

www.testarchiv.eu

## Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

Broschüre:

### CHOICE

#### Choice of Outcome in Cognitive Behaviour Therapy for Psychoses - deutsche Fassung

Lincoln, T. M. (2017)

Lincoln, T. M. (2017). CHOICE. Choice of Outcome in Cognitive Behaviour Therapy for Psychoses - deutsche Fassung [Verfahrensdokumentation, Fragebogen und Broschüre]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.  
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.4648>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

**<https://www.testarchiv.eu/de/test/9007272>**

#### Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei den AutorInnen.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

---

#### Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s).

By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

# CHOICE

## Broschüre für Forscher und Therapeuten

Die folgende Broschüre gibt Ihnen eine Einführung in das CHOICE-Maß: *CHoice of Outcome in Cbt for psychotic Experiences*. Die Broschüre wurde zur parallelen Benutzung neben dem CHOICE-Outcome-Maß durch Forscher/Therapeuten entwickelt. Sie enthält eine Standardbeschreibung jedes Outcomes und kann für jedes Item, dessen Bedeutung unklar ist, herangezogen werden. Die vorliegenden Beschreibungen wurden anhand der Beurteilung von Nutzern darüber, was ein wichtiges Outcome darstellt, erstellt und in individuellen Interviews erprobt.

### **1. Die Fähigkeit, Probleme mit einer Vielzahl von Herangehensweisen anzugehen**

Hier geht es darum, über verschiedene Möglichkeiten zu verfügen, mit einem Problem umzugehen. Dies könnte auch beinhalten, herauszufinden, was hilfreich ist, um mit verschiedenen Problemen umzugehen und welche Ansätze weniger gut funktionieren.

### **2. Selbstbewusstsein**

Dabei geht es darum, wie selbstsicher Sie sind und wie sehr Sie Ihren Fähigkeiten vertrauen.

### **3. Positive Herangehensweisen im Umgang mit Menschen**

Dabei geht es darum, andere Menschen positiv zu sehen und mit einem guten Gefühl mit ihnen in Kontakt treten zu können.

### **4. Auswirkungen unangenehmer Erfahrungen (z.B. Überzeugungen, Gedanken, Stimmen, Gefühle) auf mein Leben**

Hierbei geht es darum, welche Auswirkungen unangenehme Gedanken und Erfahrungen auf Ihr Leben, Ihr Verhalten und Ihre Gefühle haben.

### **5. Sich von negativen Gefühlen überwältigt fühlen (z.B. Furcht, Depression, Ärger)**

Hier geht es darum, wie sehr Sie sich von starken negativen Gefühlen wie Ärger, Angst oder Depressionen überwältigt fühlen.

### **6. Das Wissen, dass ich nicht die einzige Person bin, die ungewöhnliche Erfahrungen hat**

Dabei geht es darum, wie sehr Sie sich andersartig oder stigmatisiert fühlen und wie sehr Sie sich dessen bewusst sind, dass einige andere Personen ähnliche Erfahrungen machen könnten wie Sie selbst.

### **7. Die Fähigkeit, zu hinterfragen, wie ich Dinge betrachte**

Hier geht es darum, wie sehr es Ihnen gelingt, verschiedene mögliche Betrachtungsweisen einer Situation zu berücksichtigen, um zu einer ausgewogenen Sicht zu gelangen.

## **8. Die Fähigkeit, zu entspannen**

Hierbei geht es darum, wieviel von Ihrer Zeit Sie sich entspannen können

## **9. Bewältigung**

### **(i) Herangehensweisen zum Umgang mit alltäglichen Belastungen**

Dabei geht es darum, wie sehr Sie den Eindruck haben, dass Sie über Strategien verfügen, um Alltagsstress zu bewältigen.

