

## «Psy-Flex»

### Fragebogen

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

1. 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. 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. 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. 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. 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. 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

# «Psy-Flex»

## Instruction sheet

Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T. B., Benoy, C., Walter, M., Karekla, M., Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23. <https://doi.org/10.1016/J.JCBS.2021.09.001>

---

### 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

---

**Scoring instructions:** Sum all 6 answers. The higher the sum, the higher the psychological flexibility.

**German version by:** Andrew Gloster & Klaus Bader (send feedback to: [andrew.gloster@unibas.ch](mailto:andrew.gloster@unibas.ch)). Updated 10/2021.

**Latest German validation study:** Gloster AT, Block VJ, Klotsche J, et al. Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *J Context Behav Sci* 2021;22:13-23. doi:10.1016/J.JCBS.2021.09.001