

Rumination-Reflection-Questionnaire, RRQ (dt. nach Schütz, 2000)

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.

Schütz, A. (2000). *A German Version of the Rumination-Reflection Questionnaire*. Chemnitz University of Technology.

Bitte geben Sie das Ausmaß an, mit dem Sie den folgenden Aussagen zustimmen oder diese ablehnen, indem Sie die zutreffende Zahl, welche mit Ihrer Meinung übereinstimmt, ankreuzen.		stimme überhaupt nicht zu	stimme nicht zu	neutral	stimme zu	stimme sehr zu
1.	Meine Aufmerksamkeit ist oft auf Aspekte von mir gerichtet, über die ich nicht nachdenken sollte.	①	②	③	④	⑤
2.	Gedanklich rekapituliere ich immer Dinge, die ich kürzlich 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 nach einem Streit oder einem Konflikt kehre ich in Gedanken zu dem Ereignis zurück..	①	②	③	④	⑤
5.	Oft grübele ich lange über Dinge, die mir widerfahren.	①	②	③	④	⑤
6.	Ich verschwende keine Zeit darauf, über Dinge nachzudenken, die erledigt sind.	①	②	③	④	⑤
7.	Häufig spiele ich im Kopf nochmals durch, wie ich mich in einer bestimmten Situation verhalten habe.	①	②	③	④	⑤
8.	Oft beurteile ich mein Verhalten im Nachhinein.	①	②	③	④	⑤
9.	Ich grübele niemals lange über mich nach.	①	②	③	④	⑤
10.	Es fällt mir leicht unangenehme Gedanken loszuwerden.	①	②	③	④	⑤
11.	Oft denke ich über Ereignisse meines Lebens nach, die eigentlich für mich erledigt sein sollten.	①	②	③	④	⑤
12.	Ich verbringe viel Zeit damit über Ereignisse nachzudenken, die peinlich oder enttäuschend waren.	①	②	③	④	⑤
13.	Abstraktes und philosophisches Denken reizt mich nicht.	①	②	③	④	⑤
14.	Ich bin kein nachdenklicher Mensch.	①	②	③	④	⑤
15.	Ich liebe es, mein Inneres zu erkunden.	①	②	③	④	⑤
16.	Ich bin an meinen Einstellungen und Gefühlen interessiert.	①	②	③	④	⑤
17.	Über mich selbst nachzudenken ist nichts für mich.	①	②	③	④	⑤
18.	Ich analysiere gern warum ich bestimmte Dinge tue.	①	②	③	④	⑤
19.	Man sagt mir, ich sei tiefgründig.	①	②	③	④	⑤

20. Selbstreflexion ist nichts für mich.	①	②	③	④	⑤
21. Ich neige von Natur aus dazu, über mich nachzudenken.	①	②	③	④	⑤
22. Ich meditiere gern über das Wesen und die Bedeutung der Dinge.	①	②	③	④	⑤
23. Ich philosophiere gern über mein Leben.	①	②	③	④	⑤
24. Es macht keinen Spaß, über sich selbst nachzudenken.	①	②	③	④	⑤

Berechnung

1. Folgende Items sind negativ gepolt und müssen vor der Auswertung umkodiert werden: 6, 9, 10, 13, 14, 17, 20, 24
2. Rumination = Items 1 bis 12 aufsummieren und durch 12 teilen
3. Reflection = Items 12 bis 24 aufsummieren und durch 12 teilen