



<https://posttraumatic-integration.eu/>

# Handout

## ONLINE ALEXITHYMIA QUESTIONNAIRE

### FRAGEBOGEN- G2

**Anweisungen:** Beantworten Sie die folgenden Fragen so spontan wie möglich. Wenn Sie an einer Frage hängen bleiben, lassen Sie sie weg und fahren Sie mit der nächsten fort. Jede Frage kann eine von fünf möglichen Antworten haben. Das sind:

**Ich stimme stark zu**

**Ich stimme zu**

**Ich bin unentschlossen**

**Ich stimme nicht zu**

**Ich stimme überhaupt nicht zu**

1. - Wenn ich gefragt werde, welche Emotionen ich fühle, weiß ich oft nicht die Antwort.
2. - Ich bin mir nicht sicher, welche Worte ich bei der Beschreibung meiner Gefühle verwenden soll.
3. - Ich ziehe es vor, die emotionalen Feinheiten meiner Probleme herauszufinden, anstatt sie nur in praktischen Fakten zu beschreiben.
4. - Wenn andere Menschen verletzt oder verärgert sind, fällt es mir schwer, mir vorzustellen, was sie fühlen.
5. - Die Leute sagen mir, ich solle meine Gefühle mehr beschreiben, als ob ich nicht genug ausgearbeitet hätte.
6. - Sex als Freizeitbeschäftigung scheint irgendwie sinnlos zu sein.
7. - Ich kann meine Gefühle mit Leichtigkeit beschreiben.
8. - Man kann sein Leben nicht funktionell leben, ohne sich seiner tiefsten Emotionen bewusst zu sein.
9. - Die Leute sind manchmal sauer auf mich, und ich kann mir nicht vorstellen, warum.
10. - Die Leute sagen mir, dass ich nicht richtig auf ihre Gefühle höre, obwohl ich in Wirklichkeit mein Bestes gebe, um zu verstehen, was sie sagen!
11. - Wenn ich verärgert bin, fällt es mir schwer, die Gefühle zu erkennen, die sie verursachen.



<https://posttraumatic-integration.eu/>

12. - Die Gefühle, die ich gegenüber anderen Menschen habe, zu beschreiben, ist oft schwierig.
13. - Ich ziehe es vor, mit Freunden körperliche Aktivitäten zu unternehmen, anstatt über die emotionalen Erfahrungen der anderen zu diskutieren.
14. - Ich bin kein großer Tagträumer.
15. - Ich mag die ständigen Annahmen der Leute nicht, dass ich ihre Bedürfnisse verstehen oder erraten sollte.... es ist, als ob sie wollen, dass ich ihre Gedanken lese!
16. - Manchmal erlebe ich verwirrende Empfindungen in meinem Körper.
17. - Für mich ist Sex mehr eine funktionelle als eine emotionale Aktivität.
18. - Einige Leute haben mir gesagt, dass ich kalt bin oder nicht auf ihre Bedürfnisse reagiere.
19. - Ich träume nicht oft, und wenn ich das tue, wirken die Träume normalerweise ziemlich langweilig.
20. - Freunde haben auf die eine oder andere Weise angedeutet, dass ich mehr im Kopf als im Herzen bin.
21. - Ich kann keine Gefühle identifizieren, die ich vage spüre, wenn sie in mir vor sich gehen.
22. - Ich frage andere Leute oft, was sie in meiner persönlichen Situation (jeder Situation) fühlen würden, da mir das besser hilft zu verstehen, was zu tun ist.
23. - Ich finde es nützlich, bei der Festlegung meiner Prioritäten sowohl über meine Gefühle als auch über die praktischen Aspekte nachzudenken.
24. - Ich benutze meine Vorstellungskraft hauptsächlich für praktische Mittel, wie z.B. wie man ein Problem löst oder eine nützliche Idee oder ein Objekt konstruiert.
25. - Ich fühle mich oft inkompetent, unangenehm, unbequem oder gelegentlich körperlich krank in sexuellen Situationen.
26. - Wenn ich in schwierige oder turbulente Beziehungen verwickelt bin, entwickle ich manchmal verwirrende körperliche Symptome.
27. - Ich neige dazu, mich bei der Interpretation der emotionalen Details von persönlichen/sozialen Ereignissen auf andere Menschen zu verlassen.
28. - Ich mag keine Gespräche, in denen mehr Zeit damit verbracht wird, emotionale Dinge zu besprechen als tägliche Aktivitäten, weil es mich von meinem Vergnügen ablenkt.
29. - Ich bin oft verwirrt darüber, was die andere Person in einer sexuellen Beziehung will.



<https://posttraumatic-integration.eu/>

30. - Menschen, mit denen ich in engen Beziehungen war, haben sich beschwert, dass ich sie emotional vernachlässigt habe.
31. - Ich mag es, wenn jemand die Gefühle beschreibt, die er unter ähnlichen Umständen wie meine eigenen erlebt, denn das hilft mir zu sehen, was meine eigenen Gefühle sein könnten.
32. - Meine Vorstellungskraft ist oft spontan, unvorhersehbar und unbeabsichtigt.
33. - Wenn ich anderen helfe, bevorzuge ich es, bei körperlichen Aufgaben zu helfen, anstatt Ratschläge über ihre Gefühle zu geben.
34. - Ich habe rätselhafte körperliche Empfindungen, die selbst Freunde/Bekannte/Andere nicht verstehen.
35. - Ich gerate in ein Durcheinander, wenn ich versuche zu beschreiben, wie ich über ein wichtiges Ereignis denke.
36. - Meine Vorstellungskraft ist in der Regel nicht spontan und überraschend, sondern wird eher kontrolliert eingesetzt.
37. - Ich treffe Entscheidungen nach Prinzipien und nicht nach Bauchgefühl.