In den letzten 14 Tagen …	traf **nie** zu	traf **selten** zu	traf **manchmal** zu	traf **oft** zu	traf **sehr oft** zu	traf **immer** zu
Habe ich unangenehme Gedanken und Gefühle bereitwillig beobachtet und wahrgenommen, ohne dagegen anzugehen	O	O	O	O	O	O
Habe ich mich bemüht, negative Gedanken und Gefühle gelassen anzunehmen statt dagegen anzugehen	O	O	O	O	O	O
Habe ich negativen Gedanken und Gefühlen Raum gelassen, um sie wahrzunehmen statt sie wegzuschieben	O	O	O	O	O	O
Wenn ich beunruhigende Gedanken oder Gefühle hatte, habe ich mich bemüht, ihnen Raum zu lassen statt sie zu ignorieren	O	O	O	O	O	O
Habe ich mich für alle meine Gefühle, gute wie schlechte, geöffnet.	O	O	O	O	O	O

In den letzten 14 Tagen …	traf **nie** zu	traf **selten** zu	traf **manchmal** zu	traf **oft** zu	traf **sehr oft** zu	traf **immer** zu
Begegnete ich allen meinen Gefühlen aufmerksam und bewusst	O	O	O	O	O	O
War ich mir meiner Gedanken und Gefühle von Moment zu Moment bewusst	O	O	O	O	O	O
War ich sehr auf aufmerksam gegenüber dem, was ich dachte und fühlte.	O	O	O	O	O	O
War ich mit dem Auf und Ab meiner Gedanken und Gefühle in Kontakt	O	O	O	O	O	O
Bemühte ich mich, achtsam zu bleiben und mir meiner Gedanken und Gefühle bewusst zu sein.	O	O	O	O	O	O

In den letzten 14 Tagen …	traf **nie** zu	traf **selten** zu	traf **manchmal** zu	traf **oft** zu	traf **sehr oft** zu	traf **immer** zu
Auch wenn ich verletzt oder aufgebracht war, habe ich versucht, die Dinge mit Abstand zu sehen.	O	O	O	O	O	O
Habe ich mich durch schwere Momente gebracht, indem ich mein Leben mit mehr Abstand betrachtet habe.	O	O	O	O	O	O
Habe ich versucht, die Dinge mit Abstand zu sehen, selbst wenn mir das Leben Schläge versetzt hat.	O	O	O	O	O	O
Wenn ich besorgt oder ängstlich war, habe ich dennoch versucht, trotzdem das große Ganze zu sehen.	O	O	O	O	O	O
Wenn Schmerzliches geschah, habe ich versucht, eine besonnene, ausgewogene Sichtweise einzunehmen.	O	O	O	O	O	O

In den letzten 14 Tagen …	traf **nie** zu	traf **selten** zu	traf **manchmal** zu	traf **oft** zu	traf **sehr oft** zu	traf **immer** zu
War ich in der Lage, negative Gefühle kommen und gehen zu lassen, ohne von ihnen eingefangen zu werden	O	O	O	O	O	O
Wenn ich aufgewühlt war, konnte ich die negativen Gefühle einfach durchziehen lassen, statt daran hängen zu bleiben	O	O	O	O	O	O
Wenn ich besorgt oder ängstlich war, konnte ich diese Gefühle freundlich annehmen und sie ziehen lassen	O	O	O	O	O	O
Ich konnte einen Schritt zurücktreten und negative Gedanken und Gefühle wahrnehmen, ohne direkt auf sie zu reagieren	O	O	O	O	O	O
In heftigen Situationen konnte ich meine Gedanken und Gefühle wahrnehmen, ohne von ihnen überwältigt zu werden	O	O	O	O	O	O

In den letzten 14 Tagen …	traf **nie** zu	traf **selten** zu	traf **manchmal** zu	traf **oft** zu	traf **sehr oft** zu	traf **immer** zu
War ich sehr in Kontakt, mit dem, was mir für mich und mein Leben wichtig ist	O	O	O	O	O	O
Habe ich meine wichtigen Lebensthemen verfolgt	O	O	O	O	O	O
Habe ich mich täglich bemüht, mit dem, was mir wirklich wichtig ist, in Kontakt zu bleiben	O	O	O	O	O	O
Selbst wenn es deshalb nötig war, Härten auf mich zu nehmen, habe ich mich bemüht, den Dingen Vorrang zu geben, die mir wichtig sind	O	O	O	O	O	O
Mir wichtige Werte haben mir stets die Richtung im Leben gewiesen	O	O	O	O	O	O

