

**Deutsche Version der Cognitive Therapy Scale (CTS)**  
Weck, Hautzinger, Heidenreich & Stangier (2010)

<p><b>1. Tagesordnung</b> Der Therapeut nutzt die Therapiezeit optimal, indem er angemessene und realistische Themen für die Sitzung festlegt. Der Therapeut erarbeitet die Tagesordnung in optimaler Weise gemeinsam mit dem Patienten. Der Therapeut erläutert Aufgaben, Änderungen im Vorgehen und Schwerpunkte der Sitzung auf eine Art, die dem Patienten die Möglichkeit zur Mitsprache lässt.</p>
<p><b>0 = mangelhaft</b> Der Therapeut stellt keine Tagesordnung auf.</p>
<p><b>1 = gerade ausreichend</b></p>
<p><b>2 = mittelmäßig</b> Der Therapeut stellt eine vage oder unvollständige Tagesordnung auf; es werden schwerwiegende Probleme ersichtlich (z.B. übergeht der Therapeut Patientenwünsche).</p>
<p><b>3 = zufriedenstellend</b></p>
<p><b>4 = gut</b> Der Therapeut erarbeitet in Einvernehmen mit dem Patienten eine Tagesordnung (z.B. fragt den Patienten um Ergänzungen <i>oder</i> ob der Patient mit der Tagesordnung einverstanden ist). Kleinere Probleme sind erkennbar (z.B. zu viele Punkte für die Sitzung).</p>
<p><b>5 = sehr gut</b></p>
<p><b>6 = exzellent</b> Der Therapeut erarbeitet mit dem Patienten eine angemessene Tagesordnung, angemessen für die zur Verfügung stehende Zeit. Bei zu vielen Punkten werden Prioritäten gesetzt.</p>

<p><b>2. Umgang mit Problemen/Fragen/Einwänden</b> Der Therapeut ist in der Lage, mit allen Problemen, Fragen und Einwänden des Patienten in Bezug auf die Therapie oder die therapeutische Beziehung umgehen zu können. Der Therapeut geht sensibel und offen auf Probleme und Einwände ein.</p>
<p><b>0 = mangelhaft</b> Der Therapeut nimmt Probleme nicht zur Kenntnis, weist sie ab oder versucht nicht Fragen zu beantworten.</p>
<p><b>1 = gerade ausreichend</b></p>
<p><b>2 = mittelmäßig</b> Der Therapeut zeigt gegenüber Problemen, Fragen und Einwänden des Patienten teilweise Verständnis, geht jedoch nicht klar und/oder angemessen mit ihnen um (z.B. bleiben Missverständnisse bestehen, Antworten sind unklar, Therapeut übergeht es, wenn Patient die Antwort nicht versteht, oder der Therapeut kommt vom Thema ab).</p>
<p><b>3 = zufriedenstellend</b></p>
<p><b>4 = gut</b> Der Therapeut zeigt gegenüber Problemen, Fragen und Einwänden des Patienten Verständnis und Sensibilität und geht teilweise angemessen mit ihnen um.</p>
<p><b>5 = sehr gut</b></p>
<p><b>6 = exzellent</b> Der Therapeut zeigt gegenüber Problemen, Fragen und Einwänden des Patienten Verständnis und hohe Sensibilität, beantwortet sie angemessen und prüft anschließend das Verständnis.</p>

<b>3. Klarheit der Kommunikation</b>
Der Therapeut zeigt einen klaren Kommunikationsstil. Dies beinhaltet eine an die Fähigkeiten des Patienten angepasste, klare Sprache, die Vermeidung von Fachjargon und die Vermittlung von Informationen in klarer und verständlicher Art und Weise.
<b>0 = mangelhaft</b>
Der Therapeut übertreibt die Nutzung von Fachjargon und vermittelt Informationen sehr verworren, oder benutzt eine Sprache, die nicht dem Niveau des Verständnisses des Patienten entspricht.
<b>1 = gerade ausreichend</b>
<b>2 = mittelmäßig</b>
Der Therapeut vermittelt Informationen schlüssig, bleibt dabei jedoch zu technisch. Der Fragestil ist verwirrend (lang, komplizierte Sätze, abstrakte Ausdrücke). Oder der Kommunikationsstil ist dem Patienten nicht angemessen.
<b>3 = zufriedenstellend</b>
<b>4 = gut</b>
Der Therapeut vermittelt Informationen im Großen und Ganzen klar.
<b>5 = sehr gut</b>
<b>6 = exzellent</b>
Der Therapeut zeigt exzellente kommunikative Fähigkeiten und vermittelt Informationen klar und gut strukturiert.

