**Černis Felt Sense of Anomaly (ČEFSA) Scale**

**Final Translation**

Johannes B. Heekerens

johannes.heekerens@charite.de

Anne K. Felsenheimer

anne.felsenheimer@maxplanckschools.de

20-AUG-2024

Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen und beurteilen Sie, wie oft Sie diese in den letzten ZWEI WOCHEN erlebt haben. Bitte beantworten Sie die Aussagen mithilfe der folgenden Antwortmöglichkeiten:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Niemals | Selten | Manchmal | Oft | Immer |

**Bitte IGNORIEREN Sie Momente, in denen diese Erlebnisse unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder Medikamenten auftraten.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Niemals | Selten | Manchmal | Oft | Immer |
| 1 | Ich fühle mich mir selbst fremd. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Ich fühle mich losgelöst von meinem Körper (oder Teilen davon). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Orte, die ich kenne, scheinen unvertraut. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Ich erlebe Gefühle nur gedämpft. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Ich fühle mich von der Welt um mich herum abgeschnitten. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Ich bin in meine eigene Welt vertieft, ohne wahrzunehmen, was geschieht. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Andere Menschen erscheinen mir fremd. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Meine Persönlichkeit ändert sich scheinbar zufällig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Mein Körper (oder Teile davon) fühlt sich an, als gehörte er nicht zu mir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Vertraute Eindrücke, Gerüche (etc.) scheinen unvertraut. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Ich kann keine Gefühle empfinden. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  | Niemals | Selten | Manchmal | Oft | Immer |
| 12 | Ich fühle mich von anderen Menschen abgeschnitten. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Ich drifte in meine eigene Welt ab, wenn ich mit anderen zusammen bin. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Die Welt scheint unecht zu sein. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Ich habe das Gefühl, keine Persönlichkeit zu haben. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Mein Körper (oder Teile davon) fühlt sich unwirklich oder fremd an. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Die Menschen um mich herum scheinen unvertraut. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Ich fühle mich von meinen Gefühlen losgelöst. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Ich habe das Gefühl, das Leben aus sehr weiter Ferne zu erleben. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Ich bemerke nicht, wie viel Zeit vergeht. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Die Welt um mich herum scheint unwirklich. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Ich handle wie jemand anderes, ohne es zu wollen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Mein Körper fühlt sich an, als wäre er nicht unter meiner Kontrolle. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Menschen, die ich kenne, scheinen unvertraut. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Ich fühle mich von meinen Gefühlen abgeschnitten. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Die Dinge, die um mich herum passieren, erscheinen mir unwirklich - wie ein Traum oder ein Film. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Ich verliere den Überblick über meine Umgebung. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Andere Menschen erscheinen mir unwirklich. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Ich habe das Gefühl, als hätte ich mehrere Persönlichkeiten in mir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Mein Körper fühlt sich taub an. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Dinge, die ich schon oft gemacht habe, scheinen neu oder unvertraut. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Meine Gefühle scheinen nicht echt zu sein. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  | Niemals | Selten | Manchmal | Oft | Immer |
| 33 | Ich fühle mich, als stünde ich neben mir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Alles um mich herum wirkt merkwürdig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Ich fühle mich gelähmt und handlungsunfähig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Auswertung:**

Für den Gesamtwert addieren Sie die Items der Subskalen. Es gibt keine umgekehrt kodierten Items.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Faktor** | **Item Nummer** | **Faktor** | **Item Nummer** |
| Ungewöhnliche Selbsterfahrung | 1 + 8 + 15 + 22 + 29 | Veränderter Eindruck von Verbundenheit | 5 + 12 + 19 + 26 + 33 |
| Ungewöhnliche Körpererfahrungen | 2 + 9 + 16 + 23 + 30 | Veränderter Eindruck der Handlungskompetenz | 6 + 13 + 20 + 27 + 35 |
| Veränderter Eindruck von Vertrautheit | 3 + 10 + 17 + 24 + 31 | Verändertes Realitätsempfinden | 7 + 14 + 21 + 28 + 34 |
| Ungewönliche Gefühlserfahrungen | 4 + 11 + 18 + 25 + 32 |  |  |

Reference for the translation:

Heekerens, J. B**.**, Felsenheimer, A., Lebovitz, J. & Černis, E. (2025). The Černis Felt Sense of Anomaly (ČEFSA) Scale: Psychometric properties and validity of a German version. *Psychological Test Adaptation and Development*. Advance online publication. https://doi.org/10.1027/2698-1866/a000097

Reference for the original:

Černis, E., Beierl, E., Molodynski, A., Ehlers, A., & Freeman, D. (2021). A new perspective and assessment measure for common dissociative experiences: ‘Felt Sense of Anomaly.’ *PloS One*, *16*(2), e0247037. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247037