

General Change Mechanisms Questionnaire (GCMQ)

Paper-and-Pencil Versions and Scoring Instructions

This document includes three versions of the GCMQ in English and German:

1. The **GCMQ-20** includes four scales Resource Activation (RA), Problem Actuation (PA), Clarification (CL), and Mastery (MA). The scale Relationship (RE) is not included in the GCMQ-20. The GCMQ-20 is therefore applicable to settings where no therapist or supporting person was present (e.g., recreational psychedelic use).
2. The **GCMQ-25-NC** (NC = nonclinical) includes all five scales (RA, PA, CL, MA, and RE). Items in the RE scale do not refer to “my therapist(s)”, but instead refer to “the person(s) I was with”. The GCMQ-25-NC is therefore applicable outside of formal clinical settings.
3. The **GCMQ-25-CL** (CL = clinical) includes all five scales (RA, PA, CL, MA, and RE). Items in the RE scale refer to “my therapist(s)”. The GCMQ-25-CL is therefore applicable to formal clinical settings.

Each item is scored on a 6-point Likert scale ranging from 0 (“not at all”) to 5 (“extremely”). Scores for the scales are calculated as the sum of all items of the respective scale. Item positions for the three GCMQ versions are listed in the following:

	Resource Activation (RA)	Problem Actuation (PA)	Clarification (CL)	Mastery (MA)	Relationship (RE)
GCMQ-20	3, 6, 9, 14, 17	1, 8, 11, 15, 20	2, 5, 12, 16, 19	4, 7, 10, 13, 18	—
GCMQ-25-NC and GCMQ-25-CL	4, 7, 11, 18, 21	1, 9, 14, 19, 25	2, 6, 15, 20, 24	5, 8, 12, 16, 23	3, 10, 13, 17, 22

GCMQ-20

Here is a list of statements that may apply to your experience. Please estimate the extent to which these statements apply to your experience.

		not at all	a little	moderately	strongly	very strongly	extremely
1	I felt emotions that are related to my problems.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	It became clearer to me what the essence of my problems is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	I could see myself in a positive light.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	I found new ways to deal with situations that have caused me problems in the past.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	I could see my problems in a new light.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	I became aware of the beautiful things in my life.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	I gained confidence in my ability to handle strong feelings.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	I was confronted with my problems.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	I felt in contact with my strengths.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	I made progress in coping with my problems.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	I experienced feelings that I previously avoided.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	It became clearer to me why I tend to react in certain ways to certain difficult situations.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Please also complete the next page →

		not at all	a little	moderately	strongly	very strongly	extremely
13	I learned about new and useful ways to act.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	I felt connected to things that give my life meaning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	I relived painful or fearful memories.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	I gained a new understanding of the difficulties in my life.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	I became aware of things that I am thankful for.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	I learned things that can help me handle difficult situations.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	I could understand my feelings on a deeper level.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	I could feel that my vulnerable spots were being touched upon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

GCMQ-20

Hier ist eine Liste von Aussagen, die möglicherweise auf Ihre Erfahrung zutreffen. Bitte schätzen Sie den Umfang ein, in dem diese Aussagen auf Ihre Erfahrung zutreffen.

		überhaupt nicht	ein wenig	mäßig	stark	sehr stark	extrem
1	Ich spürte Emotionen, die mit meinen Problemen zusammenhängen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Es wurde mir klarer, was der Kern meiner Probleme ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ich konnte mich selbst in einem positiven Licht sehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Ich habe neue Wege gefunden, mit Situationen umzugehen, die mir in der Vergangenheit Probleme gemacht haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ich konnte meine Probleme in einem neuen Licht sehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Ich bin mir der schönen Dinge in meinem Leben bewusst geworden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeit gewonnen, mit starken Gefühlen umzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ich wurde mit meinen Problemen konfrontiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Ich fühlte mich im Kontakt mit meinen Stärken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Ich habe Fortschritte bei der Bewältigung meiner Probleme gemacht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Ich habe Gefühle erlebt, die ich zuvor vermieden habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Mir ist klarer geworden, warum ich in bestimmten schwierigen Situationen dazu neige, auf bestimmte Weise zu reagieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte füllen Sie auch die nächste Seite aus →