<b>4. Zeitaspekte (Effiziente Nutzung der Zeit und Tempo)</b>
Der Therapeut ist in der Lage, die Inhalte in Relation zur Tagesordnung sinnvoll über die Sitzung zu verteilen (Zeitmanagement) und sanfte Übergänge durch Anfangs-, mittlere und Abschlussphasen zu schaffen. Der Therapeut passt die Therapieschritte an die Bedürfnisse und kognitiven Fähigkeiten des Patienten an. Der Therapeut vermeidet bzw. beendet unproduktive Abschweifungen angemessen, um Zeitaspekten gerecht zu werden.
<b>0 = mangelhaft</b>
Der Therapeut macht keinen Versuch, die Therapiezeit zu strukturieren. Die Sitzung wirkt ziellos oder übermäßig rigide strukturiert. Der Patient dominiert völlig die Sitzung.
<b>1 = gerade ausreichend</b>
<b>2 = mittelmäßig</b>
Das Tempo im Vorgehen ist einigermaßen gut gewählt, aber Abschweifungen oder Wiederholungen des Therapeuten und/oder des Patienten führen zu ineffizienter Nutzung der Zeit. Das Zeitmanagement ist unausgeglichen oder die Sitzung wird ohne Grund überzogen.
<b>3 = zufriedenstellend</b>
<b>4 = gut</b>
Die Zeit wird effizient genutzt, aber kleinere Probleme sind sichtbar (z.B. unproduktive Diskussion werden ungeschickt oder verspätet abgebrochen). Ausgeglichene Zeitverteilung mit erkennbarer Anfangs-, mittlerer und Abschlussphase.
<b>5 = sehr gut</b>
<b>6 = exzellent</b>
Exzellentes Zeitmanagement, wodurch die gesamte Tagesordnung eingehalten werden kann. Der Therapeut nutzt die Zeit sehr effizient durch taktvolles Begrenzen unwichtiger oder unproduktiver Diskussionen. Er wählt eine dem Patienten angemessene Geschwindigkeit.

<p><b>5. Interpersonelle Effektivität</b></p> <p>Der Therapeut reagiert einfühlsam und wertschätzend auf die Problemdarstellung des Patienten. Ebenso ist das Beziehungsverhalten des Therapeuten durch Empathie und Wertschätzung gekennzeichnet. Der Therapeut ist in der Lage dem Patienten Hoffnung auf einen Erfolg der Therapie zu vermitteln.</p>
<p><b>0 = mangelhaft</b></p> <p>Der Therapeut zeigt mangelhafte interpersonelle Fähigkeiten. Es ist nicht erkennbar, dass sich der Therapeut in die Lage des Patienten versetzen kann. Der Therapeut schüchtert den Patienten ein, ängstigt oder verunsichert ihn. Patient beteiligt sich hierdurch nicht, verliert Vertrauen und/oder wird feindselig (z.B. wirkt der Therapeut dem Patienten gegenüber feindselig, herablassend oder in anderer Weise destruktiv).</p>
<p><b>1 = gerade ausreichend</b></p>
<p><b>2 = mittelmäßig</b></p> <p>Der Stil des Therapeuten behindert zeitweise sein empathisches Verständnis. Der Patient zeigt wenig Vertrauen.</p>
<p><b>3 = zufriedenstellend</b></p>
<p><b>4 = gut</b></p> <p>Der Therapeut zeigt einen zufriedenstellenden Grad an Anteilnahme, Wertschätzung, Vertrauen und vermittelt dem Patienten Hoffnung auf Veränderung. Es sind keine bedeutsamen interpersonellen Probleme erkennbar. Der Therapeut ist in der Lage, explizite und implizite Mitteilungen in der Kommunikation mit dem Patienten zu verstehen.</p>
<p><b>5 = sehr gut</b></p>
<p><b>6 = exzellent</b></p> <p>Exzellente interpersonelle Effektivität. Der Therapeut zeigt einen optimalen Grad an Anteilnahme, Wertschätzung, Vertrauen und vermittelt dem Patienten in überzeugender Weise Hoffnung auf Veränderungen.</p>

