

## Testverfahren aus dem Elektronischen Testarchiv

Liebe Nutzerinnen und liebe Nutzer,

wir freuen uns, dass Sie unsere Dienste in Anspruch nehmen!

Das Elektronische Testarchiv des ZPID stellt Ihnen eine kostenfreie Sammlung von psychologischen Testverfahren aus dem deutschen Sprachraum bereit, die urheberrechtlich geschützt sind und unter der Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 3.0 verwendet werden können. Sie sollen ausschließlich der Forschung und Lehre vorbehalten sein. Mit der Nutzung des Testarchivs stimmen Sie der Lizenzverpflichtung zu.

Wir möchten Sie als Nutzer eines hier heruntergeladenen Verfahrens bitten, dem Testautor/den Testautoren Rückmeldungen (siehe letzte Seite: Rückmeldeformular) zum Einsatz des Verfahrens und zu den damit erzielten Ergebnissen zu liefern. Die Anschriften finden Sie in der jeweiligen Testbeschreibung, die mit einer PSYNDEX-Tests Dokumentennummer versehen ist. Die Testbeschreibung können Sie auf unserer Seite <https://www.zpid.de/Testarchiv> herunterladen.

Falls nur Teile eines Instruments verwendet werden, sind die entsprechenden Einschränkungen hinsichtlich der Gütekriterien im Vergleich zum Einsatz des vollständigen Verfahrens zu beachten.

Viel Erfolg!

Ihr ZPID-Team

## CHOICE

Dieser Fragebogen wurde auf Grundlage von Ansichten von Personen entwickelt, die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) zum Umgang mit ihren ungewöhnlichen belastenden Erfahrungen in Anspruch genommen haben. Er beinhaltet die Dinge, an denen man möglicherweise innerhalb einer KVT arbeitet. Die Bearbeitung dauert ca. 8 bis 10 Minuten.

Der Fragebogen besteht aus 21 Aussagen. Sie können ihn entweder allein oder zusammen mit Ihrem Therapeuten ausfüllen.

Bitte lesen Sie jede Aussage aufmerksam durch. Beantworten Sie anschließend jedes Mal die zwei Fragen bezüglich der Aussage. Bitte kreuzen Sie die Stelle auf der Linie an um zu beschreiben, wie Sie es **innerhalb der letzten Woche** empfunden haben. Für jede Aussage werden die zwei Fragen wie folgt lauten:

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	<p style="text-align: center;">0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>am schlechtesten <span style="float: right;">am besten</span></p>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	<p style="text-align: center;">0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>überhaupt nicht zufrieden <span style="float: right;">sehr zufrieden</span></p>

**1. Die Fähigkeit, Probleme mit einer Vielzahl von Herangehensweisen anzugehen**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**2. Selbstbewusstsein**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**3. Positive Herangehensweisen im Umgang mit Menschen**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**4. Auswirkung von unangenehmen Erfahrungen (z.B. Überzeugungen, Gedanken, Stimmen, Gefühlen) auf mein Leben**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**5. Sich von negativen Gefühlen überwältigt fühlen (z.B. Furcht, Depression, Ärger)**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**6. Das Wissen, dass ich nicht die einzige Person bin, die ungewöhnliche Erfahrungen hat.**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**7. Die Fähigkeiten zu Hinterfragen, wie ich Dinge betrachte**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>am schlechtesten</i>					<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>					<i>sehr zufrieden</i>					

**8. Die Fähigkeit zu entspannen**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>am schlechtesten</i>					<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>					<i>sehr zufrieden</i>					

**9. Bewältigung:**

**(i) Herangehensweisen zum Umgang mit alltäglichen Belastungen**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>am schlechtesten</i>					<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>					<i>sehr zufrieden</i>					

**(ii) Herangehensweisen zum Umgang mit belastenden Erfahrungen (z.B. Überzeugungen, Gedanken, Stimmen)**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>am schlechtesten</i>					<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>					<i>sehr zufrieden</i>					

**(iii) Herangehensweisen zum Umgang mit unangenehmen Stimmungen und Gefühlen (z.B. Depression, Sorge, Ärger)**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>am schlechtesten</i>					<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>					<i>sehr zufrieden</i>					

**(iv) Herangehensweisen zum Umgang mit Krisen**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>am schlechtesten</i>					<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>					<i>sehr zufrieden</i>					

**(v) Herangehensweisen zum Umgang mit Gruppensituationen**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>am schlechtesten</i>					<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>					<i>sehr zufrieden</i>					

**10. Gefühl, dass es jemanden gibt, der mich versteht und mir zuhört**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**11. Fähigkeit, Dinge aus einer neuen Perspektive zu sehen**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**12. Sich sicher und geschützt fühlen**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**13. Sich den eigenen beunruhigenden Gedanken und Gefühlen stellen**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**14. Innere Ruhe**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**15. Sich fröhlich fühlen**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**16. Mich selbst und meine Vergangenheit verstehen**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>am schlechtesten</i> <span style="float:right"><i>am besten</i></span>
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>überhaupt nicht zufrieden</i> <span style="float:right"><i>sehr zufrieden</i></span>

**17. Mein Erleben verstehen (z.B. Überzeugungen, Gedanken, Stimmen, und zugehörige Gefühle)**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>am schlechtesten</i>						<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>						<i>sehr zufrieden</i>					

**18. Positive Art zu denken**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>am schlechtesten</i>						<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>						<i>sehr zufrieden</i>					

**19. Eine positive Bestimmung und Richtung im Leben**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>am schlechtesten</i>						<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>						<i>sehr zufrieden</i>					

**20. Gefühl, mein Leben unter Kontrolle zu haben**

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>am schlechtesten</i>						<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>						<i>sehr zufrieden</i>					

**21. Hier haben Sie Platz zum Aufschreiben von ein oder zwei anderen wichtigen Zielen, die Sie durch die Therapie gern erreichen würden**

**Thema 1** \_\_\_\_\_

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>am schlechtesten</i>						<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>						<i>sehr zufrieden</i>					

**Thema 2** \_\_\_\_\_

(a) Wie würden Sie sich selbst diesbezüglich einschätzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>am schlechtesten</i>						<i>am besten</i>					
(b) Wie zufrieden sind Sie damit?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	<i>überhaupt nicht zufrieden</i>						<i>sehr zufrieden</i>					

Absender: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Adresse des/der Testautoren:

_____
_____
_____
_____

**Rückmeldung über die Anwendung eines Verfahrens aus dem Elektronischen Testarchiv des Leibniz-Zentrums für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) an den/die Testautoren**

Sehr geehrte/r Herr/Frau

ich möchte Ihnen hiermit mitteilen, dass ich das unten näher bezeichnete Verfahren aus dem Elektronischen Testarchiv des ZPID in einer Forschungsarbeit eingesetzt habe. Im Folgenden finden Sie dazu nähere Erläuterungen.

Thema der Arbeit: .....
.....
eingesetztes Testverfahren: .....
.....
Publikation geplant in: .....
.....

\_\_\_\_\_  
Datum                      Unterschrift