

**Table S1**

Items from the Short Form (MSES-24) and the Ultra-Short Form (MSES-12) of the Multidimensional Self-Esteem Scale

Subscale	Item	Item wording in German	Translation in English	Ultra-Short Form
Self-regard	01i	Zweifeln Sie an sich selbst?	Do you doubt yourself?	X
	17i	Wie häufig sind Sie so unzufrieden mit sich, dass Sie sich fragen, ob Sie ein wertvoller Mensch sind?	How often are you so unhappy with yourself that you wonder if you are a valuable person?	X
	03	Haben Sie eine positive Einstellung zu sich selbst?	Do you have a positive attitude toward yourself?	
	18i	Wie häufig können Sie sich selbst nicht leiden?	How often do you not like yourself?	
Social contact	20i	Wie häufig fühlen Sie sich gehemmt?	How often do you feel self-conscious?	X
	21i	Fühlen Sie sich häufig unwohl in ihrer Haut, wenn Sie neue Leute kennenlernen?	Do you often feel uncomfortable in your own skin when you meet new people?	X
	04i	Empfinden Sie Angst oder Beklemmung, wenn Sie alleine einen Raum betreten, in dem schon andere Leute sind, die sich unterhalten?	Do you feel afraid or anxious when you walk into a room that is full of people who are talking?	
	05i	Haben Sie im Kontakt mit anderen Schwierigkeiten, den passenden Gesprächsstoff zu finden?	When you are with others, do you have trouble finding the right topic of conversation?	

Subscale	Item	Item wording in German	Translation in English	Ultra-Short Form
Social criticism	06i	Wie sehr machen Sie sich Gedanken darüber, ob andere Leute Sie als Versager ansehen?	How much do you think other people see you as a loser?	X
	23i	Wie häufig machen Sie sich Gedanken darüber, dass jemand ihre Arbeit kritisieren könnte?	How often do you think that others might criticize your work?	X
	24i	Wie häufig machen Sie sich Gedanken darüber, ob andere gerne mit Ihnen zusammen sind?	How often do you wonder whether others enjoy your company?	
	25i	Wie häufig machen Sie sich Sorgen darüber, was andere von Ihnen denken?	How often are you worried about what others think about you?	
Performance	26	Wie häufig haben Sie das Gefühl, wirklich gute Arbeit geleistet zu haben, nachdem Sie eine Arbeit abgeschlossen haben?	How often do you feel like you've done a really good job after you've completed a job?	X
	27	Wie häufig sind Sie überzeugt von den Leistungen, die Sie in ihrer Arbeit erbracht haben?	How often are you convinced of your performance at work?	X
	08	Sind Sie mit Ihren Leistungen im Beruf zufrieden?	Are you satisfied with your professional performances?	
	09i	Zweifeln Sie an Ihren fachlichen Fähigkeiten?	Do you doubt your technical abilities?	

Subscale	Item	Item wording in German	Translation in English	Ultra-Short Form
Physical appearance	29i	Wie häufig schämen Sie sich wegen Ihres Aussehens oder ihrer Figur?	How often do you feel ashamed of your physical appearance and the shape of your body?	X
	30i	Wie häufig wünschen Sie sich besser auszusehen?	How often do you wish you were more attractive?	X
	10i	Haben Sie das Gefühl, dass die meisten Ihrer Bekannten attraktiver sind als Sie selbst?	Do you have the feeling that most of your acquaintances are more attractive than you are?	
	11	Wie sicher sind Sie sich, dass Sie für gutaussehend gehalten werden?	How convinced are you that you are considered a good-looking person?	
Physical ability	12i	Wenn es bei sportlichen Aktivitäten auf Koordination ankommt – machen Sie sich Sorgen darüber, dass Sie schlecht abschneiden könnten?	When it comes to being coordinated when doing sports, do you worry that you will not be able to perform?	X
	14i	Wie nervös werden Sie, wenn Ihnen andere beim Sport zuschauen?	How nervous do you get when people watch you while doing sports?	X
	15	Sind Sie zufrieden mit Ihren sportlichen Fähigkeiten?	Are you satisfied with your athletic ability?	

Subscale	Item	Item wording in German	Translation in English	Ultra-Short Form
	32i	Wie häufig haben Sie schon das Gefühl gehabt, dass andere Ihnen sportlich überlegen sind?	How often have you had the feeling that others are better than you when it comes to sports?	

*Note.* Items were assigned to their corresponding subscales, but the original item numbering was maintained, i indicates reverse-coded items, X indicates that this item is part of the Ultra-Short Form. All items were excerpted from the Multidimensionale Selbstwertkala (MSWS) by Schütz, Rentzsch, and Sellin (2016). This test form is only a sample, and any kind of reproduction is strictly forbidden. The test material can only be ordered from the Hogrefe Publishing Group at [www.hogrefe.com](http://www.hogrefe.com). Please contact [rights@hogrefe.com](mailto:rights@hogrefe.com) with any questions.