

# META-KOGNITIONEN-FRAGEBOGEN (META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE = MCQ)

Entwickelt von Sam Cartwright und Adrian Wells

Dieser Fragebogen beschäftigt sich mit den Überzeugungen, die Menschen über ihr Denken haben. Lesen Sie bitte jeden Punkt aufmerksam durch und geben Sie an, wie stark Sie dem zustimmen, indem Sie die entsprechende Zahl einkreisen. Bitte beantworten Sie jeden Punkt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Geschlecht \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

	Stimme nicht zu	Stimme etwas zu	Stimme ziemlich zu	Stimme stark zu
1. Das Grübeln hilft mir, zukünftige Probleme zu vermeiden.	1	2	3	4
2. Meine Grübeleien sind für mich gefährlich.	1	2	3	4
3. Ich finde es schwierig, mir sicher zu sein, ob ich tatsächlich etwas getan habe oder ob ich es mir nur einbilde.	1	2	3	4
4. Ich gehe meine Gedanken ständig durch.	1	2	3	4
5. Meine Grübeleien könnten mich krankmachen.	1	2	3	4
6. Wenn ich ein Problem durchdenke, dann weiß ich, wie mein Verstand funktioniert.	1	2	3	4
7. Wenn ich einen aufdringlichen Gedanken nicht abfange, dann bin ich daran schuld, wenn das Ereignis eintritt.	1	2	3	4
8. Wenn ich zulasse, dass meine aufdringlichen Gedanken außer Kontrolle geraten, dann werden sie mich letzten Endes kontrollieren.	1	2	3	4
9. Ich muss grübeln, um Dinge auf die Reihe zu bekommen.	1	2	3	4
10. Ich habe wenig Vertrauen zu meinem Wörter- und Namensgedächtnis.	1	2	3	4
11. Meine Grübeleien hören nie auf, obwohl ich versuche, sie zu kontrollieren.	1	2	3	4
12. Das Grübeln hilft mir, meine Gedanken zu ordnen.	1	2	3	4

13. Ich kann meine störenden Gedanken nicht ignorieren.	1	2	3	4
14. Ich überwache meine Gedanken.	1	2	3	4
15. Ich sollte meine Gedanken ständig unter Kontrolle halten.	1	2	3	4
16. Mein Gedächtnis kann mich manchmal täuschen.	1	2	3	4
17. Ich könnte dafür bestraft werden, wenn ich über bestimmte Dinge nicht grübele.	1	2	3	4
18. Meine Grübeleien könnten mich verrückt machen.	1	2	3	4
19. Wenn ich meine aufdringlichen Gedanken nicht unterbinde, könnten sie wahr werden.	1	2	3	4
20. Ich stelle meine Gedanken selten in Frage.	1	2	3	4
21. Durch das Grübeln wird mein Körper belastet.	1	2	3	4
22. Das Grübeln hilft mir, fatale Situationen zu vermeiden.	1	2	3	4
23. Mir ist mein Denkprozess ständig bewusst.	1	2	3	4
24. Ich habe ein schlechtes Gedächtnis.	1	2	3	4
25. Ich achte sehr genau darauf, wie mein Verstand arbeitet.	1	2	3	4
26. Menschen, die nicht grübeln, besitzen keinen Tiefgang.	1	2	3	4
27. Das Grübeln hilft mir, meine Probleme zu bewältigen.	1	2	3	4
28. Ich stelle mir vor, dass ich Dinge nicht erledigt habe, und zweifele dabei an meinem Gedächtnis.	1	2	3	4
29. Es ist ein Anzeichen von Schwäche, die eigenen Gedanken nicht kontrollieren zu können.	1	2	3	4
30. Würde ich nicht grübeln, würde ich mehr Fehler machen.	1	2	3	4
31. Ich finde es schwierig, meine Gedanken zu kontrollieren.	1	2	3	4
32. Zu einem guten Menschen gehört auch, dass er grübelt.	1	2	3	4
33. Mir kommen gegen meinen Willen aufdringliche Gedanken in den Sinn.	1	2	3	4

