Mini-CERTS

Mini-Cambridge-Exeter-Skala für repetitives Denken (Mini-CERTS)

Die Mini-CERTS ist ein kurzer Fragebogen zur Erfassung kognitiver Emotionsregulationsstrategien, der sich vor allem auf Rumination und kontrollorientiertes Denken konzentriert. Sie ermöglicht eine rasche Einschätzung, wie verbreitet repetitive Verarbeitungsgedanken sind und welche Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen damit einhergehen, insbesondere im Kontext von Angst- und depressiven Störungen.

Anzahl der Fragen	12 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Adrian Wells (2009)
Kategorie	Depression, Angst

Vorschau der 12 Fragen

Wenn mir Gedanken über mich selbst, meine Gefühle oder über Situationen und Ereignisse, die ich erlebt habe, in den Sinn kommen ...

Meine Gedanken stecken fest und kreisen immer wieder um dieselben Themen.

Fast nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Wenn mir Gedanken über mich selbst, meine Gefühle oder über Situationen und Ereignisse, die ich erlebt habe, in den Sinn kommen ...

Ich kann Veränderungen intuitiv verstehen und darauf reagieren, ohne alles im Detail analysieren zu müssen.

Fast nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Wenn mir Gedanken über mich selbst, meine Gefühle oder über Situationen und Ereignisse, die ich erlebt habe, in den Sinn kommen ...

Ich vergleiche mich mit anderen Menschen.

Fast nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Wenn mir Gedanken über mich selbst, meine Gefühle oder über Situationen und Ereignisse, die ich erlebt habe, in den Sinn kommen …

Ich denke offen, frei und kreativ.

Fast nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Wenn mir Gedanken über mich selbst, meine Gefühle oder über Situationen und Ereignisse, die ich erlebt habe, in den Sinn kommen …

Ich beurteile mich nach meinen persönlichen Werten und Überzeugungen.

Fast nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird auf einer 4- oder 5-stufigen Likert-Skala bewertet (häufig von 1 „Nie“ bis 4 oder 5 „Immer“). Die Werte werden summiert oder nach Subdimensionen berechnet, wobei z. B. Rumination von automatischer Kontrolle unterschieden wird. Normen stehen zur Verfügung, um hohe Werte als Hinweis auf Schwierigkeiten der Emotionsregulation zu interpretieren.