

# Fragebogen zur Erfassung der Akzeptanz von unangenehmen und angenehmen Gefühlen

# FrAGe

Veröffentlicht in:

Beblo, T., Scheulen, C., Carvalho Fernando, S., Griepenstroh, J., Aschenbrenner, S., Rodewald, K., & Driessen, M. (2011). Psychometrische Analyse eines neuen Fragebogens zur Erfassung der Akzeptanz von unangenehmen und angenehmen Gefühlen (FrAGe). *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 59(2), 133-144.

## Teil 1

Die folgenden Aussagen beschreiben, wie Menschen mit unangenehmen Gefühlen umgehen können. Bitte beurteilen Sie, inwiefern die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft bzw. nicht zutrifft. Wenn Sie unsicher sind, entscheiden Sie sich für die Antwort, die für Sie am ehesten zutrifft. Lassen Sie bitte keine Aussage aus. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten.

|                                      |   |  |   |                              |   |                        |   |                                  |   |                          |
|--------------------------------------|---|--|---|------------------------------|---|------------------------|---|----------------------------------|---|--------------------------|
| 1<br>trifft<br>überhaupt<br>nicht zu | — | 2<br>trifft<br>überwiegend<br>nicht zu | — | 3<br>trifft eher<br>nicht zu | — | 4<br>trifft eher<br>zu | — | 5<br>trifft<br>überwiegend<br>zu | — | 6<br>trifft völlig<br>zu |
|--------------------------------------|---|--|---|------------------------------|---|------------------------|---|----------------------------------|---|--------------------------|

|  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ich versuche, meine unangenehmen Gefühle so gut wie möglich zu unterdrücken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Unangenehmen Gefühlen lasse ich freien Lauf.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Unangenehme Gefühle schaden mir.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Unangenehme Gefühle nehme ich gewöhnlich an.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich kann unangenehme Gefühle akzeptieren.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich dränge unangenehme Gefühle so gut wie möglich zurück.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Unangenehme Gefühle zu haben, finde ich schlecht.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich lasse mich auf unangenehme Gefühle ein.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Unangenehme Gefühle versuche ich beiseite zu schieben.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Unangenehme Gefühle sind für mich ein Zeichen von Schwäche.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ich stehe zu meinen unangenehmen Gefühlen                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- |  |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 12. Wenn ich unangenehme Gefühle verspüre, lasse ich sie zu.         | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 13. Unangenehme Gefühle versuche ich auszublenden.                   | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 14. Ich glaube, dass unangenehme Gefühle berechtigt und wichtig sind | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 15. Unangenehme Gefühle dürfen sich bei mir ganz zeigen.             | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 16. Wenn ich unangenehme Gefühle empfinde, kämpfe ich gegen sie an.  | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |

## Teil 2

Die folgenden Aussagen beschreiben, wie Menschen mit angenehmen Gefühlen umgehen können. Bitte beurteilen Sie, inwiefern die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft bzw. nicht zutrifft. Wenn Sie unsicher sind, entscheiden Sie sich für die Antwort, die für Sie am ehesten zutrifft. Lassen Sie bitte keine Aussage aus. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten.

|                                      |   |  |   |                              |   |                        |   |                                  |   |                          |
|--------------------------------------|---|--|---|------------------------------|---|------------------------|---|----------------------------------|---|--------------------------|
| 1<br>trifft<br>überhaupt<br>nicht zu | — | 2<br>trifft<br>überwiegend<br>nicht zu | — | 3<br>trifft eher<br>nicht zu | — | 4<br>trifft eher<br>zu | — | 5<br>trifft<br>überwiegend<br>zu | — | 6<br>trifft völlig<br>zu |
|--------------------------------------|---|--|---|------------------------------|---|------------------------|---|----------------------------------|---|--------------------------|

- |  |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. Ich kann mich gut auf angenehme Gefühle einlassen                         | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 2. Ich traue angenehmen Gefühlen nicht                                       | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 3. Angenehme Gefühle blocke ich ab   | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 4. Angenehme Gefühle nehme ich gewöhnlich an.                                | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 5. Angenehme Gefühle lasse ich zu.   | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 6. Wenn ich angenehme Gefühle habe, akzeptiere ich es                        | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 7. Sich von angenehmen Gefühlen leiten zu lassen, hat häufig negative Folgen | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 8. Ich versuche, angenehme Gefühle nicht vollständig zu spüren.              | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 9. Ich stehe zu meinen angenehmen Gefühlen.                                  | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 10. Angenehme Gefühle bringen häufig Schwierigkeiten mit sich.               | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 11. Ich versuche, meine angenehmen Gefühle zu zügeln.                        | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 12. Angenehme Gefühle gehören zu mir.  | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 13. Angenehme Gefühle sind für mich natürlich.                               | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |

- 
14. Hauptsächlich oberflächliche Menschen haben angenehme Gefühle.  1  2  3  4  5  6
- 
15. Angenehme Gefühle dürfen sich bei mir ganz zeigen.  1  2  3  4  5  6
- 
16. Ich habe mir angewöhnt, angenehme Gefühle zu unterdrücken.  1  2  3  4  5  6
-