<p><b>6. Ressourcenaktivierung</b></p> <p>Der Therapeut ermöglicht dem Patienten, seine positiven Eigenschaften und Fähigkeiten wahrzunehmen und fokussiert darauf, wie diese eingesetzt werden können, um die selbstgesetzten Therapieziele zu erreichen.</p>
<p><b>0 = mangelhaft</b></p> <p>Der Therapeut geht nicht auf die vorhandenen Fähigkeiten des Patienten zur Bewältigung seiner Probleme ein. Er konzentriert sich auf dessen Störung, Defizite und Misserfolge, beteiligt ihn nicht an der Planung und Gestaltung der Therapie und verstärkt ihn nicht bezüglich der von ihm erzielten positiven Veränderungen und Entwicklungen.</p>
<p><b>1 = gerade ausreichend</b></p>
<p><b>2 = mittelmäßig</b></p> <p>Der Therapeut konzentriert sich nicht ausschließlich auf die Störung des Patienten, sondern geht auch auf vorhandene Fähigkeiten des Patienten ein. Dabei versäumt er es jedoch, deren Einfluss auf positive Veränderungen und Entwicklungen in der Therapie herauszustellen.</p>
<p><b>3 = zufriedenstellend</b></p>
<p><b>4 = gut</b></p> <p>Der Therapeut aktiviert die Fähigkeiten des Patienten zur Bewältigung seiner Probleme mit gewissem Erfolg. Er spricht explizit die Stärken des Patienten an und gibt ihm bestärkende Rückmeldung über die von ihm in die Wege geleiteten Fortschritte in der Therapie.</p>
<p><b>5 = sehr gut</b></p>
<p><b>6 = exzellent</b></p> <p>Der Therapeut aktiviert in wirksamer Weise die Fähigkeiten des Patienten zur Bewältigung seiner Probleme. Er spricht explizit die Stärken des Patienten an, gibt ihm Rückmeldung über die von ihm in die Wege geleiteten Fortschritte in der Therapie. Dem Therapeuten gelingt es, Rückmeldungen so zu geben, dass der Patient die Erfolge/Fortschritte auf seine eigene Person attribuiert.</p>

<p><b>7. Auswertung von Hausaufgaben</b></p> <p>Der Therapeut reserviert ausreichend Zeit, um die Ergebnisse von Hausaufgaben und den hieraus resultierenden Lernerfolg festzustellen.</p>
<p><b>0 = mangelhaft</b></p> <p>Der Therapeut wertet die Hausaufgaben nicht aus oder erkundigt sich nicht, weshalb Hausaufgaben nicht gemacht wurden.</p>
<p><b>1 = gerade ausreichend</b></p>
<p><b>2 = mittelmäßig</b></p> <p>Der Therapeut wertet die Hausaufgaben aus, nimmt das Ergebnis zur Kenntnis, regt den Patienten aber nicht zum Nachdenken an, was er aus der Erfahrung gelernt hat. Der Therapeut zeigt zwar eine gewisse Kompetenz aber zahlreiche Probleme sind sichtbar.</p>
<p><b>3 = zufriedenstellend</b></p>
<p><b>4 = gut</b></p> <p>Der Therapeut wertet die Hausaufgaben detailliert aus und ist teilweise erfolgreich beim Verdeutlichen des Ergebnisses bzw. dessen, was der Patient aus den Hausaufgaben gelernt hat. Kleine Probleme sind sichtbar (z.B. zu wenig Zeit zur Diskussion gelassen), aber generell zeigt sich der Therapeut kompetent.</p>
<p><b>5 = sehr gut</b></p>
<p><b>6 = exzellent</b></p> <p>Der Therapeut wertet die Hausaufgaben hervorragend aus, identifiziert jegliche Schwierigkeiten, ermittelt das Ergebnis der Hausaufgaben und arbeitet mit dem Patienten auf einen maximalen Lerngewinn hin, der sich aus der Hausaufgabe, der Bearbeitung in der Therapiesitzung sowie weiteren Hausaufgaben ergeben kann. Der Therapeut stellt heraus, wie das neu Gelernte in den Alltag integriert werden kann (oder der Therapeut ist sehr effektiv trotz Schwierigkeiten).</p>

