

## German Translation of the PANAS-X

by Christina Röcke & Daniel Grünh

	English adjectives	German translation
1	cheerful	fröhlich
2	disgusted	angeekelt
3	attentive	aufmerksam
4	bashful	scheu
5	sluggish	träge
6	daring	wagemutig
7	surprised	überrascht
8	strong	stark
9	scornful	voller Verachtung
10	relaxed	entspannt
11	irritable	reizbar
12	delighted	erfreut
13	inspired	angeregt
14	fearless	furchtlos
15	disgusted with self	vor sich selbst geekelt
16	sad	traurig
17	calm	ruhig
18	afraid	ängstlich
19	tired	müde
20	amazed	verblüfft
21	shaky	unsicher
22	happy	glücklich
23	timid	zaghaf
24	alone	allein
25	alert	hellwach
26	upset	verärgert
27	angry	wütend
28	bold	kühn
29	blue	trübsinnig
30	shy	schüchtern
31	active	aktiv
32	guilty	schuldig
33	joyful	freudig
34	nervous	nervös
35	lonely	einsam
36	sleepy	schläfrig
37	excited	freudig erregt
38	hostile	feindselig
39	proud	stolz
40	jittery	unruhig
41	lively	lebhaft
42	ashamed	beschämt
43	at ease	gelassen
44	scared	verängstigt
45	drowsy	dösig

46	angry at self	über sich selbst verärgert
47	enthusiastic	begeistert
48	downhearted	niedergeschlagen
49	sheepish	verlegen
50	distressed	bedrückt
51	blameworthy	tadelnswert
52	determined	entschlossen
53	frightened	furchtsam
54	astonished	erstaunt
55	interested	interessiert
56	loathing	haßerfüllt
57	confident	selbstsicher
58	energetic	energiegeladen
59	concentrating	konzentriert
60	dissatisfied with self	mit sich selbst unzufrieden

### *Item Composition of the German PANAS-X Scales*

#### *General Dimensions*

Negative Affect (10) ängstlich, bedrückt, beschämt, feindselig, nervös, reizbar, schuldig, unruhig, verängstigt, verärgert

Positive Affect (10) aktiv, angeregt, aufmerksam, begeistert, entschlossen, freudig erregt, hellwach, interessiert, stark, stolz

#### *Negative Emotion*

Fear (6) ängstlich, furchtsam, nervös, unruhig, unsicher, verängstigt

Hostility (6) angeekelt, feindselig, haßerfüllt, reizbar, voller Verachtung, wütend

Guilt (6) beschämt, mit sich selbst unzufrieden, schuldig, über sich selbst verärgert, tadelnswert, vor sich selbst geekelt

Sadness (5) allein, einsam, niedergeschlagen, traurig, trübsinnig

#### *Positive Emotion*

Joviality (8) begeistert, energiegeladen, erfreut, freudig, freudig erregt, fröhlich, glücklich, lebhaft

Self-Assurance (6) furchtlos, kühn, selbstsicher, stark, stolz, wagemutig

Attentiveness (4) aufmerksam, entschlossen, hellwach, konzentriert

#### *Other Affective States*

Shyness (4) scheu, schüchtern, verlegen, zaghaft

Fatigue (4) dösig, müde, schläfrig, träge

Serenity (3) entspannt, gelassen, ruhig

Surprise (3) erstaunt, überrascht, verblüfft

*Note.* The number of terms comprising each scale is shown in parentheses.