

## Deutsche Version der Skala Rumination aus dem Rumination-Reflection Questionnaire (RRQ)

Bei folgenden Aussagen geht es um **Gedanken, die Sie typischerweise haben**. Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwieweit Sie dieser zustimmen: (1) *stimme überhaupt nicht zu*, (2) *stimme eher nicht zu*, (3) *neutral*, (4) *stimme eher zu*, (5) *stimme voll und ganz zu*.

	stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	neutral	stimme eher zu	stimme voll und ganz zu
1. Meine Aufmerksamkeit richtet sich oft auf Eigenschaften von mir, über die ich lieber nicht mehr nachdenken möchte.	1	2	3	4	5
2. Mir kommt es immer so vor, als ob ich in meinem Kopf Dinge wieder aufwärme, die ich gesagt oder getan habe.	1	2	3	4	5
3. Manchmal fällt es mir schwer, Gedanken über mich selbst abzuschalten.	1	2	3	4	5
4. Noch lange, nachdem ein Streit oder eine Meinungsverschiedenheit beigelegt ist, kehren meine Gedanken zu den Geschehnissen zurück.	1	2	3	4	5
5. Ich neige dazu, noch sehr lange über Dinge, die mir passiert sind, zu grübeln oder nachzudenken.	1	2	3	4	5
6. Ich verschwende keine Zeit damit, Dinge nochmals zu überdenken, die bereits erledigt sind.	1	2	3	4	5
7. Oft spiele ich in Gedanken immer wieder durch, wie ich mich in einer vergangenen Situation verhalten habe.	1	2	3	4	5
8. Ich bemerke oft, wie ich etwas, das ich getan habe, noch einmal neu bewerte.	1	2	3	4	5
9. Ich grübele oder denke nie sehr lange über mich selbst nach.	1	2	3	4	5
10. Es fällt mir leicht, ungewollte Gedanken aus meinem Kopf zu vertreiben.	1	2	3	4	5
11. Ich denke oft über Episoden in meinem Leben nach, mit denen ich mich nicht mehr beschäftigen sollte.	1	2	3	4	5
12. Ich verbringe viel Zeit damit, an peinliche oder enttäuschende Momente in meinem Leben zurückzudenken.	1	2	3	4	5

Item 6, 9 und 10 erfordern Umpolung

Berechnung der Skala Rumination: Summenwert über die 12 Items

**Original:**

Trapnell, P. D. & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304.

**Deutsche Übersetzung:**

Post, K. (2004). *Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression: Differenzielle Wirkmechanismen von Aufmerksamkeitsübungen und Verhaltensaktivierung*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Westfälische Wilhelms-Universität, Münster.

*Items entnommen aus:*

Elkhaouda, S. (2010). *Geschlechtsspezifische Faktoren in der Vorhersage der Depressivität bei Jugendlichen*. Unveröffentlichte Dissertation, Westfälische Wilhelms-Universität, Münster.

**Aktuelle deutsche Übersetzung (Skala Rumination):**

*Übersetzung in Anlehnung an Post, jedoch vollständig überarbeitet und modifiziert*

König, D. (2012). *Deutsche Version der Skala Rumination aus dem Rumination-Reflection Questionnaire (RRQ)*. Zugriff am tt.mm.jjjj. Verfügbar unter [http://dk.akis.at/RRQ\\_Rumination.pdf](http://dk.akis.at/RRQ_Rumination.pdf)