### **(ii) Herangehensweisen zum Umgang mit belastenden Erfahrungen (z.B. Überzeugungen, Gedanken, Stimmen)**

Hier geht es darum, wie sehr Sie den Eindruck haben, dass Sie über Strategien verfügen, um mit Stimmen, Gedanken oder anderen belastenden Erlebnissen umzugehen.

### **(iii) Herangehensweisen zum Umgang mit unangenehmen Stimmungen und Gefühlen (z.B. Depression, Sorge, Ärger)**

Dies betrifft wie sehr Sie den Eindruck haben, über Strategien zu verfügen, um mit Depression, Sorgen, Ärger oder anderen unangenehme Gefühle umzugehen.

### **(iv) Herangehensweisen zum Umgang mit Krisen**

Hierbei geht es darum, wie sehr Sie den Eindruck haben, dass Sie über Strategien verfügen, die darauf abzielen, was Sie und andere tun können, um eine Krise zu bewältigen.

### **(v) Herangehensweisen zum Umgang mit Gruppensituationen**

Hier geht es darum, wie sehr Sie den Eindruck haben, dass Sie über Strategien verfügen, die Ihnen helfen mit dem zusätzlichen Stress, sich in einer Gruppe von Menschen zu befinden, umzugehen.

## **10. Gefühl, dass es jemanden gibt, der mich versteht und mir zuhört**

Hierbei geht es darum, dass Ihnen zugehört wird und Ihnen Bestätigung und Anerkennung zuteil werden.

## **11. Fähigkeit, Dinge aus einer neuen Perspektive zu sehen**

Hier geht es um die Fähigkeit, Ihre Gedanken und Erfahrungen aus anderen Perspektiven sehen zu können.

## **12. Sich sicher und geschützt fühlen**

Dabei geht es darum, wie sicher Sie sich in Ihrer Umgebung fühlen.

### **13. Sich den eigenen beunruhigenden Gedanken und Gefühlen stellen**

Dabei geht es darum, dazu fähig zu sein, unangenehme Gedanken und Gefühle zu akzeptieren und ihnen entgegentreten anstatt sie zu vermeiden.

### **14. Innere Ruhe**

Hier geht es darum, inneren Frieden zu empfinden und weniger belastet oder besorgt zu sein.

### **15. Sich fröhlich fühlen**

Dabei geht es darum, wie glücklich Sie sich in der letzten Zeit gefühlt haben.

### **16. Mich selbst und meine Vergangenheit verstehen**

Hierbei geht es darum, Ihre eigene Vergangenheit zu verstehen, sich selbst zu verstehen und zu verstehen, wieso Sie so denken, fühlen und handeln wie Sie es tun.

### **17. Mein Erleben verstehen (z.B. Überzeugungen, Gedanken, Stimmen, und zugehörige Gefühle)**

Dabei geht es darum, eigene Überzeugungen, Stimmen oder andere belastende Erfahrungen zu begreifen und zu verstehen, wie sie entstehen und wieso sie andauern.

### **18. Positive Art zu denken**

Dabei geht es darum, positive alternative Denkweisen in Bezug auf Situationen zu haben und fähig zu sein, negative Gedanken durch positive Alternativen zu ersetzen.

### **19. Eine positive Bestimmung und Richtung im Leben**

Dabei geht es darum, eine neue positive Richtung im Leben zu haben und fähig zu sein, mit den positiven Dingen, die Sie verwirklichen möchten, voranzukommen.

### **20. Gefühl, mein Leben unter Kontrolle zu haben**

Hierbei geht es darum, das Gefühl zu haben, das eigene Leben unter Kontrolle zu haben.

### **21. Hier haben Sie Platz zum Aufschreiben von ein oder zwei anderen wichtigen Zielen, die Sie durch die Therapie gern erreichen würden**

Dies wurde inkludiert, da jeder seine eigenen individuellen Erfahrungen hat. Hier können Sie jedes weitere individuelle Anliegen notieren, die Sie im Laufe der Therapie erreichen möchten.