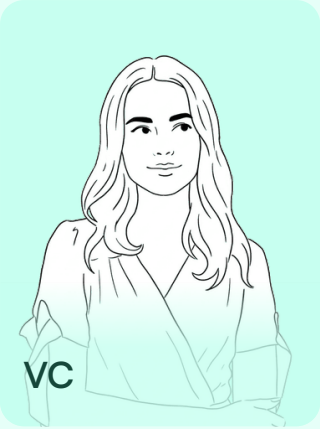


Teufelskreis

Dieses Instrument erstellt ein individuelles Teufelskreis-Schema. Die Patientin oder der Patient beantwortet dabei fünf Fragen zu Situation, Gedanken, Gefühlen, Verhalten und Konsequenzen. Anhand dieser Antworten können Patient:in und Therapeut:in die Wechselwirkungen zwischen diesen Elementen visuell darstellen und so problematische Denk- und Verhaltensmuster erkennen und verändern.

Anzahl der Fragen	5 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Cercle vicieux

Vorschau der 5 Fragen

Situation

Beschreiben Sie die Situation, die Sie beunruhigt oder negative Gefühle bei Ihnen ausgelöst hat.

Beschreiben Sie die Umstände, die beteiligten Personen und alles andere, was dabei wichtig ist, so genau wie möglich.

Gedanken

Halten Sie die Gedanken fest, die Ihnen durch den Kopf gehen, wenn Sie an diese Situation denken.

Gedanken sind die Vorstellungen oder Überzeugungen, die Ihnen als Reaktion auf die Situation durch den Kopf gehen. Sie können positiv, negativ oder neutral sein. Wenn Sie sich zum Beispiel mit einer befreundeten Person gestritten haben, könnten Ihre Gedanken etwa lauten: „Es ist meine Schuld“, „Diese Person mag mich nicht“ oder „Ich bin ein schlechter Freund/eine schlechte Freundin“.

Gefühle

Benennen Sie die Gefühle, die Sie im Zusammenhang mit dieser Situation empfinden.

Versuchen Sie, Ihre Gefühle so genau wie möglich zu beschreiben. Wenn Sie sich zum Beispiel mit einer befreundeten Person gestritten haben, empfinden Sie vielleicht Wut, Traurigkeit, Frustration, Schuldgefühle oder sogar Angst.

Verhalten

Beschreiben Sie, wie Sie in dieser Situation gehandelt oder reagiert haben.

Dazu gehören konkrete Handlungen, etwa mit jemandem sprechen oder eine Situation meiden, aber auch emotionale Reaktionen wie Weinen, Schreien oder sich zurückziehen.

Folgen

Halten Sie fest, welche Folgen Ihre Reaktion auf diese Situation hatte.

Dazu gehören die Auswirkungen auf Ihre Stimmung, Ihre Beziehungen, Ihr Selbstwertgefühl oder jede andere direkte oder indirekte Folge. Wenn Sie zum Beispiel wegen eines negativen Gedankens eine soziale Situation meiden, kann die Folge ein Gefühl von Einsamkeit oder Isolation sein.

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

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

Beispiel einer Auswertung
Auswertung

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

Lena H. - Online-Psychologin (KVT)