In den letzten 14 Tagen …	traf **nie** zu	traf **selten** zu	traf **manchmal** zu	traf **oft** zu	traf **sehr oft** zu	traf **immer** zu
Auch wenn es manchmal holperte, hörte ich nicht auf, an dem zu arbeiten, was wichtig ist	O	O	O	O	O	O
Selbst in schwierigen Momenten konnte ich Schritte in Richtung dessen unternehmen, was ich im Leben schätze	O	O	O	O	O	O
Selbst wenn es stressig und hektisch wurde, arbeitete ich immer noch an Dingen, die für mich wichtig waren	O	O	O	O	O	O
Ich ließ mich von Rückschlägen nicht darin bremsen, dem nachzugehen, was ich mir im Leben wirklich wünsche	O	O	O	O	O	O
Ich ließ mich auch von meinen Ängsten und Zweifeln nicht davon abhalten, meinen Zielen folgend zu handeln	O	O	O	O	O	O

In den letzten 14 Tagen …	traf **nie** zu	traf **selten** zu	traf **manchmal** zu	traf **oft** zu	traf **sehr oft** zu	traf **immer** zu
Wenn ich eine schlimme Erinnerung hatte, versuchte ich mich abzulenken, um sie weg zu machen	O	O	O	O	O	O
Ich versuchte mich abzulenken, wenn ich unangenehme Gefühle spürte	O	O	O	O	O	O
Wenn ich unangenehme Erinnerungen hatte, versuchte ich, sie aus meinen Gedanken zu verbannen	O	O	O	O	O	O
Sobald etwas Unangenehmes auftauchte, bemühte ich mich sehr, nicht mehr darüber nachzudenken	O	O	O	O	O	O
Wenn etwas auftauchte, worüber ich nicht nachdenken wollte, versuchte ich alles Mögliche, um es aus meinem Kopf zu bekommen	O	O	O	O	O	O

In den letzten 14 Tagen …	traf **nie** zu	traf **selten** zu	traf **manchmal** zu	traf **oft** zu	traf **sehr oft** zu	traf **immer** zu
Ich habe die meisten Dinge "automatisch" gemacht, ohne mir groß bewusst zu sein, was ich eigentlich tue	O	O	O	O	O	O
Das Meiste habe ich gedankenlos getan, ohne dem viel Aufmerksamkeit zu schenken	O	O	O	O	O	O
Ich lief die meisten Tage auf „Autopilot“, ohne viel darauf zu achten, was ich dachte oder fühlte	O	O	O	O	O	O
Die meisten Tage ließ ich es einfach laufen, ohne viel Aufmerksamkeit aufzubringen	O	O	O	O	O	O
Die meiste Zeit machte ich einfach, ohne dabei wirklich aufmerksam zu sein	O	O	O	O	O	O

In den letzten 14 Tagen …	traf **nie** zu	traf **selten** zu	traf **manchmal** zu	traf **oft** zu	traf **sehr oft** zu	traf **immer** zu
Ich dachte, einige meiner Emotionen oder Gefühle wären schlecht oder unangemessen und dass ich sie nicht haben sollte	O	O	O	O	O	O
Ich habe mich dafür kritisiert, irrationale oder unangemessene Emotionen oder Gefühle zu haben	O	O	O	O	O	O
Ich glaubte, dass einige meiner Gedanken abnormal oder schlecht sind und dass ich so nicht denken sollte	O	O	O	O	O	O
Ich sagte mir, dass ich (mich) nicht so fühlen sollte, wie ich (mich) fühle	O	O	O	O	O	O
Ich sagte mir, ich sollte nicht so denken, wie ich dachte	O	O	O	O	O	O

In den letzten 14 Tagen …	traf **nie** zu	traf **selten** zu	traf **manchmal** zu	traf **oft** zu	traf **sehr oft** zu	traf **immer** zu
Negative Gedanken und Gefühle haben mich lange beschäftigt	O	O	O	O	O	O
Bedrückende Gedanken drehten sich in meinem Kopf wie eine Schallplatte, die festhängt	O	O	O	O	O	O
Ich bin leicht in unerwünschten Gedanken und Gefühlen hängen geblieben	O	O	O	O	O	O
Wenn ich negative Gedanken oder Gefühle hatte, war es schwer, darüber hinauszuschauen	O	O	O	O	O	O
Wenn etwas Schlimmes passierte, fiel es mir schwer, die Gedanken darüber abzustellen	O	O	O	O	O	O

