

Obsessive-Beliefs Questionnaire - Deutsche Version

OBQ-D

Andre Ertle, Karina Wahl, Antje Bohne, Steffen Moritz, Andreas Kordon und Dietmar Schulte

Weitere Informationen in:

Ertle, A., Wahl, K., Bohne, A., Moritz, S., Kordon, A. & Schulte, D. (2008). Dimensionen zwangsspezifischer Einstellungen: Der Obsessive-Beliefs Questionnaire (OBQ) für den deutschen Sprachraum analysiert. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37, 263-271.

Name: _____ Vorname: _____ Datum: _____

Dieser Fragebogen enthält verschiedene Meinungen oder Überzeugungen, die man haben kann. Lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch, und entscheiden Sie, wie sehr Sie damit übereinstimmen. Wählen Sie für jede Aussage die Ziffer, die **am besten** beschreibt, **wie sehr Sie dieser Aussage zustimmen**. Da Menschen verschieden sind, gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Um zu entscheiden, ob eine vorgegebene Meinung für Sie typisch ist, denken Sie einfach daran, wie Sie **meistens** sind.

Benutzen Sie die folgende Skala:

1	2	3	4	5	6	7
<i>sehr starke Ablehnung</i>	<i>mäßige Ablehnung</i>	<i>leichte Ablehnung</i>	<i>weder Zustimmung noch Ablehnung</i>	<i>leichte Zustimmung</i>	<i>mäßige Zustimmung</i>	<i>sehr starke Zustimmung</i>

Versuchen Sie, beim Ankreuzen die Mitte der Skala (4) zu vermeiden. Geben Sie vielmehr an, ob Sie normalerweise den Aussagen eher zustimmen oder nicht.

- | | |
|--|---------------|
| 1. Die Dinge sollten, meinen eigenen Standards entsprechend, perfekt sein. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. Um ein wertvoller Mensch zu sein, muss ich bei allem, was ich tue, perfekt sein. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. Wenn ich irgendeine Möglichkeit dazu sehe, muss ich eingreifen, um etwas Schlimmes zu verhindern. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. Auch wenn Schaden sehr unwahrscheinlich ist, sollte ich unter allen Umständen versuchen, ihn zu verhindern. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5. Handle ich nicht, wenn ich eine Gefahr vorhersehe, dann bin ich für die Folgen verantwortlich. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6. Wenn ich etwas nicht perfekt machen kann, dann sollte ich es gar nicht erst anfangen. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7. Ich muss mich jederzeit so sehr wie möglich anstrengen. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8. Es ist unerlässlich für mich, alle möglichen Folgen einer Situation zu bedenken. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9. Auch kleinste Fehler bedeuten, dass eine Arbeit nicht vollständig ist. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 10. In allen möglichen täglichen Situationen ist es genauso schlimm, Schaden nicht zu verhindern, wie Schaden absichtlich herbeizuführen. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 11. Ein Unglück nicht zu verhindern, ist für mich genauso schlimm wie es herbeizuführen. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 12. Ich sollte sicherstellen, dass andere vor jeglichen negativen Konsequenzen meiner Entscheidungen oder Handlungen geschützt werden. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 13. Für mich sind die Dinge nicht richtig, wenn sie nicht perfekt sind. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 14. Gemeine Gedanken zu haben heißt, ich bin eine schreckliche Person. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 15. Ich sollte keine sonderbaren oder ekelhaften Gedanken haben. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 16. Schlimme Gedanken zu haben heißt, dass ich seltsam oder unnormal bin. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 17. Ich muss bei Dingen, die mir wichtig sind, die/der Beste sein. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 18. Aufdringliche Gedanken zu haben bedeutet, ich habe mich nicht mehr unter Kontrolle. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 19. Ich muss an etwas dranbleiben, bis es genau richtig ist. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 20. Gewaltsame Gedanken zu haben heißt, ich werde die Kontrolle verlieren und gewalttätig werden. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 21. Eine Katastrophe nicht zu verhindern ist für mich genauso schlimm, wie sie zu verursachen. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 22. Wenn ich eine Aufgabe nicht perfekt erledige, werden mich die Leute nicht respektieren. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 23. Einen schlimmen Gedanken zu haben ist moralisch nicht anders, als eine schlimme Tat zu begehen. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 24. Wenn ich meine Gedanken nicht kontrolliere, werde ich bestraft werden. | 1 2 3 4 5 6 7 |

Skala 1 „Bedeutsamkeit von Gedanken/ Notwendigkeit, Gedanken zu kontrollieren“
Items 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24

Skala 2 „Perfektionismus/ Unsicherheitsintoleranz“
Items 1, 2, 6, 7, 8, 9, 13, 17, 19, 22

Skala 3 „Gefahrenüberschätzung/ Überhöhte subjektive Verantwortlichkeit“
Items 3, 4, 5, 10, 11, 12, 21