THE COMPASSIONATE ENGAGEMENT AND ACTION SCALES – GERMAN VERSION (CEAS-D)

Selbst-Mitgefühl

Wenn Dinge in unserem Leben schieflaufen und Rückschläge, Misserfolge, Enttäuschungen oder Verluste uns beunruhigen, bewältigen wir diese auf unterschiedliche Weise. Uns interessiert der Grad, in dem Menschen **Mitgefühl für sich selbst entwickeln können**. Wir definieren Mitgefühl als die „Empfindsamkeit gegenüber eigenem Leid und dem Leid anderer Menschen, verbunden mit dem Streben, dieses Leid zu lindern und Leid vorzubeugen." Das bedeutet, dass es zwei Aspekte von Mitgefühl gibt. Der erste Aspekt ist die Fähigkeit, sich gegenüber schwierigen Gedanken und Gefühlen zu öffnen und nicht zu versuchen, sie zu vermeiden oder zu unterdrücken. Der zweite Aspekt ist die Fähigkeit, sich darauf zu konzentrieren, was hilfreich sein könnte. Genau wie ein Arzt mit seinen Patienten umgeht: Zunächst geht es darum, die Schmerzen aufmerksam wahrzunehmen, zu untersuchen und zu verstehen. Dann geht es darum, aktiv zu werden, um die Schmerzen zu lindern. Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zu diesen beiden Aspekten von Mitgefühl. Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und überlegen, wie sehr sie auf Sie persönlich zutrifft, wenn es Ihnen schlecht geht.

1. Teil – Diese Fragen beziehen sich auf Ihre Motivation und Ihre Fähigkeit, sich Ihrem Leid zuzuwenden und sich damit zu beschäftigen, wenn Sie es erleben.

Ich bin motiviert, mich meinem Leid zuzuwenden und mich mit ihm zu beschäftigen, wenn es entsteht. Nie ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Immer
Ich bin aufmerksam und bemerke, wenn negative Gefühle in mir entstehen. Nie ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Immer
Ich bin von meinen eigenen negativen Gefühlen und Situationen bewegt. Nie ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Immer
Ich toleriere die unterschiedlichen Gefühle, die Teil meines Leids sind. Nie ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Immer

Ich denke über mein Leid nach und versuche, es zu verstehen. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ich begegne meinen negativen Gefühlen annehmend, unkritisch und urteilsfrei. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

2. Teil – Diese Fragen beziehen sich darauf, inwiefern Sie aktiv in einer mitfühlenden Weise mit Emotionen, Gedanken und Situationen umgehen, die Sie belasten.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf das, was für mich hilfreich sein könnte. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ich lasse mir etwas einfallen, das hilfreich sein könnte, um mit meinem Leid umzugehen. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ich ergreife Maßnahmen und tue die Dinge, die hilfreich für mich sein könnten. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ich ermutige und unterstütze mich und versuche mir zu helfen. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mitgefühl für Andere

Wenn Dinge in unserem Leben schieflaufen und Rückschläge, Misserfolge, Enttäuschungen oder Verluste uns beunruhigen, bewältigen wir diese auf unterschiedliche Weise. Uns interessiert der Grad, in dem Menschen **Mitgefühl für Andere entwickeln können**. Wir definieren Mitgefühl als die „Empfindsamkeit gegenüber eigenem Leid und dem Leid anderer Menschen, verbunden mit dem Streben, dieses Leid zu lindern und Leid vorzubeugen." Das bedeutet, dass es zwei Aspekte von Mitgefühl gibt. Der erste Aspekt ist die Fähigkeit, sich gegenüber schwierigen Gedanken und Gefühlen zu öffnen und nicht zu versuchen, sie zu vermeiden oder zu unterdrücken. Der zweite Aspekt ist die Fähigkeit, sich darauf zu konzentrieren, was hilfreich sein könnte. Genau wie ein Arzt mit seinen Patienten umgeht: Zunächst geht es darum, die Schmerzen aufmerksam wahrzunehmen, zu untersuchen und zu verstehen. Dann geht es darum, aktiv zu werden, um die Schmerzen zu lindern. Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zu diesen beiden Aspekten von Mitgefühl. Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und überlegen, wie sehr sie auf Sie persönlich zutrifft, wenn es anderen Menschen schlecht geht.

