

The German Version of the Dissociation Beliefs Scale

Johannes B. Heekerens^{1,2,3}, Nikolaus Kleindienst¹, Maria Mocarz-Kleindienst^{1,4}, Alexis Vancappel⁵

¹ Central Institute of Mental Health, Medical Faculty Mannheim, Heidelberg University, Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy, Germany

² Charité – Universitätsmedizin Berlin, Department of Psychiatry and Neurosciences, Germany

³ Stanford University, Department of Psychology, United States

⁴ Institute of Linguistics, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Lublin, Poland

⁵ Univ. Lille, ULR 4072 - PSITEC - Psychologie : Interactions Temps Émotions Cognition, F-59000 Lille, France

Original French version: Vancappel, A., Kerbage, H., Réveillère, C., & El Hage, W. (2023). Validation of the French version of the Emotion and Regulation Beliefs Scale (ERBS) and Dissociation Belief Scale (DBS). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(4), 335-348. <https://doi.org/10.1017/S1352465823000097>

Correspondence:

Dr. Johannes B. Heekerens
Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy
Central Institute of Mental Health, Medical Faculty Mannheim, Heidelberg University
J5
68159 Mannheim

For more information, please contact: johannes.heekerens@zi-mannheim.de

Skala zu persönlichen Überzeugungen über Dissoziation

Bei allen Menschen kommt es vor, dass sie sich für einen Moment von der Realität abkoppeln – zum Beispiel beim Autofahren, wenn man nicht mehr genau weiß, welchen Weg man genommen hat oder was passiert ist. Dieses Phänomen kann bei manchen Personen stärker ausgeprägt sein als bei anderen. In manchen Fällen kann der Eindruck entstehen, dass die Dinge um einen herum nicht real sind, dass man nicht mehr im eigenen Körper ist oder dass man Dinge um sich herum nicht mehr richtig spürt.

Dieser Fragebogen erfasst, was Menschen über dieses Erleben des Ausklinkens aus der Realität denken. Bitte lesen Sie jede der folgenden Aussagen sorgfältig durch und geben Sie an, inwieweit Sie der jeweiligen Aussage zustimmen. Verwenden Sie hierfür die folgende Skala von 1 (überhaupt nicht einverstanden) bis 5 (voll und ganz einverstanden).

	überhaupt nicht einverstanden	eher nicht einverstanden	weder noch	eher einverstanden	voll und ganz einverstanden
	1	2	3	4	5
1. Mich auszuklinken hilft mir, schwierige Momente zu überstehen.					
2. Mich auszuklinken erlaubt mir, meine Gefühle vor anderen zu verbergen.					
3. Mich auszuklinken hilft mir, unangenehme Gefühle zu vermeiden.					
4. Mich auszuklinken hindert mich daran, im Leben voranzukommen.					
5. Ich mag es, durch das Ausklinken nichts mehr zu spüren.					
6. Das Ausklinken beeinträchtigt meine Beziehungen zu anderen.					
7. Das Ausklinken hilft mir, mit Wut umzugehen.					
8. Das Ausklinken hindert mich daran, Probleme zu lösen					

9. Das Ausklinken hindert mich daran, positive Gefühle zu erleben.					
10. Ich bin dem Ausklinken gegenüber machtlos.					
11. Das Ausklinken hindert mich daran, mich zu kontrollieren.					
12. Das Ausklinken hindert mich daran, zu verstehen, was ich fühle.					
13. Beim Ausklinken kann ich in eine glückliche Welt entkommen.					
14. Das Ausklinken hindert mich daran, meine Gefühle richtig zu steuern.					
15. Manchmal gebe ich mich dem Ausklinken hin, um nicht zu leiden.					
16. Ich habe keine Lust, aufzuhören, mich auszuklinken.					

Negative Überzeugungen: Summe der Items 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14
(Eine negative Überzeugung gilt als vorhanden, wenn die Summe ≥ 32 ist.)

Positive Überzeugungen: Summe der Items 1, 2, 3, 5, 7, 13, 15, 16
(Eine positive Überzeugung gilt als vorhanden, wenn die Summe ≥ 32 ist.)

Das vorliegende Werk wird unter der Lizenz **CC BY-NC-ND 4.0** verbreitet. Die Bedingungen sind unter folgendem Link verfügbar: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>