Fragebogen zum werteorientierten Leben (VLQ)

VLQ

Der VLQ ist ein in der ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) verankerter Selbstbeurteilungsfragebogen, der erfasst, in welchem Ausmaß eine Person im Einklang mit ihren Werten lebt. Er erfasst 10 zentrale Lebensbereiche und misst für jeden die subjektive Wichtigkeit und den Grad der Übereinstimmung zwischen diesen Werten und den tatsächlichen Handlungen in der vergangenen Woche. In der klinischen Praxis hilft er, Diskrepanzen zwischen persönlichen Prioritäten und tatsächlichem Verhalten zu erkennen, den Fokus der therapeutischen Arbeit zu klären, die Veränderungsmotivation zu stützen und die Fortschritte einer wertebasierten Intervention zu verfolgen. Durch sein kurzes, konkretes Format ist er besonders nützlich in der kontextuellen Verhaltenstherapie, in der klinischen Diagnostik und in der Verlaufskontrolle.

Anzahl der Fragen	20 Fragen
Geschätzte Dauer	7 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Valued Living Questionnaire
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Kelly G. Wilson, Erika K. Sandoz, Jennifer Kitchens, Mark E. Roberts (2010)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 20 Fragen

Familie (außer Ehe/Partnerschaft und Elternschaft)

1 - Überhaupt nicht wichtig | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Äußerst wichtig

Ehe/Paarbeziehung/intime Beziehungen

1 - Überhaupt nicht wichtig | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Äußerst wichtig

Elternschaft

1 - Überhaupt nicht wichtig | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Äußerst wichtig

Freundschaften/soziales Leben

1 - Überhaupt nicht wichtig | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Äußerst wichtig

Arbeit

1 - Überhaupt nicht wichtig | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Äußerst wichtig

Auswertung und Interpretation

Der Fragebogen umfasst 10 Bereiche, die in zwei Schritten bewertet werden. Für jeden Bereich gibt die Person zunächst einen Wichtigkeitswert von 1 bis 10 an und dann einen Wert für die Übereinstimmung des Handelns von 1 bis 10, bezogen auf ihre Handlungen in der vergangenen Woche. Es lassen sich ein Gesamtwert für Wichtigkeit und ein Gesamtwert für Übereinstimmung berechnen sowie vor allem ein zusammengesetzter Wert, der sich ergibt, indem für jeden Bereich Wichtigkeit mit Übereinstimmung multipliziert und der Mittelwert der 10 Produkte gebildet wird. Je höher der zusammengesetzte Wert, desto mehr handelt die Person insgesamt im Einklang mit ihren Werten. Deutliche Diskrepanzen zwischen hoher Wichtigkeit und geringer Übereinstimmung sind klinisch nützlich, um Bereiche von Leiden, Vermeidung oder Festgefahrensein gezielt anzugehen.