<p><b>8. Nutzung von Rückmeldungen und Zusammenfassungen</b></p> <p>Der Therapeut sollte regelmäßig um Rückmeldung bitten, um sich des eigenen Verständnisses der Situation des Patienten wie auch des Verständnisses der Therapie durch den Patienten zu vergewissern. Rückmeldungen soll der Therapeut so einholen, dass der Patient sich nicht getestet und bewertet fühlt.</p>
<p><b>0 = mangelhaft</b></p> <p>Der Therapeut gibt keine Zusammenfassungen und bittet den Patienten nicht um Rückmeldungen, um festzustellen, ob der Patient die in der Sitzung behandelten Themen verstanden hat.</p>
<p><b>1 = gerade ausreichend</b></p>
<p><b>2 = mittelmäßig</b></p> <p>Der Therapeut gibt zwar Zusammenfassungen, diese sind aber unklar und vage. Der Therapeut regt den Patienten zwar teilweise dazu an, Rückmeldungen zu geben, stellt aber nicht genügend Fragen, um sicher zu stellen, dass der Patient die Argumentation verstanden hat oder mit der Sitzung zufrieden ist.</p>
<p><b>3 = zufriedenstellend</b></p>
<p><b>4 = gut</b></p> <p>Der Therapeut gibt Zusammenfassungen in der Sitzung und stellt ausreichend Fragen, um sicher zu sein, dass der Patient die wichtigsten Punkte der Sitzung verstanden hat. Er passt sein Verhalten der Rückmeldung des Patienten entsprechend an, soweit dies angemessen ist. Idealerweise wird die Sitzung am Ende zusammengefasst. Kleinere Probleme sind sichtbar (z.B. ist der Therapeut widersprüchlich oder zu belehrend).</p>
<p><b>5 = sehr gut</b></p>
<p><b>6 = exzellent</b></p> <p>Der Therapeut ist besonders gut beim Heraushören von und Reagieren auf verbale und nonverbale Rückmeldungen während der gesamten Sitzung (z.B. überprüft er regelmäßig das Verständnis des Gegenübers). Die wichtigsten Punkte der Sitzung werden am Ende zusammengefasst und der Patient hat diese Zusammenfassungen auch verstanden. Es bleibt ausreichend Zeit für Therapeut und Patient, die Sitzung zu reflektieren.</p>

<p><b>9. Geleitetes Entdecken</b></p> <p>Der Therapeut hilft dem Patienten durch offene Fragen, seine Probleme zu explorieren, Hypothesen in Bezug auf seine aktuelle Situation zu entwickeln und selbstständig mögliche Lösungen zu generieren. Der Therapeut nutzt einen sokratischen Fragestil, um dem Patienten eine neue Sichtweise zu ermöglichen.</p>
<p><b>0 = mangelhaft</b></p> <p>Kein Versuch zu Geleitetem Entdecken. Der Therapeut scheint den Patienten ins „Kreuzverhör“ zu nehmen, wodurch er ihn in die Defensive treibt, oder er zwingt dem Patienten die eigene Sichtweise auf.</p>
<p><b>1 = gerade ausreichend</b></p>
<p><b>2 = mittelmäßig</b></p> <p>Minimale Möglichkeiten für geleitetes Entdecken. Im geringen Umfang werden Fragen eingesetzt, die auf produktives Entdecken abzielen.</p>
<p><b>3 = zufriedenstellend</b></p>
<p><b>4 = gut</b></p> <p>Im Großen und Ganzen hilft der Therapeut dem Patienten durch geleitetes Entdecken zur Wahrnehmung neuer Perspektiven (z.B. durch das Betrachten von Beweisen, das Berücksichtigen von Alternativen). Der Therapeut stellt seine Fragen angemessen. Kleinere Probleme sind sichtbar (z.B. widersprüchliche, umständliche oder belehrende Vorgehensweise).</p>
<p><b>5 = sehr gut</b></p>
<p><b>6 = exzellent</b></p> <p>Der Therapeut ist besonders geschickt darin, offene Fragen zu stellen, um Probleme zu explorieren und dem Patienten zu eigenen Schlussfolgerungen zu verhelfen. Er erreicht eine sehr gute Balance zwischen geschickter Fragestellung und anderen Formen der Intervention. Er ist in der Lage, Unterbrechungen oder Schwierigkeiten des Patienten zu integrieren.</p>

