WBSI

Weißer-Bär-Inventar zur Gedankenunterdrückung (WBSI)

Das WBSI ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Messung der Neigung einer Person, unerwünschte Gedanken bewusst zu unterdrücken. Es wird häufig eingesetzt, um kognitive Prozesse der Gedankenunterdrückung zu erfassen, die bei Angst- und Zwangsstörungen eine Rolle spielen können. Sein Name geht auf Daniel Wegners bekanntes Experiment zurück, in dem Versuchspersonen, die nicht an einen weißen Bären denken sollten, paradoxerweise umso mehr an ihn dachten.

Anzahl der Fragen	15 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	White Bear Suppression Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Daniel M. Wegner, David R. Schneider, Samuel R. Carter, Tonya White (1987)
Kategorie	Zwangsstörung, Angst

Vorschau der 15 Fragen

Es gibt Dinge, an die ich lieber nicht denke.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Neutral oder weiß nicht | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Manchmal frage ich mich, warum ich die Gedanken habe, die ich habe.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Neutral oder weiß nicht | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Ich habe Gedanken, die ich nicht stoppen kann.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Neutral oder weiß nicht | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Es kommen mir Bilder in den Sinn, die ich nicht auslöschen kann.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Neutral oder weiß nicht | Stimme zu | Stimme voll und ganz zu

Meine Gedanken kehren häufig zu einer bestimmten Vorstellung zurück.

Stimme überhaupt nicht zu	Stimme nicht zu	Neutral oder weiß nicht	Stimme zu	Stimme voll und ganz zu

Auswertung und Interpretation

Die Antworten erfolgen auf einer fünfstufigen Likert-Skala von „stimme überhaupt nicht zu“ bis „stimme voll und ganz zu“. Die Werte der 15 Items werden zu einem Gesamtwert aufsummiert. Ein hoher Wert weist auf eine stärkere Neigung zur Gedankenunterdrückung hin. Die Interpretation berücksichtigt den Gesamtwert und gelegentlich die Verteilung der Werte auf Teildimensionen.