1. Teil – Diese Fragen beziehen sich auf Ihre Motivation und Fähigkeit, sich dem Leid anderer zuzuwenden und sich damit zu beschäftigen, wenn es entsteht.

Ich bin motiviert, mich dem Leid anderer zuzuwenden und mich mit ihm zu beschäftigen, wenn es entsteht. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ich bemerke und bin sensibel für das Leid anderer, wenn es entsteht. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ich bin emotional bewegt, wenn andere ihr Leid ausdrücken. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ich toleriere die unterschiedlichen Gefühle, die Teil des Leids anderer Menschen sind. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ich denke über das Leid anderer Menschen nach und versuche, es zu verstehen. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ich begegne dem Leid anderer Menschen annehmend, unkritisch und urteilsfrei. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

2. Teil – Diese Fragen beziehen sich darauf, wie Sie aktiv in mitfühlender Weise reagieren, wenn es anderen Menschen schlecht geht.

Ich lenke meine Aufmerksamkeit darauf, was für andere hilfreich sein könnte. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ich lasse mir etwas einfallen, das hilfreich sein könnte, um mit ihrem Leid umzugehen. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ich ergreife Maßnahmen und tue die Dinge, die für andere hilfreich sein könnten. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ich ermutige andere und drücke meine Unterstützung und Hilfsbereitschaft aus. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mitgefühl von Anderen

Wenn Dinge in unserem Leben schieflaufen und Rückschläge, Misserfolge, Enttäuschungen oder Verluste uns beunruhigen, bewältigen wir diese auf unterschiedliche Weise. Uns interessiert der Grad, in dem **wichtige Menschen in Ihrem Leben Mitgefühl für Sie entwickeln können**. Wir definieren Mitgefühl als die „Empfindsamkeit gegenüber eigenem Leid und dem Leid anderer Menschen, verbunden mit dem Streben, dieses Leid zu lindern und Leid vorzubeugen." Das bedeutet, dass es zwei Aspekte von Mitgefühl gibt. Der erste Aspekt ist die Fähigkeit, sich gegenüber schwierigen Gedanken und Gefühlen zu öffnen und nicht zu versuchen, sie zu vermeiden oder zu unterdrücken. Der zweite Aspekt ist die Fähigkeit, sich darauf zu konzentrieren, was hilfreich sein könnte. Genau wie ein Arzt mit seinen Patienten umgeht: Zunächst geht es darum, die Schmerzen aufmerksam wahrzunehmen, zu untersuchen und zu verstehen. Dann geht es darum, aktiv zu werden, um die Schmerzen zu lindern. Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zu diesen beiden Aspekten von Mitgefühl. Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und überlegen, wie sehr sie auf die wichtigen Menschen in Ihrem Leben zutrifft, wenn es Ihnen schlecht geht.

1. Teil – Diese Fragen beziehen sich darauf, was Sie denken, inwiefern andere motiviert sind sich mit Ihrem Leid zu beschäftigen, wenn Sie es erleben.

Andere sind bereit, sich meinem Leid zuzuwenden und sich mit ihm zu beschäftigen, wenn es entsteht. Nie ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Immer
Andere bemerken und sind sensibel für meine negativen Gefühle, wenn sie in mir entstehen. Nie ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Immer
Andere Menschen sind durch mein Leid emotional bewegt. Nie ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Immer
Andere tolerieren die unterschiedlichen Gefühle, die Teil meines Leids sind. Nie ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Immer

Andere Menschen denken über mein Leid nach und versuchen, es zu verstehen. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Andere begegnen meinen negativen Gefühlen annehmend, unkritisch und urteilsfrei. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

2. Teil – Diese Fragen beziehen sich darauf, wie andere aktiv in mitfühlender Weise mit Emotionen und Situationen umgehen, die Sie belasten.

Andere richten ihre Aufmerksamkeit auf das, was für mich hilfreich sein könnte. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Wenn es mir schlecht geht, lassen sich andere etwas einfallen, um mit meinem Leid umzugehen. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Andere Menschen ergreifen Maßnahmen und tun die Dinge, die hilfreich für mich sein könnten. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Andere ermutigen mich und drücken mir ihre Unterstützung und Hilfsbereitschaft aus. Nie Immer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○