

# Cambridge Depersonalization Scale (deutsche Version)

Bitte lesen Sie aufmerksam die nachfolgende Testanleitung:

Dieser Fragebogen beschreibt „komische“ und befremdliche Erfahrungen, die Menschen in ihrem Alltag erleben. Bitte geben Sie an ...

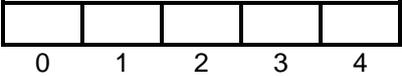
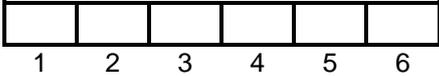
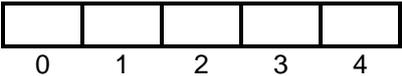
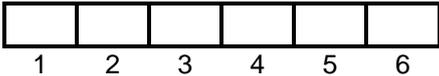
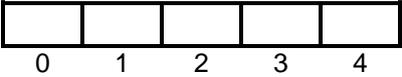
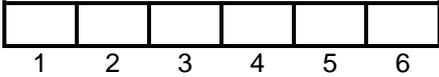
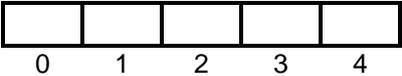
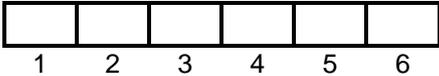
a. die **Häufigkeit**, also wie oft Sie solche Erfahrungen in den letzten 6 Monaten gemacht haben **und**

b. die ungefähre **Dauer** dieser Erlebnisse.

Zu jeder Frage kreuzen Sie bitte die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft. Wenn Sie sich nicht sicher sind, schätzen Sie die Antwort ein.

	<u>Häufigkeit</u>		<u>Dauer im Allgemeinen</u>
	<b>0 = nie</b> ----- <b>1 = selten</b> <b>2 = oft</b> <b>3 = sehr oft</b> <b>4 = andauernd</b>	→	<b>1 = ein paar Sekunden</b> <b>2 = ein paar Minuten</b> <b>3 = ein paar Stunden</b> <b>4 = etwa einen Tag</b> <b>5 = mehr als einen Tag</b> <b>6 = mehr als eine Woche</b>
1. Aus heiterem Himmel fühle ich mich fremd, als ob ich nicht wirklich wäre oder als ob ich von der Welt abgeschnitten wäre.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4		<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. Was ich sehe, sieht „flach“ oder „leblos“ aus, so als ob ich ein Bild anschau.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4		<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. Teile meines Körpers kommen mir vor, als ob sie nicht zu mir gehören würden.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4		<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. Ich verspürte keine Furcht in Situationen, die man normalerweise als beängstigend oder belastend erlebt.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4		<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. Meine Lieblingsaktivitäten kann ich nicht mehr genießen.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4		<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. Während ich etwas tue, habe ich das Gefühl, als ob ich ein von mir „abgetrennter Beobachter“ meiner selbst wäre.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4		<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. Der Geschmack von Speisen ruft bei mir weder Genuss noch Ekel hervor.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4		<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. Mein Körper scheint sehr leicht zu sein, so als ob er in der Luft schwebt.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4		<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. Wenn ich weine oder lache, kommt es mir vor, als ob ich dabei keine Gefühle empfinde.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4		<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. 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.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4		<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. Vertraute Stimmen (einschließlich meiner eigenen) klingen entfernt oder unwirklich.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4		<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. Ich habe das Gefühl, als ob meine Hände oder Füße kleiner oder größer geworden wären.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6

	<p style="text-align: center;"><b>Häufigkeit</b></p> <p>0 = nie ----- 1 = selten 2 = oft 3 = sehr oft 4 = andauernd</p>	<p style="text-align: center;"><b>Dauer im Allgemeinen</b></p> <p>1 = ein paar Sekunden 2 = ein paar Minuten 3 = ein paar Stunden 4 = etwa einen Tag 5 = mehr als einen Tag 6 = mehr als eine Woche</p>											
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.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
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.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
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.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
16. Ich komme mir wie abgetrennt von Erinnerungen an Ereignisse meines Lebens vor, so als ob ich nicht daran beteiligt gewesen wäre.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
17. Eine neue Situation kommt mir so vor, als ob ich sie bereits schon einmal erlebt hätte.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
18. Aus heiterem Himmel bemerke ich, dass ich jede emotionale Verbundenheit mit Familienmitgliedern und engen Freunden verliere.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
19. Gegenstände in meiner Umgebung kommen mir kleiner oder weiter entfernt liegend vor.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
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.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
21. Ich scheine nicht fähig zu sein, mir Dinge bildlich vorzustellen, z.B. das Gesicht eines vertrauten Freundes oder einen vertrauten Ort.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
22. Wenn ein Teil meines Körpers schmerzt, komme ich mir so abgelöst von dem Schmerz vor, „als ob es der Schmerz eines anderen wäre“.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
23. Es kommt mir vor, als ob ich mich außerhalb meines Körpers befinde.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
24. Wenn ich mich bewege, habe ich nicht den Eindruck, dass ich meine Bewegungen steuere, sodass ich mir „automatenhaft“ und mechanisch vorkomme, als ob ich ein „Roboter“ wäre.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
25. Gerüche rufen bei mir weder angenehme Empfindungen noch Ekel hervor.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								
26. Ich komme mir wie abgelöst von meinen Gedanken vor, so als ob diese unabhängig von mir existieren.	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	0	1	2	3	4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
0	1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6								

	<p align="center"><b><u>Häufigkeit</u></b></p> <p>0 = nie ----- 1 = selten 2 = oft 3 = sehr oft 4 = andauernd</p>	<p align="center"><b><u>Dauer im allgemeinen</u></b></p> <p>1 = ein paar Sekunden 2 = ein paar Minuten 3 = ein paar Stunden 4 = etwa einen Tag 5 = mehr als einen Tag 6 = mehr als eine Woche</p>
27. Ich muss mich selbst anfassen, um mich zu vergewissern, dass ich einen Körper habe und wirklich existiere.		
28. Es kommt mir vor, als ob ich körperliche Empfindungen (z.B. Hunger und Durst) verloren habe, sodass Essen oder Trinken mir wie eine automatische Routine erscheint.		
29. Früher vertraute Plätze erscheinen mir fremd, so als ob ich sie zuvor nie gesehen hätte.		
30. Wenn ich in den Spiegel schaue, kommt es mir vor, als ob ich mich nicht darin erkenne.		

### **Auswertungshinweis für die deutsche Version der Cambridge Depersonalization Scale (CDS)**

Der Gesamtscore wird gebildet durch das Aufaddieren der Häufigkeit und Dauer der Items 1–29. Der Gesamtscore kann damit zwischen 0 und 290 liegen. Patienten mit einer Depersonalisationsstörung haben meist einen Gesamtscore von  $\geq 65$ .

### **Literatur**

Michal M, Sann U, Niebecker M et al. Die Erfassung des Depersonalisations-Derealisations-Syndroms mit der Deutschen Version der Cambridge Depersonalisation Scale (CDS). Psychother Psychosom Med Psychol 2004; 54: 367–374