		überhaupt nicht	ein wenig	mäßig	stark	sehr stark	extrem
13	Ich habe nützliche neue Handlungsmöglichkeiten kennengelernt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Ich habe mich Dingen verbunden gefühlt, die meinem Leben Sinn geben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Ich habe schmerzhaft oder angstvolle Erinnerungen wiedererlebt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ich habe ein neues Verständnis für die Schwierigkeiten in meinem Leben gewonnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Mir wurden Dinge bewusst, für die ich dankbar bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Ich habe Dinge gelernt, die mir dabei helfen können, mit schwierigen Situationen umzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Ich konnte meine Gefühle auf einer tieferen Ebene verstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Ich konnte spüren, dass meine verletzlichen Stellen berührt wurden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

GCMQ-25-NC

Here is a list of statements that may apply to your experience. Please estimate the extent to which these statements apply to your experience.

		not at all	a little	moderately	strongly	very strongly	extremely
1	I felt emotions that are related to my problems.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	It became clearer to me what the essence of my problems is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	I could trust the person(s) I was with.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	I could see myself in a positive light.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	I found new ways to deal with situations that have caused me problems in the past.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	I could see my problems in a new light.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	I became aware of the beautiful things in my life.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	I gained confidence in my ability to handle strong feelings.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	I was confronted with my problems.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	I felt comfortable with the person(s) I was with.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	I felt in contact with my strengths.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	I made progress in coping with my problems.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Please also complete the next page →

		not at all	a little	moderately	strongly	very strongly	extremely
13	I felt supported by the person(s) I was with.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	I experienced feelings that I previously avoided.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	It became clearer to me why I tend to react in certain ways to certain difficult situations.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	I learned about new and useful ways to act.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	I felt safe with the person(s) I was with.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	I felt connected to things that give my life meaning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	I relived painful or fearful memories.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	I gained a new understanding of the difficulties in my life.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	I became aware of things that I am thankful for.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	I felt connected to the person(s) I was with.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	I learned things that can help me handle difficult situations.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	I could understand my feelings on a deeper level.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	I could feel that my vulnerable spots were being touched upon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

GCMQ-25-NC

Hier ist eine Liste von Aussagen, die möglicherweise auf Ihre Erfahrung zutreffen. Bitte schätzen Sie den Umfang ein, in dem diese Aussagen auf Ihre Erfahrung zutreffen.

		überhaupt nicht	ein wenig	mäßig	stark	sehr stark	extrem
1	Ich spürte Emotionen, die mit meinen Problemen zusammenhängen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Es wurde mir klarer, was der Kern meiner Probleme ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ich konnte der Person/den Personen, die bei mir war(en), vertrauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Ich konnte mich selbst in einem positiven Licht sehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ich habe neue Wege gefunden, mit Situationen umzugehen, die mir in der Vergangenheit Probleme gemacht haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Ich konnte meine Probleme in einem neuen Licht sehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Ich bin mir der schönen Dinge in meinem Leben bewusst geworden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeit gewonnen, mit starken Gefühlen umzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Ich wurde mit meinen Problemen konfrontiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Ich habe mich mit der Person/den Personen, die bei mir war(en), wohl gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Ich fühlte mich im Kontakt mit meinen Stärken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Ich habe Fortschritte bei der Bewältigung meiner Probleme gemacht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte füllen Sie auch die nächste Seite aus →

		überhaupt nicht	ein wenig	mäßig	stark	sehr stark	extrem
13	Ich habe mich von der Person/den Personen, die bei mir war(en), unterstützt gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Ich habe Gefühle erlebt, die ich zuvor vermieden habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Mir ist klarer geworden, warum ich in bestimmten schwierigen Situationen dazu neige, auf bestimmte Weise zu reagieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ich habe nützliche neue Handlungsmöglichkeiten kennengelernt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Ich habe mich sicher gefühlt mit der Person/den Personen, die bei mir war(en).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Ich habe mich Dingen verbunden gefühlt, die meinem Leben Sinn geben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Ich habe schmerzhaft oder angstvolle Erinnerungen wiedererlebt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Ich habe ein neues Verständnis für die Schwierigkeiten in meinem Leben gewonnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Mir wurden Dinge bewusst, für die ich dankbar bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Ich habe mich mit der Person/den Personen, die bei mir war(en), verbunden gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Ich habe Dinge gelernt, die mir dabei helfen können, mit schwierigen Situationen umzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Ich konnte meine Gefühle auf einer tieferen Ebene verstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Ich konnte spüren, dass meine verletzlichen Stellen berührt wurden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

