

Items und Skalen des Wochenerfahrungsbogens (PSB-2.2 und WEB-5.3)

Item-Nr.	Item	Skalen (Allgemeine Wirkfaktoren)	globaler Wirkfaktor
In dieser Woche...			
1	...habe ich mich in der Beziehung zu diesen Personen wohlfühlt.	Therapiebeziehung	Therapeutische Allianz
2	...habe ich gemerkt, dass ich von diesen Personen geschätzt werde.	Wertschätzung	Therapeutische Allianz
3	...hatte ich das Gefühl, dass meine Bedürfnisse und Anliegen von diesen Personen verstanden werden.	Empathie	Therapeutische Allianz
4	...habe ich erlebt, wo meine Schwierigkeiten liegen.	Problemaktualisierung	Kognitive Integration
5	...habe ich eine Erklärung für meine Schwierigkeiten erhalten.	Erklärungsmodell	Kognitive Integration
6	...habe ich die Hoffnung geschöpft, dass meine Schwierigkeiten gelöst werden können.	Besserungserwartung	Therapeutische Allianz
7	...war ich motiviert, meine Schwierigkeiten zu überwinden.	Veränderungsbereitschaft	–
8	...haben ich und diese Personen die gleichen Ziele verfolgt.	Zielübereinstimmung	Therapeutische Allianz
9	...war ich aktiv beteiligt	Aktive Patiententeilnahme	–
10	...haben ich und diese Personen gut zusammengearbeitet:	Zusammenarbeit	Therapeutische Allianz
11	...habe ich erfahren, wo meine Stärken und Fähigkeiten liegen.	Ressourcenaktivierung	Bewältigung
12	...war ich gefühlsmässig beteiligt.	Affektives Erleben	Affektive Verarbeitung
13	...habe ich Gefühle zugelassen, die ich sonst eher zu vermeiden/unterdrücken versuche.	Katharsis	Affektive Verarbeitung
14	...war mir bewusst, welche Körperempfindungen, Gefühle oder Gedanken ich im Moment gerade hatte.	Achtsamkeit	Affektive Verarbeitung
15	...habe ich die Erfahrung gemacht, dass negative Gefühle wie Angst oder Ärger mit der Zeit abnehmen.	Desensibilisierung	Bewältigung
16	...habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich auf meine Gefühle Einfluss nehmen kann.	Emotionsregulation	Bewältigung
17	...habe ich die Erfahrung gemacht, dass meine Befürchtungen unbegründet sind.	Korrektive Erfahrung	Bewältigung
18	...habe ich gemerkt, dass ich meine Schwierigkeiten als Teil von mir akzeptieren kann.	Assimilation	Bewältigung
19	...habe ich neue Denkweisen kennengelernt.	Kognitive Umstrukturierung	Kognitive Integration
20	...sind mir Zusammenhänge klar geworden.	Klärung	Kognitive Integration
21	...habe ich gemerkt, dass ich über mein Erleben und/oder Handeln bewusster nachdenke.	Selbstreflexion	Kognitive Integration
22	...habe ich eine neue Sicht auf meine Lebensgeschichte gewonnen.	Neues Selbstnarrativ	Kognitive Integration
23	...habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich die Gedanken, Absichten oder Gefühle anderer besser einschätzen kann.	Mentalisierung	Therapeutische Allianz

24	...habe ich bei der Bewältigung meiner Schwierigkeiten Fortschritte erzielt.	Problembewältigung	Bewältigung
25	...habe ich gelernt, auf schwierige Situationen angemessener zu reagieren.	Verhaltensregulation	Bewältigung
26	...habe ich gemerkt, dass ich mir zutraue, meine Schwierigkeiten/Probleme aus eigener Kraft zu bewältigen.	Selbstwirksamkeit	Bewältigung

Wirkfaktoren Gruppentherapie nach Yalom (WEB-5.3)

27	...hatte ich in das Gefühl, dass wir als Patienten wirklich eine Gruppe bilden.	Gruppenkohäsion
28	...habe ich durch den Kontakt mit Mitpatienten gelernt, besser mit anderen zurechtzukommen.	Interpersonelles Lernen
29	...habe ich gemerkt, dass andere Patienten ähnliche Schwierigkeiten haben.	Universalität des Leidens
30	...habe ich Ideen, Vorschläge oder Ratschläge von anderen Patienten für einen besseren Umgang mit meinen Schwierigkeiten bekommen.	Anleitung
31	...habe ich versucht, mit meinen Schwierigkeiten so umzugehen, wie andere Patienten, die besser mit ähnlichen Problemen umgehen können.	Stellvertretendes Lernen
32	...habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich andere Patienten unterstützen kann.	Altruismus

Fragen nach dem Nutzen (WEB-5.3)

33	...hatte ich das Gefühl, dass mir diese Gruppen bei der Behandlung meiner Schwierigkeiten geholfen haben.	Nutzen Gruppe(n)
34	...hatte ich das Gefühl, dass mir meine Medikamente bei der Behandlung meiner Schwierigkeiten geholfen haben.	Nutzen Medikamente

Meier D, Tschacher W, Moggi F, Frommer A, Küttel L & Pfammatter M (2021). Allgemeine Wirkfaktoren der Psychotherapie empirisch konzeptualisieren: Die Faktorenstruktur des Wochenerfahrungsbogens (WEB). *Psychiatrische Praxis*, 48. doi:10.1055/a-1673-3867

Pfammatter M & Tschacher W (2016). Klassen allgemeiner Wirkfaktoren der Psychotherapie und ihr Zusammenhang mit Therapietechniken. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 45, 1-13.

Tschacher W, Junghan U & Pfammatter M (2014). Towards a taxonomy of common factors in psychotherapy – Results of an expert survey. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21, 82-96. doi:10.1002/cpp.1822