

Inventar kognitiver Verzerrungen

Das Inventar kognitiver Verzerrungen erfasst die wichtigsten Denkmuster, mit denen in der KVT gearbeitet wird. Jede Verzerrung wird mit fünf Items aus unterschiedlichen Kontexten erfasst, um eine stabile kognitive Tendenz von einer situationsgebundenen Reaktion zu unterscheiden. Als Hilfe für die klinische Beobachtung konzipiert, unterstützt es die Hypothesenbildung, strukturiert das Gespräch und hilft, die Arbeit an der kognitiven Umstrukturierung gezielt auszurichten.

Anzahl der Fragen	50 Fragen
Geschätzte Dauer	12 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Cognitive Distortions Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Depression, Angst, Allgemein

Vorschau der 50 Fragen

Wenn mir eine Aufgabe nicht perfekt gelingt, habe ich das Gefühl, völlig versagt zu haben.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Nach einem einzigen Misserfolg sage ich mir: „Ich kriege nie etwas richtig hin."

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wenn eine Rückmeldung insgesamt positiv ist, bleibt mir vor allem die Kritik im Gedächtnis.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wenn mir jemand ein Kompliment macht, sage ich mir, dass die Person nur höflich ist.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Ich glaube zu wissen, was andere von mir denken, auch ohne jeden Beweis.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Der vollständige Fragebogen (50 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

Personalisierung / Selbstbeschuldigung — 17 / 20

Sich die Verantwortung für negative Ereignisse zuschreiben, die man nicht vollständig beeinflussen kann.

Häufig beteiligt bei: übermäßigen Schuldgefühlen, sozialer Angst, Trauma und Verlassenheits-/Zurückweisungsschemata.

Gedankenlesen — 14 / 20

Ohne jeden Beleg darauf schließen, was andere denken (meist zum eigenen Nachteil).

Häufig beteiligt bei: sozialer Angst, Beziehungsschwierigkeiten, Misstrauen und Vermeidung.

Dichotomes Denken (Alles-oder-nichts-Denken) — 13 / 20

Situationen in extremen Kategorien wahrnehmen, ohne Abstufungen oder Mittelweg (völliger Erfolg oder völliges Scheitern).

Häufig beteiligt bei: Depression, Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen und Perfektionismus (kognitive Rigidität).

Etikettierung — 12 / 20

Sich selbst oder andere über ein globales, starres Etikett definieren statt über ein konkretes Verhalten.

Häufig beteiligt bei: geringem Selbstwertgefühl, Scham, Depression und Persönlichkeitsmustern.

Übergeneralisierung — 11 / 20

Aus einem einzelnen negativen Ereignis eine allgemeine, endgültige Regel ableiten („immer“, „nie“).

Häufig beteiligt bei: Depression und Angststörungen.

Katastrophisieren / negative Antizipation 10 / 20

Das Schlimmste erwarten und die Schwere oder die Folgen eines bevorstehenden Ereignisses übertreiben.
Häufig beteiligt bei: Angststörungen, Erwartungsangst, chronischen Schmerzen und Hypochondrie.

Emotionale Beweisführung 10 / 20

Die eigenen Gefühle als Beweis für die Realität nehmen („Ich fühle es, also muss es wahr sein“).
Häufig beteiligt bei: Angst und Depression (transdiagnostischer Mechanismus).

Rigide Forderungen („sollte“ / „muss“) 10 / 20

Sich selbst oder anderen absolute Regeln auferlegen, die Schuldgefühle oder Enttäuschung hervorrufen.
Häufig beteiligt bei: Perfektionismus, Leistungsangst, Schuldgefühlen und Erschöpfung.

Mentaler Filter (selektive Abstraktion) 6 / 20

Nur die negativen Aspekte einer Situation festhalten und ihre positiven Seiten übersehen.
Häufig beteiligt bei: Depression und Angst (negativer Aufmerksamkeitsbias).

Abwertung des Positiven 5 / 20

Positive Erfahrungen aktiv zurückweisen oder abwerten, sie für unwichtig halten oder dem Zufall zuschreiben.
Häufig beteiligt bei: Depression, geringem Selbstwertgefühl und Impostor-Syndrom.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Zusammenfassung

Die Antworten zeigen häufige selbstabwertende Gedanken, eine ausgeprägte Fokussierung auf negative Aspekte zulasten von Erfolgen und die Tendenz, Schwierigkeiten globalen persönlichen Ursachen zuzuschreiben. Hinzu kommt eine Neigung, pessimistische Szenarien vorwegzunehmen, an der Aufrichtigkeit anderer zu zweifeln und soziale Urteile als ungünstig wahrzunehmen. Einige Items deuten auf eine dichotome Sicht auf sich selbst und auf Erlebnisse hin sowie auf eine Anfälligkeit für übermäßige Verantwortungsgefühle und ausgeprägte Selbstkritik. Diese Elemente könnten auf einen fragilen Selbstwert und ungünstige kognitive Muster hinweisen, die zu einer anhaltend negativen Wahrnehmung der eigenen Person und von Situationen beitragen können.

Jedes Item wird auf einer Häufigkeitsskala von 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Der Wert jeder Verzerrung zeigt, wie häufig die jeweiligen Denkmuster auftreten, und hilft, das klinische Gespräch zu strukturieren. Je höher der Wert, desto häufiger tritt die kognitive Verzerrung auf.