<p><b>10. Fokus auf zentrale Kognitionen und Verhalten</b></p> <p>Der Therapeut bespricht mit dem Patienten Kognitionen und Verhaltensweisen, die für die Entstehung und Aufrechterhaltung der Störung relevant sind. Der Therapeut ist hierbei in der Lage, die wichtigsten Kognitionen oder Verhaltensweisen zu explorieren oder zu verändern.</p>
<p><b>0 = mangelhaft</b></p> <p>Der Therapeut exploriert spezifische Gedanken, Annahmen, Vorstellungen und Überzeugungen oder das problematische Verhalten nicht.</p>
<p><b>1 = gerade ausreichend</b></p>
<p><b>2 = mittelmäßig</b></p> <p>Der Therapeut exploriert die für die Störung spezifischen Kognitionen und das problematische Verhalten des Patienten. Der Therapeut hat jedoch Schwierigkeiten, einen Fokus zu setzen oder fokussiert Kognitionen oder Verhaltensweisen, die irrelevant für die Kernproblematik des Patienten ist.</p>
<p><b>3 = zufriedenstellend</b></p>
<p><b>4 = gut</b></p> <p>Der Therapeut exploriert und bespricht spezifische negative Überzeugungen und konkrete aufrechterhaltende Prozesse des Patienten, aber er fokussiert nicht ausreichend. Oder der Therapeut hätte Kognitionen und Verhaltensweisen wählen können, die für das Vorankommen in der Therapie vielversprechender erscheinen.</p>
<p><b>5 = sehr gut</b></p>
<p><b>6 = exzellent</b></p> <p>Der Therapeut exploriert und bespricht zentrale Kognitionen und Verhaltensweisen, die für die Probleme des Patienten am vielversprechendsten erscheinen. Der Therapeut lässt ggf. Einschätzungen der Annahmen vornehmen und hält Veränderungen der Überzeugungen fest.</p>

<b>11. Rational</b>
Der Therapeut erklärt dem Patienten die Struktur der Therapie/Sitzung. Der Therapeut verfolgt und erläutert ein explizites theoretisches Modell. Der Therapeut vermittelt ein Erklärungsmodell, das verdeutlicht, dass es wichtig ist, die Richtigkeit von Überzeugungen des Patienten zu überprüfen und falsche Überzeugungen zu verändern. Der Therapeut nutzt „Mini-Erklärungen“, die für das Verständnis eines bestimmten Themas oder die Durchführung einer bestimmten Intervention in der Sitzung notwendig sind.
<b>0 = mangelhaft</b>
Der Therapeut nutzt Techniken ohne angemessene und explizite Erläuterung. Er versucht nicht, dem Patienten ein Verständnis für die genutzten Techniken zu vermitteln.
<b>1 = gerade ausreichend</b>
<b>2 = mittelmäßig</b>
Der Therapeut neigt zu unvollständigen und/oder unklaren Erläuterungen der verwendeten Techniken.
<b>3 = zufriedenstellend</b>
<b>4 = gut</b>
Der Therapeut gibt vollständige und klare Erklärungen und stellt beim Patienten Verständnis her.
<b>5 = sehr gut</b>
<b>6 = exzellent</b>
Der Therapeut gibt sehr gute Erklärungen und stellt auf klare Weise das Verständnis des Patienten her.

