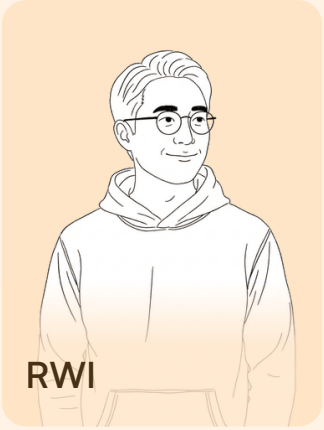


Inventar zu Grübeln und Sorgen

Dieser explorative Fragebogen beschreibt wiederkehrendes negatives Denken, also Grübeln über die Vergangenheit ebenso wie Sorgen um die Zukunft, und das, was es aufrechterhält: Selbstanalyse, das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, Überzeugungen über seinen Nutzen. Da dieser Prozess bei Angst, Depression und Insomnie gleichermaßen vorkommt, wird er zu einem eigenständigen Ansatzpunkt der Behandlung, in der metakognitiven Therapie wie in der KVT.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Rumination and Worry Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Depression, Angst

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich grüble über Dinge nach, die schiefgelaufen sind.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich male mir Szenarien aus, in denen alles schiefgeht.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Nach einem Gespräch lasse ich es im Kopf noch einmal ablaufen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Wenn ich anfange zu grübeln, fällt es mir schwer, wieder aufzuhören.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich sage mir, dass meine Sorgen mir helfen, mich auf das Schlimmste vorzubereiten.

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. Das Profil unterscheidet den Inhalt der wiederkehrenden Gedanken (Vergangenheit, Zukunft, eigene Person) von dem, was sie aufrechterhält (Kontrollverlust, Überzeugungen über ihren Nutzen), und von ihren Folgen. Die Überzeugungen über den Nutzen des Grübelns und über seine Unkontrollierbarkeit sind die direkten Ansatzpunkte der metakognitiven Therapie.

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

Selbstanalyse 11 / 16

Wiederholtes Prüfen der eigenen Person, der eigenen Reaktionen und des Austauschs mit anderen.

Zu explorieren: Gespräche, die im Kopf wiederholt werden, die Vermutungen der Person darüber, was andere gedacht haben, der Zusammenhang mit dem Selbstwert.

Zur Vertiefung: Inventar zum Selbstwert.

Sorgen um die Zukunft 10 / 16

Wiederholtes Vorwegnehmen dessen, was schiefgehen könnte, Ketten von „Was wäre, wenn …?“-Gedanken.

Zu explorieren: die befürchteten Szenarien, der Anteil realer und hypothetischer Probleme, die Toleranz gegenüber Ungewissheit.

Grübeln über die Vergangenheit 9 / 16

Wiederholtes Zurückkommen auf vergangene Ereignisse, Fehler oder Dinge, die man bereut, oft in Form von „Warum“-Fragen.

Zu explorieren: die Themen des Grübelns, der übliche Auslöser, was sich die Person davon verspricht, darüber nachzudenken.

Glaube an den Nutzen des Grübelns 9 / 16

Überzeugungen über den Nutzen des Grübelns oder Sich-Sorgens: sich vorbereiten, das Schlimmste verhindern, die Lösung finden.

Zu explorieren: was sich die Person vom Grübeln verspricht, was sie befürchtet, wenn sie damit aufhören würde.

Kontrollverlust 7 / 16

Gedanken, die sich aufdrängen, schwer zu unterbrechen sind und manchmal als gefährlich erlebt werden.

Zu explorieren: wann die Gedanken außer Kontrolle geraten (abends, allein), was sie manchmal unterbrechen kann, die Angst, sie nicht mehr stoppen zu können.

Auswirkungen 7 / 16

Auswirkungen der wiederkehrenden Gedanken auf Schlaf, Stimmung, Konzentration und die Präsenz im Kontakt mit anderen.

Zu explorieren: die Zeit, die täglich mit Grübeln vergeht, die Auswirkungen auf Schlaf und Stimmung, Aktivitäten, die darunter leiden.

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

★★★★★

“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)