



24.10.2025

Auswertung

Übertragen Sie nun die Werte in den folgenden Kategorien:

Selbstbezogene Freundlichkeit

Selbstverurteilung, Selbstkritik

Nr. 5	Nr. 1
Nr. 12	Nr. 8
Nr. 19	Nr. 11
Nr. 23	Nr. 16
Nr. 26	Nr. 21
Zwischensumme: (Alle fünf Werte zusammen):	Zwischensumme:
Mittelwert: (Zwischensumme geteilt durch 5):	Mittelwert:

Verbindende Humanität

Isolation

Nr. 3	Nr. 4
Nr. 7	Nr. 13
Nr. 10	Nr. 18
Nr. 15	Nr. 25
Zwischensumme: (Alle vier Werte zusammen):	Zwischensumme:
Mittelwert: (Zwischensumme geteilt durch 4):	Mittelwert:

Achtsamkeit

Überidentifizierung

Nr. 9	Nr. 2
Nr. 14	Nr. 6
Nr. 17	Nr. 20
Nr. 22	Nr. 24
Zwischensumme: (Alle vier Werte zusammen):	Zwischensumme:
Mittelwert: (Zwischensumme geteilt durch 4):	Mittelwert:

Den Durchschnitt ermitteln

Die negativen Skalen umkodieren (d. h., die Mittelwerte von Selbstverurteilung (SV), Isolation (I) und Überidentifizierung (ÜI) von 6 subtrahieren):

6 – Mittelwert von Selbstverurteilung	
6 – Mittelwert von Isolation	
6 – Mittelwert von Überidentifizierung	
Mittelwert von Selbstbezogene Freundlichkeit	
Mittelwert von Verbindende Humanität	
<u>Mittelwert von Achtsamkeit</u>	
Alle sechs Mittelwerte addieren	+
Den gesamten Mittelwert berechnen (Summe der sechs Mittelwerte durch 6 teilen)	: 6

Interpretation des Wertes

Die Werte reichen von 1 bis 5, es handelt sich um eine grobe Einschätzung.

1,0 – 2,5: wenig Selbstmitgefühl, 2,6 -3,5: moderates Selbstmitgefühl, 3,6 – 5,0: hohes Selbstmitgefühl

aus: Kristin Neff, *Selbstmitgefühl*, Kailash, 2012, S. 363 - 369