

## ESM I. Deskriptive Kennwerte und standardisierte Faktorladungen (FL)

Nr.	Item	M (SD)	FL
<b>Faktor 1: DBT-Skillsanwendung (DSS)</b>			
02.	habe ich jemandem davon erzählt, wie ich mich fühlte.	2.01 (1.06)	0.55
04.	habe ich für meinen Körper und meine Gesundheit gesorgt um emotional weniger anfällig zu sein.	1.43 (1.08)	0.57
06.	habe ich mich bemüht, kurz innezuhalten und meine Gedanken zu ordnen bevor ich handelte.	1.62 (1.03)	0.72
08.	habe ich mir gesagt, dass es auch noch schlimmer sein könnte.	1.47 (1.10)	0.45
09.	habe ich versucht, mich durch Aktivitäten abzulenken.	2.37 (1.08)	0.43
11.	habe ich mich mit einem Kompromiss zufrieden gegeben.	1.59 (1.01)	0.54
12.	habe ich versucht, die Anzahl angenehmer Dinge in meinem Alltag zu erhöhen um häufiger positive Gefühle zu erleben.	1.56 (0.99)	0.76
14.	habe ich mir selbst gesagt, wie viel ich schon erreicht habe.	1.15 (0.99)	0.69
15.	habe ich meine starken Gefühle akzeptiert, aber nicht zugelassen, dass sie andere Dinge zu sehr behinderten oder beeinträchtigten.	1.43 (1.08)	0.58
17.	habe ich mir eine Reihe verschiedener Lösungen für mein Problem einfallen lassen.	1.49 (1.06)	0.76
19.	war ich dankbar, für das was ich habe.	1.48 (1.12)	0.54
20.	habe ich etwas an mit selbst verändert, so dass ich mit der Situation besser umgehen konnte.	1.57 (1.06)	0.67
22.	habe ich mich mit etwas verwöhnt, dass sich gut anfühlte (z.B. ein Schaumbad oder eine Umarmung).	1.59 (1.15)	0.54
24.	habe ich mich so verhalten, dass ich mir danach noch selbst in die Augen schauen konnte.	1.96 (1.07)	0.48
26.	bin ich die Dinge Schritt für Schritt angegangen.	1.45 (1.08)	0.81
29.	habe ich mit jemandem gesprochen, der konkret etwas am Problem verändern konnte.	1.67 (1.05)	0.63
30.	habe ich mir vor Augen geführt, wie viel besser es mir im Vergleich zu manch anderem geht.	1.36 (1.06)	0.34

34.	habe ich erkannt, was zu tun war, so dass ich meine Anstrengungen verdoppelte und mich noch mehr bemühte, die Situation erfolgreich zu meistern.	1.79 (1.11)	0.53
35.	habe ich mir einen Plan gemacht und diesen befolgt.	1.48 (1.03)	0.74
37.	habe ich etwas getan, um ein anderes Gefühl zu bekommen (z.B. einen lustigen Film angeschaut).	1.94 (1.04)	0.61
39.	habe ich mich auf die guten Dinge in meinem Leben konzentriert.	1.33 (1.03)	0.77
41.	habe ich mich mit etwas anderem abgelenkt.	2.35 (1.02)	0.39
42.	habe ich versucht, nicht zu überstürzt zu handeln und nicht meinem ersten Impuls nachzugehen.	1.76 (1.11)	0.63
45.	habe ich etwas so verändert, dass die Dinge am Ende gut ausgingen.	1.56 (0.94)	0.73
46.	suchte ich mir etwas Schönes zum Anschauen, um mich besser zu fühlen.	1.35 (1.14)	0.62
47.	versuchte ich zunächst innerlich einen Schritt zurück zu treten um die Dinge aus etwas größerer Distanz objektiver zu beurteilen.	1.37 (1.04)	0.70
49.	habe ich mich behauptet und für das gekämpft was ich wollte.	1.81 (1.15)	0.59
50.	habe ich versucht, der Sache auch etwas Positives abzugewinnen.	1.50 (1.02)	0.77
53.	habe ich mich beruhigt, in dem ich mich mit einem angenehmen Duft umgeben habe.	1.03 (1.14)	0.51
54.	habe ich verhandelt oder einen Kompromiss geschlossen, um der Situation etwas Positives abzugewinnen.	1.32 (0.95)	0.67
55.	habe ich mit jemandem gesprochen, um die Situation genauer zu verstehen.	2.08 (1.07)	0.66
58.	habe ich mich bemüht, nicht alle Brücken hinter mir abzureißen, sondern mir verschiedene Wege offen zu halten.	1.70 (1.06)	0.64
59.	habe ich mich auf die positiven Seiten in meinem Leben konzentriert und negativen Gedanken und Gefühlen weniger Beachtung geschenkt.	1.28 (1.09)	0.75
<b>Faktor 2: Allgemeines dysfunktionales Coping (DCS-1)</b>			
05.	habe ich gegessen, Alkohol getrunken oder geraucht um mich besser zu fühlen.	2.35 (1.39)	0.35

07.	habe ich mir gewünscht, dass ich rückgängig machen kann, was passiert war.	2.74 (1.14)	0.55
13.	habe ich anderen verschwiegen, wie schwierig die Situation für mich war.	2.65 (1.04)	0.69
21.	habe ich mich schlecht gefühlt, weil ich das Problem nicht verhindern konnte.	2.93 (0.94)	0.72
23.	bin ich anderen aus dem Weg gegangen oder vermied es Leute zu treffen.	2.58 (1.14)	0.62
25.	habe ich mich geweigert zu glauben, dass es passiert war.	1.48 (1.25)	0.51
28.	habe ich mich selbst kritisiert oder mir Vorhaltungen gemacht.	3.14 (0.97)	0.75
32.	habe ich meine Gefühle für mich behalten.	2.57 (0.93)	0.51
36.	habe ich mir selbst die Schuld gegeben.	3.05 (1.13)	0.81
40.	habe ich es vermieden, mich mit meinem Problem auseinander zu setzen.	2.07 (1.19)	0.65
43.	habe ich mir gewünscht, eine stärkere und optimistischere Person zu sein.	3.06 (1.03)	0.47
48.	habe ich mir gewünscht, dass ich die Art, wie ich fühle ändern könnte.	3.11 (0.99)	0.50
51.	habe ich mir gewünscht, dass die Situation einfach verschwindet oder beendet ist.	3.11 (0.97)	0.64
56.	habe ich so weiter gemacht, als ob nichts passiert wäre.	1.88 (1.25)	0.51

### **Faktor 3: Beschuldigung anderer (DCS-2)**

03.	habe ich überlegt, wer Schuld hatte.	2.22 (1.41)	0.52
10.	bin ich auf die Menschen oder Dinge wütend geworden, die das Problem verursacht hatten.	2.48 (1.28)	0.65
18.	habe ich gedacht, dass andere sich mir gegenüber unfair verhalten.	2.19 (1.13)	0.87
33.	habe ich es an anderen ausgelassen.	1.61 (1.27)	0.81

38.	habe ich die Verantwortung dafür bei anderen gesucht.	1.37 (1.17)	0.50
52.	habe ich andere Menschen beschuldigt.	1.49 (1.27)	0.76

*Anmerkungen:* Nr. = Itemnummer in der deutschsprachigen Version; FL = Faktorladung. DBT = Dialektisch-Behaviorale Therapie; DSS = Subskala DBT-Skillsskala; DCS = Dysfunctional Coping Subscale.