==========

Cambridge Depersonalization Scale (State Version)

(Sierra & Berrios 1996, Michal 2003)

Datum:-_ _ _ _ _ _

Name: _____ **Alter:** _____ **Geschlecht:** **Mann / Frau**

(Bitte ankrreuzen)

Bildungsabschluss: Hauptschule / Realschule / Abitur / Hochschule

(Bitte ankreuzen)

==========

BITTE DIE TESTANLEITUNG SORGFÄLTIG LESEN:

Dieser Fragebogen beschreibt „komische“ und befremdliche Erfahrungen, die Menschen aus ihrem Alltag kennen. Bitte lesen Sie diese Beschreibungen aufmerksam. Wenn Sie den Eindruck haben, diese Erfahrungen **„gerade im Augenblick“** zu erleben, so teilen Sie uns bitte mit, in welchem Ausmaß Sie diese gerade erleben. Markieren Sie das Ausmaß auf der Linie.

Beispiel:

0 10 20 30 40 50 ~~60~~ 70 80 90 **100**

(ich erlebe es überhaupt nicht) *(schlimmer kann es nicht werden)*

==========

1. Ich fühle mich fremd, als ob ich nicht wirklich wäre oder als ob ich von der Welt abgeschnitten ware. Bitte markieren Sie die gegenwärtige Intensität dieser Erfahrung.

   0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

2. Was ich sehe, sieht „flach“ oder „leblos“ aus, so als ob ich ein Bild anschaue. Bitte markieren Sie die gegenwärtige Intensität dieser Erfahrung.

   0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3. Teile meines Körpers kommen mir vor, als ob sie nicht zu mir gehören würden. Bitte markieren Sie die gegenwärtige Intensität dieser Erfahrung.

   0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

4. Ich habe gerade das Gefühl, als ob ich ein von mir „abgetrennter Beobachter“ meiner selbst wäre. Bitte markieren Sie die gegenwärtige Intensität dieser Erfahrung.

   0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

5. Mein Körper scheint gerade sehr leicht zu sein, so als ob er in der Luft schwebt.

   0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

6. Es kommt mir vor, als ob ich überhaupt keine Gefühle empfinde.

   0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Bitte umblättern ⇒

7. Wenn ich diesen Satz laut lese, klingt meine Stimme entfernt und unwirklich.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

8. Ich habe gerade die Empfindung einer vollkommenen Leere in meinem Kopf, so als ob ich überhaupt keine Gedanken mehr hätte.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

9. Ich habe gerade das Gefühl, als ob meine Hände oder Füße kleiner oder größer geworden wären.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

10. Ich erlebe mich wie abgetrennt von meiner Umgebung oder diese erscheint mir unwirklich, so als ob ein Schleier zwischen mir und der äußeren Welt wäre.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

11. Es kommt mir gerade so vor, als ob Dinge, die ich kürzlich getan habe, bereits lange Zeit zurücklägen. Zum Beispiel etwas, was ich heute Morgen getan habe, kommt mir vor, als ob ich es bereits vor Wochen gemacht hätte.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

12. Wenn ich jetzt versuche, mich an wichtige Ereignisse meines Lebens (z.B. Abschlussfeier, Hochzeit) zu erinnern, komme ich mir wie abgetrennt von diesen Erinnerungen vor, so als ob ich nicht daran beteiligt gewesen wäre.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

13. Ich scheine keine emotionale Verbundenheit mit meiner Familie oder mit guten Freunden zu empfinden.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

14. Gegenstände in meiner Umgebung kommen mir kleiner oder weiter entfernt liegend vor.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

15. Ich kann nicht richtig den Stift fühlen, den ich in der Hand halte, so als ob nicht ich es wäre, der den Stift in der Hand hält.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Bitte umblättern ⇒

16. Wenn ich jetzt versuche, mir das Gesicht eines Verwandten oder Freundes vorzustellen, den ich oft sehe (aber der jetzt nicht anwesend ist), scheine ich nicht fähig zu sein, mir dieses bildlich vorzustellen.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

17. Wenn ich mich jetzt in den Arm zwicke, komme ich mir so abgelöst von dem Schmerz vor, „als ob es der Schmerz eines anderen wäre“.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

18. Es kommt mir gerade so vor, als ob ich mich ausserhalb meines Körpers befinde.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

19. Es kommt mir so vor, als ob nicht ich meine Bewegungen steuere, so dass ich mir „automatenhaft“ und mechanisch vorkomme, als ob ich ein „Roboter“ ware.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

20. Ich komme mir wie abgelöst von meinen Gedanken vor, so als ob diese unabhängig von mir existierten.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

21. Ich muss mich selbst anfassen, um mich zu vergewissern, dass ich einen Körper habe und wirklich existiere.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

22. Ich habe immer noch die gleichen befremdlichen Empfindungen wie zu Beginn, als ich mit der Beantwortung der Fragen anfing.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Auswertung

Es wird die Summe oder der Mittelwert der Items 1–22 gebildet. In einer Behanglungsstudie (Hunter et al. 2005) hatten die Patienten mit einer Depersonalisations-Derealisationsstörung einen Mittelwert in der Zustands- bzw. State-Version der CDS von 38.8 (entspricht einem Summenwert von ca. 850).