Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) German v 2.0, 2023 (Ackermann & Newe)

Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen in den letzten 14 Tagen auf Sie zutrafen.	Traf **nie** zu	Traf **selten** zu	Traf **manch-mal** zu	Traf **oft** zu	Traf **sehr oft** zu	Traf **immer** zu
Ich war offen dafür, unangenehme Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sie verändern zu wollen	O	O	O	O	O	O
Ich bemühte mich, mit meinen negativen Gedanken und Gefühlen Frieden zu schließen, statt ihnen Widerstand zu leisten	O	O	O	O	O	O
Ich schuf innerlich Raum, um negative Gedanken und Emotionen vollständig zu erleben und sie eher einzuatmen, statt sie wegzuschieben	O	O	O	O	O	O
Wenn ich einen aufwühlenden Gedanken oder eine aufwühlende Emotion hatte, bemühte ich mich, ihnen eher Raum zu geben, statt sie zu ignorieren	O	O	O	O	O	O
Ich öffnete mich für alle meine Gefühle, die guten wie die schlechten	O	O	O	O	O	O

Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen in den letzten 14 Tagen auf Sie zutrafen.	Traf **nie** zu	Traf **selten** zu	Traf **manch-mal** zu	Traf **oft** zu	Traf **sehr oft** zu	Traf **immer** zu
Ich war aufmerksam und achtsam gegenüber meinen Emotionen	O	O	O	O	O	O
Ich war von Moment zu Moment mit meinen Gedanken und Gefühlen in Einklang	O	O	O	O	O	O
Ich war sehr aufmerksam gegenüber dem, was ich dachte und fühlte	O	O	O	O	O	O
Ich war im Kontakt mit dem Kommen und Gehen meiner Gedanken und Gefühle	O	O	O	O	O	O
Ich strebte danach, mir meiner Gedanken und Emotionen achtsam und bewusst zu bleiben	O	O	O	O	O	O

Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen in den letzten 14 Tagen auf Sie zutrafen.	Traf **nie** zu	Traf **selten** zu	Traf **manch-mal** zu	Traf **oft** zu	Traf **sehr oft** zu	Traf **immer** zu
Auch wenn ich mich verletzt oder aufgewühlt fühlte, versuchte ich, eine umfassendere Perspektive beizubehalten	O	O	O	O	O	O
Ich stand schwierige Momente durch, indem ich mein Leben mit mehr Abstand betrachtete	O	O	O	O	O	O
Ich bemühte mich, einen offenen Blick zu behalten, auch wenn mir das Leben hart mitspielte	O	O	O	O	O	O
Auch wenn ich besorgt oder ängstlich war, bemühte ich mich doch, das große Ganze im Blick zu behalten	O	O	O	O	O	O
Wenn etwas Schmerzliches passierte, versuchte ich, eine ausgewogene Sichtweise auf die Situation einzunehmen	O	O	O	O	O	O

Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen in den letzten 14 Tagen auf Sie zutrafen.	Traf **nie** zu	Traf **selten** zu	Traf **manch-mal** zu	Traf **oft** zu	Traf **sehr oft** zu	Traf **immer** zu
Ich war in der Lage, negative Gefühle kommen und gehen zu lassen, ohne mich von ihnen einnehmen zu lassen	O	O	O	O	O	O
Wenn ich aufgewühlt war, war ich in der Lage, diese negativen Gefühle einfach durch mich hindurch ziehen zu lassen, ohne an ihnen kleben zu bleiben	O	O	O	O	O	O
Wenn ich besorgt oder ängstlich war, war ich in der Lage, diese Gefühle freundlich anzunehmen und ihnen zu erlauben, vorbeizuziehen	O	O	O	O	O	O
Ich war in der Lage, einen Schritt zurückzutreten und negative Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne auf sie zu reagieren	O	O	O	O	O	O
In schwierigen Situationen war ich in der Lage, meine Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne von ihnen überwältigt zu werden	O	O	O	O	O	O

Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) German v 2.0, 2023 (Ackermann & Newe)

Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen in den letzten 14 Tagen auf Sie zutrafen.	Traf **nie** zu	Traf **selten** zu	Traf **manch-mal** zu	Traf **oft** zu	Traf **sehr oft** zu	Traf **immer** zu
Ich war sehr in Kontakt mit dem, was für mich und mein Leben wichtig ist	O	O	O	O	O	O
Ich behielt die wichtigen Prioritäten meines Lebens bei	O	O	O	O	O	O
Ich bemühte mich, täglich mit dem in Verbindung zu kommen, was für mich wirklich wichtig ist	O	O	O	O	O	O
Auch wenn es bedeutete, schwierige Entscheidungen zu treffen, bemühte ich mich, den Dingen Vorrang zu geben, die mir wichtig sind	O	O	O	O	O	O
Meine Grundwerte gaben meinem Leben stets die Richtung vor	O	O	O	O	O	O

Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen in den letzten 14 Tagen auf Sie zutrafen.	Traf **nie** zu	Traf **selten** zu	Traf **manch-mal** zu	Traf **oft** zu	Traf **sehr oft** zu	Traf **immer** zu
Auch wenn ich mit meinen Bemühungen ins Straucheln kam, gab ich nicht auf, auf das hinzuarbeiten, was wichtig ist	O	O	O	O	O	O
Auch in schwierigen Momenten war ich noch in der Lage, Schritte in die Richtung dessen zu unternehmen, was ich im Leben wertschätze	O	O	O	O	O	O
Selbst wenn das Leben stressig und hektisch wurde, arbeitete ich noch auf Dinge hin, die mir wichtig waren	O	O	O	O	O	O
Ich ließ mich von Rückschlägen nicht darin bremsen, aktiv zu werden und dem nachzugehen, was ich im Leben wirklich will	O	O	O	O	O	O
Ich ließ mich von meinen Ängsten und Zweifeln nicht davon abhalten, aktiv auf meine Ziele hin zu handeln	O	O	O	O	O	O

Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen in den letzten 14 Tagen auf Sie zutrafen.	Traf **nie** zu	Traf **selten** zu	Traf **manch-mal** zu	Traf **oft** zu	Traf **sehr oft** zu	Traf **immer** zu
Wenn ich eine schlechte Erinnerung hatte, bemühte ich mich, mich davon abzulenken, damit sie verschwindet	O	O	O	O	O	O
Ich versuchte mich abzulenken, wenn ich unangenehme Emotionen fühlte	O	O	O	O	O	O
Wenn mir unangenehme Erinnerungen kamen, bemühte ich mich, sie aus meinem Kopf zu bekommen	O	O	O	O	O	O
Wenn etwas Aufwühlendes aufkam, bemühte ich mich sehr, das Denken daran zu beenden	O	O	O	O	O	O
Wenn es etwas gab, woran ich nicht denken wollte, versuchte ich alles Mögliche, um es aus meinem Kopf zu bekommen	O	O	O	O	O	O

Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen in den letzten 14 Tagen auf Sie zutrafen.	Traf **nie** zu	Traf **selten** zu	Traf **manch-mal** zu	Traf **oft** zu	Traf **sehr oft** zu	Traf **immer** zu
Ich machte die meisten Dinge „automatisch“ mit wenig Bewusstheit dafür, was ich tat	O	O	O	O	O	O
Ich machte die meisten Dinge achtlos, ohne viel Aufmerksamkeit darauf zu verwenden	O	O	O	O	O	O
Ich verbrachte die meisten Tage auf „Autopilot“, ohne viel Aufmerksamkeit dafür, was ich dachte oder fühlte	O	O	O	O	O	O
An den meisten Tagen ließ ich mich einfach treiben, ohne besonders aufmerksam zu sein	O	O	O	O	O	O
Die meiste Zeit tat ich Dinge mechanisch, ohne viel Aufmerksamkeit darauf zu verwenden	O	O	O	O	O	O

Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) German v 2.0, 2023 (Ackermann & Newe)

Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen in den letzten 14 Tagen auf Sie zutrafen.	Traf **nie** zu	Traf **selten** zu	Traf **manch-mal** zu	Traf **oft** zu	Traf **sehr oft** zu	Traf **immer** zu
Ich hielt manche meiner Emotionen für schlecht oder unangemessen und dachte, dass ich sie nicht haben sollte	O	O	O	O	O	O
Ich kritisierte mich selbst dafür, irrationale oder unangemessene Gefühle zu haben	O	O	O	O	O	O
Ich glaubte, dass manche meiner Gedanken nicht normal oder schlecht sind und ich so nicht denken sollte	O	O	O	O	O	O
Ich sagte mir selbst, dass ich nicht so fühlen sollte, wie ich fühlte	O	O	O	O	O	O
Ich sagte mir selbst, dass ich nicht so denken sollte, wie ich dachte	O	O	O	O	O	O

Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen in den letzten 14 Tagen auf Sie zutrafen.	Traf **nie** zu	Traf **selten** zu	Traf **manch-mal** zu	Traf **oft** zu	Traf **sehr oft** zu	Traf **immer** zu
Negative Gedanken und Gefühle neigten dazu, mich lange zu beschäftigen	O	O	O	O	O	O
Belastende Gedanken drehten sich in meinem Kopf wie eine gesprungene Schallplatte	O	O	O	O	O	O
Es war sehr leicht, in unerwünschte Gedanken oder Gefühle hineingezogen zu werden	O	O	O	O	O	O
Wenn ich negative Gedanken oder Gefühle hatte, fiel es mir schwer, darüber hinwegzusehen	O	O	O	O	O	O
Wenn etwas Schlimmes passierte, fiel es mir schwer, die Gedanken daran zu beenden	O	O	O	O	O	O

Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen in den letzten 14 Tagen auf Sie zutrafen.	Traf **nie** zu	Traf **selten** zu	Traf **manch-mal** zu	Traf **oft** zu	Traf **sehr oft** zu	Traf **immer** zu
Meine Prioritäten und Werte blieben in meinem Alltag oft auf der Strecke	O	O	O	O	O	O
Wenn es im 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, fielen oft komplett von meiner Prioritätenliste	O	O	O	O	O	O
Ich hatte für gewöhnlich keine Zeit, mich auf die Dinge zu konzentrieren, die mir wirklich wichtig sind	O	O	O	O	O	O
Wenn es schwierig wurde, verlor ich leicht aus den Augen, was ich wirklich schätze	O	O	O	O	O	O

Bitte beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen in den letzten 14 Tagen auf Sie zutrafen.	Traf **nie** zu	Traf **selten** zu	Traf **manch-mal** zu	Traf **oft** zu	Traf **sehr oft** zu	Traf **immer** zu
Negative Gefühle hielten mich oft in Untätigkeit gefangen	O	O	O	O	O	O
Negative Gefühle durchkreuzten leicht meine Pläne	O	O	O	O	O	O
Wenn etwas mich aufregte, dann blieb ich in Untätigkeit stecken	O	O	O	O	O	O
Negative Erlebnisse brachten mich von dem ab, was wirklich wichtig ist	O	O	O	O	O	O
Unangenehme Gedanken und Gefühle machten meine Bemühungen um ein erfüllteres Leben leicht zunichte	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 (MDC95; Stratford, Finch, et al., 1996) estimates for each subscale and for the global composites. These MDC95 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 MDC95 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 2.0) stammt von Klaus Ackermann und Catarina Newe. Die vorherigen Versionen (v 1.0 und v 0.99) stammen von Klaus Ackermann. Diese deutsche Version des MPFI ist über www.actmatrix.de bzw. info@actmatrix.de erhältlich. Derzeit erfolgt eine Validierung der deutschsprachigen Version (v 2.0).