GCMQ-25-CL

Here is a list of statements that may apply to your therapy session. Please estimate the extent to which these statements apply to your therapy session.

		not at all	a little	moderately	strongly	very strongly	extremely
1	I felt emotions that are related to my problems.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	It became clearer to me what the essence of my problems is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	I could trust my therapist(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	I could see myself in a positive light.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	I found new ways to deal with situations that have caused me problems in the past.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	I could see my problems in a new light.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	I became aware of the beautiful things in my life.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	I gained confidence in my ability to handle strong feelings.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	I was confronted with my problems.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	I felt comfortable with my therapist(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	I felt in contact with my strengths.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	I made progress in coping with my problems.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Please also complete the next page →

		not at all	a little	moderately	strongly	very strongly	extremely
13	I felt supported by my therapist(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	I experienced feelings that I previously avoided.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	It became clearer to me why I tend to react in certain ways to certain difficult situations.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	I learned about new and useful ways to act.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	I felt safe with my therapist(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	I felt connected to things that give my life meaning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	I relived painful or fearful memories.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	I gained a new understanding of the difficulties in my life.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	I became aware of things that I am thankful for.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	I felt connected to my therapist(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	I learned things that can help me handle difficult situations.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	I could understand my feelings on a deeper level.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	I could feel that my vulnerable spots were being touched upon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

GCMQ-25-CL

Hier ist eine Liste von Aussagen, die möglicherweise auf Ihre Therapiesitzung zutreffen. Bitte schätzen Sie den Umfang ein, in dem diese Aussagen auf Ihre Therapiesitzung zutreffen.

		überhaupt nicht	ein wenig	mäßig	stark	sehr stark	extrem
1	Ich spürte Emotionen, die mit meinen Problemen zusammenhängen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Es wurde mir klarer, was der Kern meiner Probleme ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ich konnte meiner Therapeutin/meinem Therapeuten/meinen Therapeut:innen vertrauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Ich konnte mich selbst in einem positiven Licht sehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ich habe neue Wege gefunden, mit Situationen umzugehen, die mir in der Vergangenheit Probleme gemacht haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Ich konnte meine Probleme in einem neuen Licht sehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Ich bin mir der schönen Dinge in meinem Leben bewusst geworden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeit gewonnen, mit starken Gefühlen umzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Ich wurde mit meinen Problemen konfrontiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Ich habe mich mit meiner Therapeutin/meinem Therapeuten/meinen Therapeut:innen wohl gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Ich fühlte mich im Kontakt mit meinen Stärken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Ich habe Fortschritte bei der Bewältigung meiner Probleme gemacht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte füllen Sie auch die nächste Seite aus →

		überhaupt nicht	ein wenig	mäßig	stark	sehr stark	extrem
13	Ich habe mich von meiner Therapeutin/ meinem Therapeuten/meinen Therapeut:innen unterstützt gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Ich habe Gefühle erlebt, die ich zuvor vermieden habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Mir ist klarer geworden, warum ich in bestimmten schwierigen Situationen dazu neige, auf bestimmte Weise zu reagieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ich habe nützliche neue Handlungsmöglichkeiten kennengelernt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Ich habe mich sicher gefühlt mit meiner Therapeutin/meinem Therapeuten/ meinen Therapeut:innen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Ich habe mich Dingen verbunden gefühlt, die meinem Leben Sinn geben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Ich habe schmerzhaft oder angstvolle Erinnerungen wiedererlebt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Ich habe ein neues Verständnis für die Schwierigkeiten in meinem Leben gewonnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Mir wurden Dinge bewusst, für die ich dankbar bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Ich habe mich mit meiner Therapeutin/ meinem Therapeuten/meinen Therapeut:innen verbunden gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Ich habe Dinge gelernt, die mir dabei helfen können, mit schwierigen Situationen umzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Ich konnte meine Gefühle auf einer tieferen Ebene verstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Ich konnte spüren, dass meine verletzlichen Stellen berührt wurden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>