34. Ich würde verrückt werden, wenn ich meine Gedanken nicht kontrollieren würde.	1	2	3	4
35. Wenn ich nicht grübele, werde ich zum Verlierer.	1	2	3	4
36. Sobald ich anfangen zu grübeln, kann ich nicht mehr damit aufhören.	1	2	3	4
37. Einige Gedanken müssen ständig kontrolliert werden.	1	2	3	4
38. Ich muss grübeln, damit Sachen erledigt werden können.	1	2	3	4
39. Ich werde bestraft, wenn ich bestimmte Gedanken nicht kontrolliere.	1	2	3	4
40. Meine Gedanken stören meine Konzentration.	1	2	3	4
41. Es ist in Ordnung, wenn ich meine Gedanken schweifen lasse.	1	2	3	4
42. Ich mache mir Sorgen über meine Gedanken.	1	2	3	4
43. Ich werde leicht abgelenkt.	1	2	3	4
44. Meine Grübeleien sind unproduktiv.	1	2	3	4
45. Das Grübeln kann verhindern, dass ich eine Situation überblicke.	1	2	3	4
46. Das Grübeln hilft mir dabei, Probleme zu lösen.	1	2	3	4
47. Ich habe wenig Vertrauen zu meinem Ortsgedächtnis.	1	2	3	4
48. Meine Grübeleien sind unkontrollierbar.	1	2	3	4
49. Es ist verwerflich, bestimmte Gedanken zu hegen.	1	2	3	4
50. Wenn ich meine Gedanken nicht kontrollieren würde, könnte es für mich peinlich werden.	1	2	3	4
51. Ich habe kein Vertrauen zu meinem Gedächtnis.	1	2	3	4
52. Ich denke am klarsten, wenn ich grübele.	1	2	3	4
53. Meine Grübeleien kommen automatisch.	1	2	3	4
54. Ich wäre selbstsüchtig, wenn ich nie grübeln würde.	1	2	3	4
55. Würde ich meine Gedanken nicht kontrollieren, könnte ich nicht funktionieren.	1	2	3	4
56. Ich muss grübeln, um richtig zu arbeiten.	1	2	3	4

57. Ich habe wenig Vertrauen zu meinem Gedächtnis für Handlungen.	1	2	3	4
58. Ich habe Schwierigkeiten, mich längere Zeit auf etwas zu konzentrieren.	1	2	3	4
59. Wenn sich etwas Schlimmes ereignen würde und ich hätte nicht darüber gegrübelt, dann würde ich mich dafür verantwortlich fühlen.	1	2	3	4
60. Es wäre nicht normal, wenn ich nicht grübeln würde.	1	2	3	4
61. Ich überprüfe ständig meine Gedanken.	1	2	3	4
62. Wenn ich aufhören würde zu grübeln, wäre ich oberflächlich, arrogant und widerlich.	1	2	3	4
63. Das Grübeln hilft mir, die Zukunft effektiver zu planen.	1	2	3	4
64. Ich hätte mehr Charakterstärke, wenn ich weniger grübeln würde.	1	2	3	4
65. Es wäre stumpfsinnig und eingebildet, nicht zu grübeln.	1	2	3	4

Bitte kontrollieren Sie, ob Sie alle Punkte beantwortet haben. Danke.

## Bewertungsschlüssel: Metakognitionen-Fragebogen

Faktor:	1	2	3	4	5
Item-Nr.	1	2	3	7	4
	9	5	10	15	6
	12	8	16	17	14
	22	11	24	19	20*
	26	13	28	29	23
	27	18	43	34	25
	30	21	47	37	61
	32	31	51	39	
	35	33	57	41*	
	38	36	58	49	
	44*	40		50	
	46	42		55	
	52	45		59	
	54	48			
	56	53			
	60	64			
	62				
	63				
	65				

\* Items, die umgepolt zu bewerten sind

1 = Überzeugungen über die eigenen Problemlösefähigkeiten und zu den positiven Aspekten des Grübelns

2 = Überzeugungen zur Kontrollierbarkeit des Grübelns

3 = Metakognitive Effizienz

4 = Allgemeine negative Überzeugungen (einschließlich Schuld und Aberglauben)

5 = Kognitive Befangenheit