In den letzten 14 Tagen …	traf **nie** zu	traf **selten** zu	traf **manchmal** zu	traf **oft** zu	traf **sehr oft** zu	traf **immer** zu
Meine Prioritäten und Werte sind im Alltag oft auf der Strecke geblieben	O	O	O	O	O	O
Wenn das Leben hektisch wurde, verlor ich oft den Kontakt zu den Dingen, die ich wertschätze	O	O	O	O	O	O
Die Dinge, die ich am meisten schätze, flogen komplett von meiner Prioritätenliste	O	O	O	O	O	O
Ich hatte normalerweise keine Zeit, mich auf die Dinge zu konzentrieren, die mir wirklich wichtig sind	O	O	O	O	O	O
In schwierigen Zeiten vergaß ich schnell, was ich wirklich schätze	O	O	O	O	O	O

In den letzten 14 Tagen …	traf **nie** zu	traf **selten** zu	traf **manchmal** zu	traf **oft** zu	traf **sehr oft** zu	traf **immer** zu
Aufgrund negativer Gefühle blieb ich oft untätig	O	O	O	O	O	O
Negative Gefühle haben meine Pläne leicht durchkreuzt	O	O	O	O	O	O
Wenn ich von der Reihe war, blieb ich stecken und war untätig	O	O	O	O	O	O
Negative Erlebnisse haben mich von dem abgelenkt, was wirklich wichtig ist	O	O	O	O	O	O
Unangenehme Gedanken und Gefühle haben mein Bemühen um ein erfüllteres Leben leicht zunichte gemacht	O	O	O	O	O	O

Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI)

PERMISSION FOR USE: We developed the MPFI scales to be freely available for research and clinical use. No further permission is required beyond this form and the authors will not generate study-specific permission letters.

SCORING:

Subscales – To score the MPFI subscales, you assign responses point values from 1 to 6 (left to right as presented above) and then average the responses across the items of each scale so that higher scores reflect higher levels of the dimension being assessed by each set of items.

Global Composites – The averages of the 6 flexibility subscales can be averaged to create a composite representing global flexibility. Similarly, the averages of the 6 inflexibility subscales can be averaged to create a global inflexibility composite.

Shorter Global Composites – The first two items of each of the flexibility subscales can be averaged to create a shorter 12-item global flexibility composite. Similarly, the first 2 items of each of the inflexibility subscales can be averaged to create a shorter 12-item global inflexibility composite.

NOTE – When we present the scale to participants, we do not show them the titles of the subscales. Those were included above in the interest of clarity.

INTERPRETATION:

Normative Information – The research article developing the MPFI (Rolffs, Rogge, & Wilson, 2016; see citation below) presents basic normative data on its subscales (e.g., means and standard deviations by gender). That information will help to place individual scores into a larger context.

Reliable Change – The article also presents Minimal Detectible Change (MDC_{95}; Stratford, Finch, et al., 1996) estimates for each subscale and for the global composites. These MDC_{95} estimates tell researchers and clinicians how many points an individual would need to change on each scale between assessments for that change to be statistically significant. Thus, these MDC_{95} estimates allow ACT researchers and clinicians to identify clinically significant (i.e., reliable) change groups as suggested by Jacobson and Truax (1991).

Online Interpretative Profiles – The research team is currently working on developing algorithms to create standardized flexibility/inflexibility profiles for use in clinical settings. Although use of the MPFI will remain open and free of any charges, these profiles will be available for small fees from a secure website (to cover the costs of their development and ongoing validation). Please email Dr. Rogge at rogge@psych.rochester.edu if you wish to be informed when those additional online clinical tools become available.

CITATION: If you are using this scale, then you should cite the research article validating it as follows:

Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2016). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 1073191116645905.

Diese deutsche Übersetzung(v 1.0) wie auch die vorhergehende Version (v0.99) stammt von Klaus Ackermann und ist über www.actmatrix.de bzw. info@actmatrix.de erhältlich.