



Deenz Alexithymia Scale (DAS) Fragebogen

Anleitung

Deenz Alexithymia Scale (DAS) enthält 21 Punkte, die auf einer 7-Punkte-Skala bewertet werden. Bitte beantworten Sie jede Frage ehrlich und entsprechend Ihren üblichen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

#	Erklärung	Stimme überhaupt nicht zu (0)	Stimme nicht zu (1)	Stimme eher nicht zu (2)	Neu- tral (3)	Stimme eher zu (4)	Stimme zu (5)	Stimme voll und ganz zu (6)
1	Manchmal fühle ich mich unwohl, kann aber nicht genau sagen, warum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Ich habe oft Schwierigkeiten zu sagen, ob ich traurig, wütend oder einfach nur müde bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Wenn etwas schiefgeht, bin ich mir no nicht sicher, wie ich mich dabei fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Selbst wenn ich glücklich bin, fällt es mir schwer, das in Worten auszudrücken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Wenn ich aufgebracht bin, weiß ich nicht, wie ich jemandem sagen soll, was los ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Mir fehlen oft die Worte, wenn ich versuche zu beschreiben, wie ich mich fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Erklärung	Stimme überhaupt nicht zu (0)	Stimme nicht zu (1)	Stimme eher nicht zu (2)	Neutral (3)	Stimme eher zu (4)	Stimme zu (5)	Stimme voll und ganz zu (6)
7	Ich interessiere mich mehr für das Lösen von Problemen als für das Besprechen von Emotionen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ich bevorzuge Gespräche über Fakten und Details statt über Emotionen und Gefühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Es fällt mir leichter, darüber zu sprechen, was ich gesehen oder getan habe, als darüber, wie ich mich gefühlt habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Wenn ich versuche, mir ein zukünftiges Szenario vorzustellen, ist mein Kopf wie leergefegt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Wenn jemand eine Szene beschreibt, fällt es mir schwer, sie mir vorzustellen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Wenn ich versuche, mir eine schöne Erinnerung vorzustellen, sind die Details verschwommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Wenn andere begeistert sind, empfinde ich nicht das gleiche Maß an Begeisterung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Selbst in traurigen Situationen bin ich nicht besonders aufgebracht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Es fällt mir schwer, echte Zuneigung für andere zu empfinden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Erklärung	Stimme überhaupt nicht zu (0)	Stimme nicht zu (1)	Stimme eher nicht zu (2)	Neutral (3)	Stimme eher zu (4)	Stimme zu (5)	Stimme voll und ganz zu (6)
16	Ich bin nicht sehr gut darin, zu bemerken, wann ich glücklich oder traurig bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Ich merke oft nicht, wenn sich meine Stimmung ändert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Es fällt mir schwer, die Anzeichen dafür zu erkennen, dass ich mich aufrege.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Ich habe Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, wenn ich wütend bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Ich neige dazu, allgemeine Begriffe wie „gut“ oder „schlecht“ zu verwenden, um zu beschreiben, wie ich mich fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Es fällt mir schwer, subtile emotionale Erfahrungen zu beschreiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anweisungen zur Bewertung

Die Antworten sollten gemäß den Bewertungsrichtlinien der Prüfung summiert werden.

Höhere Werte deuten im Allgemeinen auf eine stärkere Ausprägung des gemessenen Konstrukts hin, sofern nicht anders angegeben.

Bewertungsschlüssel für Dimensionen

Abmessung	Artikel	Anzahl der Artikel
Schwierigkeiten beim Erkennen von Gefühlen (DIF)	1, 2, 3	3
Schwierigkeiten beim Beschreiben von Gefühlen (DDF)	4, 5, 6	3
Extern orientiertes Denken (EOT)	7, 8, 9	3
Eingeschränkte Vorstellungskraft (LIP)	10, 11, 12	3
Eingeschränkte emotionale Erfahrung (REE)	13, 14, 15	3
Geringes emotionales Bewusstsein (PEA)	16, 17, 18	3
Eingeschränkter emotionaler Wortschatz (IEV)	19, 20	2
Eingeschränktes emotionales Vokabular (IEV)	21	1

Rohpunktbereiche

Maßstab	Artikel	Möglicher Bereich
Schwierigkeiten beim Erkennen von Gefühlen (DIF)	3	0–18
Schwierigkeiten beim Beschreiben von Gefühlen (DDF)	3	0–18
Extern orientiertes Denken (EOT)	3	0–18
Eingeschränkte Vorstellungskraft (LIP)	3	0–18
Eingeschränkte emotionale Erfahrung (REE)	3	0–18
Geringes emotionales Bewusstsein (PEA)	3	0–18
Eingeschränkter emotionaler Wortschatz (IEV)	2	0–12
Eingeschränktes emotionales Vokabular (IEV)	1	0–6
Gesamtbewertung	21	0–126

Quelle

Deenz-Alexithymie-Skala (DAS-21)

Erstellt von [Drdeenz](#)

Interaktive Version: [Deenz Alexithymia Scale \(DAS\)](#)