

Cambridge Depersonalisation Scale (Sierra & Berrios, 1996; deutsche Version Michal, 2002)

Name: _____ Code: _____

Alter: _____ Datum: _____

Umkreisen Sie nachfolgend die zutreffenden Antworten.

Geschlecht: Mann Frau

Schulabschluss: Hauptschule Realschule Abitur Hochschule

Bitte lesen Sie aufmerksam die nachfolgende Testanleitung:

Dieser Fragebogen beschreibt „komische“ und befremdliche Erfahrungen, die Menschen in ihrem Alltag erleben. Bitte geben Sie an (a) die **Häufigkeit**, also wie oft Sie solche Erfahrungen IN DEN LETZTEN SECHS MONATEN gemacht haben und (b) die ungefähre **Dauer** dieser Erlebnisse. Zu jeder Frage umkreisen Sie bitte die Antwort, die am besten auf Sie zutrifft. Wenn Sie sich nicht sicher sind, schätzen Sie die Antwort ein.

1. Aus heiterem Himmel fühle ich mich fremd, als ob ich nicht wirklich wäre oder als ob ich von der Welt abgeschnitten wäre.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

2. Was ich sehe, sieht „flach“ oder „leblo“ aus, so als ob ich ein Bild anschau.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

3. Teile meines Körpers kommen mir vor, als ob sie nicht zu mir gehören würden.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

4. Ich verspürte keine Furcht in Situationen, die man normalerweise als beängstigend oder belastend erlebt.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

5. Meine Lieblingsaktivitäten kann ich nicht mehr genießen.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

6. Während ich etwas tue, habe ich das Gefühl, als ob ich ein von mir „abgetrennter Beobachter“ meiner selbst wäre.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

7. Der Geschmack von Speisen ruft bei mir weder Genuss noch Ekel hervor.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

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

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

9. Wenn ich weine oder lache, kommt es mir vor, als ob ich dabei keine Gefühle empfinde.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

10. Ich habe die Empfindung, als ob ich überhaupt keine Gedanken mehr hätte. Wenn ich spreche, kommt es mir vor, als ob ein „Roboter“ die Worte äussert.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

11. Vertraute Stimmen (einschließlich meiner eigenen) klingen entfernt oder unwirklich.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

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

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

13. 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.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

14. Es kommt mir vor, als ob Dinge, die ich kürzlich getan habe, bereits lange Zeit zurückliegen. Zum Beispiel etwas, was ich heute morgen getan habe, kommt mir vor, als ob ich es bereits vor Wochen gemacht hätte.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

15. Während ich ganz wach bin, habe ich „Traumbilder“ in denen ich mich wie von außerhalb sehe, so als ob ich mein Bild in einem Spiegel betrachte.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

16. Ich komme mir wie abgetrennt von Erinnerungen an Ereignisse meines Lebens vor, so als ob ich nicht daran beteiligt gewesen wäre.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

17. Eine neue Situation kommt mir so vor, als ob ich sie bereits schon einmal erlebt hätte.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

18. Aus heiterem Himmel bemerke ich, dass ich jede emotionale Verbundenheit mit Familienmitgliedern und engen Freunden verliere.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

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

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

20. Es kommt mir so vor, als ob ich Gegenstände, die ich berühre nicht richtig spüre, so als ob ich nicht derjenige wäre, der sie berührt.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

21. Ich scheine nicht fähig zu sein, mir Dinge bildlich vorzustellen, zum Beispiel das Gesicht eines vertrauten Freundes oder einen vertrauten Ort.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

22. Wenn ein Teil meines Körpers schmerzt, komme ich mir so abgelöst von dem Schmerz vor, „als ob es der Schmerz eines anderen wäre“.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

23. Es kommt mir vor, als ob ich mich außerhalb meines Körpers befinde.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

24. Wenn ich mich bewege, habe ich nicht den Eindruck, daß ich meine Bewegungen steuere, so dass ich mir „automatenhaft“ und mechanisch vorkomme, als ob ich ein „Roboter“ wäre.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

25. Gerüche rufen bei mir weder angenehme Empfindungen noch Ekel hervor.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

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

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

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

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

28. Es kommt mir vor, als ob ich körperliche Empfindungen (z. B. Hunger und Durst) verloren habe, so dass Essen oder Trinken mir wie eine automatische Routine erscheint.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

29. Früher vertraute Plätze erscheinen mir fremd, so als ob ich sie zuvor nie gesehen hätte.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

30. Wenn ich in den Spiegel schaue, kommt es mir vor, als ob ich mich nicht darin erkenne.

Häufigkeit	Dauer im allgemeinen
0=nie	1=ein paar Sekunden
1=selten	2=ein paar Minuten
2=oft	3=ein paar Stunden
3=sehr oft	4=etwa einen Tag
4=andauernd	5=mehr als einen Tag
	6=mehr als eine Woche

Vielen Dank für die Beantwortung aller Fragen