

Inventar zu Zwangsgedanken und Zwangshandlungen

Dieser explorative Fragebogen beschreibt Zwangsgedanken und Zwangshandlungen nach ihren großen Themen (Kontamination und Waschen, Verantwortung und Kontrollieren, inakzeptable Gedanken, Symmetrie und Ordnung) sowie gedankliche Rituale, das Einholen von Rückversicherung und die Auswirkungen auf den Alltag. Er hilft, aggressive, sexuelle oder religiöse Gedanken anzusprechen, die Betroffene selten von sich aus erwähnen, und die Rolle der Angehörigen zu erkennen. Wenn eine Zwangsstörung in Betracht gezogen wird, leitet das Profil die Wahl der ersten Ziele für die Exposition mit Reaktionsverhinderung.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Obsessive Thoughts and Compulsions Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Aggressive Zwangsgedanken, Zwangsstörung, Angst

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich habe Angst, mich durch Dinge, die ich anfasse, mit einer Krankheit anzustecken oder sie weiterzugeben.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich habe Angst, dass durch meine Schuld ein Unglück passiert (Brand, Wasserschaden, Unfall).

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Der Gedanke, jemandem etwas anzutun, drängt sich mir auf und macht mir Angst.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich rücke Gegenstände zurecht, bis sie perfekt ausgerichtet oder symmetrisch sind.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Um einen störenden Gedanken zu vertreiben, wiederhole ich im Kopf Wörter, Sätze oder Zahlen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

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

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit im letzten Monat mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Die vier thematischen Bereiche (Kontamination, Verantwortung, inakzeptable Gedanken, Symmetrie) entsprechen den großen Symptomdimensionen von Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, die oft gemeinsam auftreten; „Neutralisieren und Rückversicherung“ und „Auswirkungen“ beschreiben, was die Symptome aufrechterhält und was sie kosten, auch das Umfeld. Inakzeptable Gedanken ohne sichtbares Ritual gehen oft mit gedanklichem Neutralisieren oder Rückversicherung einher, die ebenso wie beobachtbare Rituale in die Reaktionsverhinderung einbezogen werden.

Zu beachten

Die hier erfassten aggressiven oder sexuellen Gedanken sind Intrusionen, die die Person als ihren Werten widersprechend erlebt: Sie weisen für sich genommen nicht auf ein Risiko hin, sie in die Tat umzusetzen, und eine alarmierte Reaktion verstärkt Scham und Geheimhaltung. Gedanken, die mit Lust oder ohne Leidensdruck erlebt werden, erfordern eine andere Abklärung. Der Fragebogen erfasst weder das Horten noch körperbezogene repetitive Verhaltensweisen (Haareausreißen, Skin Picking), nach denen im Gespräch gefragt werden sollte.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

Auswirkungen 11 / 16

Zeitverlust, Vermeidung, Erschöpfung und der Raum, den die Rituale im Leben des Umfelds einnehmen.

Zu explorieren: die Zeit, die sie täglich in Anspruch nehmen, aufgegebene Aktivitäten, wie Angehörige mitmachen oder sich anpassen (familiäre Akkommodation), was die Person dazu gebracht hat, Hilfe zu suchen.

Zur Vertiefung: Y-BOCS.

Inakzeptable Gedanken 10 / 16

Aggressive, sexuelle oder religiöse Gedanken, Bilder oder Impulse, die als schockierend und den eigenen Werten widersprechend erlebt werden.

Zu explorieren: der Inhalt der Gedanken, wenn er ausgesprochen werden kann, was sie nach Meinung der Person über sie aussagen, was sie tut, um sich davor zu schützen (Messer, bestimmte Personen oder Orte meiden).

Zur Vertiefung: DOCS, OII.

Symmetrie und Ordnung 9 / 16

Bedürfnis, dass Dinge exakt, ausgerichtet oder „genau richtig“ sind, mit Ordnen, Wiederholen und Zählen.

Zu explorieren: was exakt sein muss, das Unbehagen, solange es nicht erledigt ist, der Anteil magischen Denkens („sonst passiert ein Unglück“) oder bloßen Unbehagens.

Zur Vertiefung: DOCS.

Neutralisieren und Rückversicherung 9 / 16

Gedankliche Rituale, Handlungen oder Gebete, um einen Gedanken zu vertreiben oder einer Gefahr vorzubeugen, und wiederholte Bitten um Bestätigung.

Zu explorieren: die oft unsichtbaren gedanklichen Rituale, Fragen an Angehörige oder Recherchen im Internet, die Wirkung der Rückversicherung und wie lange sie anhält.

Zur Vertiefung: TCQ.

Kontamination und Waschen 8 / 16

Angst, beschmutzt oder kontaminiert zu werden oder eine Krankheit weiterzugeben, mit Waschen, Putzen und Vermeiden von Berührung.

Zu explorieren: was die Person befürchtet (Krankheit, Schmutz, Ekel, Gefühl der Verunreinigung), das Waschen und seine Dauer, gemiedene Gegenstände und Orte, der Zustand der Haut.

Zur Vertiefung: DOCS, OCI-R.

Verantwortung, Zweifel und Kontrollieren 5 / 16

Angst, durch Nachlässigkeit ein Unglück zu verursachen, Zweifel an den eigenen Handlungen, Kontrollieren und das Bedürfnis, Dinge noch einmal zu machen.

Zu explorieren: die befürchteten Katastrophen, das Verantwortungsgefühl, was die Person kontrolliert und wie oft, was ihr erlaubt aufzuhören.

Zur Vertiefung: DOCS, OBQ-44.

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.

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

★★★★★

“Die automatische Auswertung spart mir enorm viel Zeit, und meine Patient:innen sind deutlich eher bereit, die Fragebögen auszufüllen.”

Yasemin A. - Online-Psychologin