

Psyflex (A. T. Gloster & K. Bader)

Instruktion: Dieser Fragebogen kann verwendet werden, um Ihre psychologische Flexibilität zu messen. Möchten Sie den Fragebogen durch eine andere Person ausfüllen lassen, drucken Sie einfach nur die erste Seite ohne die Auswertungsanweisung aus.

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre Erfahrungen der vergangenen sieben Tage.

1. Präsent sein

Auch wenn ich in Gedanken wo anders bin, kann ich in wichtigen Momenten auf das achten, was gerade vor sich geht.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

2. Offen sein für Erlebnisse

Wenn es darauf ankommt, kann ich unangenehme Gefühle und Erlebnisse geschehen lassen, ohne sie gleich loswerden zu müssen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

3. Gedanken sein lassen

Hinderliche Gedanken kann ich mit Abstand betrachten ohne mich von ihnen beherrschen zu lassen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

4. Stabiles Selbsterleben

Auch wenn mich Gedanken und Erlebnisse durcheinanderbringen, kann ich so etwas wie einen ruhenden Pol in mir wahrnehmen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

5. Bewusstsein für die eigenen Werte

Ich bestimme, was für mich wichtig ist und entscheide, wofür ich meine Energie einsetzen möchte.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

6. Engagiert sein

Ich engagiere mich tatkräftig für das, was ich wichtig, nützlich oder sinnvoll finde.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

Psyflex Auswertung

Bilden Sie die Summe aus allen 6 Antworten. Je höher die Summe, desto höher die psychologische Flexibilität.