

Fragebogen zur kognitiven Vermeidung (CAQ)

Der Fragebogen zur kognitiven Vermeidung (CAQ) erfasst die Neigung einer Person, kognitive Vermeidungsstrategien einzusetzen, um mit belastenden Gedanken oder Situationen umzugehen. Er ist ein nützliches Instrument für Psycholog:innen, die Vermeidungsmechanismen ihrer Patient:innen verstehen möchten, wie sie häufig bei Angststörungen und depressiven Störungen zu beobachten sind.

Anzahl der Fragen	25 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Cognitive Avoidance Questionnaire
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Gosselin, Langlois, Freeston, Ladouceur, Dugas und Pelletier (2002); englische Fassung: Sexton und Dugas (2008); deutsche Adaptation: Naumann (2014) (2002)
Kategorie	Angst, Allgemein

Vorschau der 25 Fragen

In welchem Ausmaß ist die folgende Aussage typisch für die Art, in der Sie auf bestimmte Gedanken reagieren?

Es gibt Dinge, über die ich lieber nicht nachdenken würde.

Überhaupt nicht typisch | Ein wenig typisch | Etwas typisch | Sehr typisch | Völlig typisch

In welchem Ausmaß ist die folgende Aussage typisch für die Art, in der Sie auf bestimmte Gedanken reagieren?

Ich vermeide bestimmte Situationen, die mich dazu bringen auf Dinge zu achten, über die ich nicht nachdenken will.

Überhaupt nicht typisch | Ein wenig typisch | Etwas typisch | Sehr typisch | Völlig typisch

In welchem Ausmaß ist die folgende Aussage typisch für die Art, in der Sie auf bestimmte Gedanken reagieren?

Ich ersetze bedrohliche gedankliche Bilder mit Dingen, die ich mir selber in Gedanken sage.

Überhaupt nicht typisch | Ein wenig typisch | Etwas typisch | Sehr typisch | Völlig typisch

In welchem Ausmaß ist die folgende Aussage typisch für die Art, in der Sie auf bestimmte Gedanken reagieren?

Ich denke über Dinge, die mich betreffen so nach, als ob Sie bei jemand Anderem auftreten würden.

Überhaupt nicht typisch | Ein wenig typisch | Etwas typisch | Sehr typisch | Völlig typisch

In welchem Ausmaß ist die folgende Aussage typisch für die Art, in der Sie auf bestimmte Gedanken reagieren?

Ich habe Gedanken, die ich zu vermeiden versuche.

Überhaupt nicht typisch | Ein wenig typisch | Etwas typisch | Sehr typisch | Völlig typisch

Der vollständige Fragebogen (25 Fragen) wird online auf Mentaal durchgeführt.

Diesen Fragebogen online durchführen

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen

Auswertung und Interpretation

Automatische Auswertung mit Mentaal

Die ausgewerteten Ergebnisse werden Ihnen automatisch zugesendet, sobald Ihre Patient:innen den Fragebogen ausgefüllt haben. Hier ein Beispiel:

Auswertung

Gesamtwert: 65/125

Subskalen:

- Gedankensubstitution: 10/25

Neigung, einen unerwünschten Gedanken durch einen anderen zu ersetzen, der als neutraler oder positiver bewertet wird.

- Umwandlung von Bildern in Gedanken: 15/25

Umformen innerer Bilder in sprachliche Gedanken, um ihre emotionale Wirkung abzuschwächen.

- Ablenkung: 12/25

Einsatz gedanklicher oder verhaltensbezogener Aktivitäten, um die Aufmerksamkeit von ängstigenden oder belastenden Gedanken abzuwenden.

- Vermeidung bedrohlicher Reize: 10/25

Neigung, Situationen, Gegenstände oder Erinnerungen zu meiden, die mit als bedrohlich erlebten emotionalen Inhalten verbunden sind.

- Gedankenunterdrückung: 18/25

Bewusstes Bemühen, bestimmte Gedanken aktiv aus dem Bewusstsein zu verdrängen.

Jedes Item wird auf einer Skala von 1 bis 5 bewertet, wobei 1 für „Überhaupt nicht typisch“ und 5 für „Völlig typisch“ steht. Ein hoher Wert spiegelt ein stärkeres Ausmaß kognitiver Vermeidung wider.

Der Fragebogen umfasst 5 Subskalen:

- Gedankensubstitution (Items 4, 11, 17, 20, 25)
- Umwandlung von Bildern in Gedanken (Items 3, 15, 19, 23, 24)
- Ablenkung (Items 8, 10, 12, 13, 21)
- Vermeidung bedrohlicher Reize (Items 7, 9, 16, 18, 22)
- Gedankenunterdrückung (Items 1, 2, 5, 6, 14)