<b>12. Auswahl angemessener Strategien</b>
Der Therapeut stimmt die Wahl der Techniken auf die Störung und Person des Patienten, Therapieziele, Therapiephase und Verlauf der Sitzung ab. Der Fokus liegt auf der <u>Qualität der Auswahl</u> der therapeutischen Strategien, nicht darauf, wie effektiv sie implementiert werden.
<b>0 = mangelhaft</b>
Der Therapeut wählt keine angemessenen Strategien aus.
<b>1 = gerade ausreichend</b>
<b>2 = mittelmäßig</b>
Der Therapeut wählt spezifische Techniken aus, aber die therapeutische Gesamtstrategie ist nur vage oder die Techniken scheinen bei diesem Patienten nicht erfolgsversprechend.
<b>3 = zufriedenstellend</b>
<b>4 = gut</b>
Der Therapeut verfolgt eine prinzipiell kohärente therapeutische Strategie, die einigermaßen erfolgsversprechend scheint und angemessene Techniken für die Veränderung Störungs-bezogener Kognitionen und aufrechterhaltender Faktoren beinhaltet.
<b>5 = sehr gut</b>
<b>6 = exzellent</b>
Der Therapeut verfolgt eine schlüssige Strategie, die für diesen Patienten zu diesem Zeitpunkt sehr erfolgsversprechend scheint und die angemessensten Techniken für die Schlüsselkognition und die entsprechenden, aufrechterhaltenden Faktoren beinhaltet.

<p><b>13. Angemessene Durchführung von Techniken</b> Der Therapeut führt die Techniken in effektiver Weise durch, abgestimmt auf die Störung und Person des Patienten, Therapieziele, Therapiephase und Verlauf der Sitzung. Der Fokus liegt darauf, wie <u>effektiv</u> die Strategie eingesetzt wurde.</p>
<p><b>0 = mangelhaft</b> Der Therapeut wendet Techniken nicht angemessen oder falsch an.</p>
<p><b>1 = gerade ausreichend</b></p>
<p><b>2 = mittelmäßig</b> Der Therapeut wendet angemessene Techniken an, zeigt jedoch schwerwiegende Fehler bei ihrer Durchführung.</p>
<p><b>3 = zufriedenstellend</b></p>
<p><b>4 = gut</b> Der Therapeut wendet angemessene Techniken an und führt sie mit kleineren Fehlern kompetent durch.</p>
<p><b>5 = sehr gut</b></p>
<p><b>6 = exzellent</b> Der Therapeut wendet angemessene Techniken sehr kompetent und einfallsreich an. Der Therapeut nutzt spezifische experimentelle Techniken, die auf zentrale Überzeugungen abzielen sehr geschickt und einfallsreich, sowohl in der Sitzung als auch als Hausaufgabe. Der Therapeut passt Methoden an Schwierigkeiten oder Herausforderungen des Patienten erfolgreich an.</p>

<p><b>14. Hausaufgaben geben</b> Der Therapeut gibt Hausaufgaben, die der Therapiephase angemessen sind, dem Konzept entsprechen und klare Ziele verfolgen.</p>
<p><b>0 = mangelhaft</b> Der Therapeut gibt keine relevanten Hausaufgaben.</p>
<p><b>1 = gerade ausreichend</b></p>
<p><b>2 = mittelmäßig</b> Der Therapeut gibt teilweise unangemessene, vage oder zu allgemeine Hausaufgaben. Der Therapeut gibt Hausaufgaben in routinierter Art und Weise auf, ohne sie ausreichend mit dem Patienten zu besprechen und die hinter den neuen Hausaufgaben stehende Logik deutlich zu machen.</p>
<p><b>3 = zufriedenstellend</b></p>
<p><b>4 = gut</b> Der Therapeut bespricht mit dem Patienten angemessene Hausaufgaben mit klaren Zielen und nachvollziehbarer Logik. Die Hausaufgaben stehen nicht nur mit allgemeinen Themen in Zusammenhang, sondern beziehen sich auf spezifische Kognitionen oder Verhaltensweisen, die in der Sitzung identifiziert wurden. Es sind jedoch kleinere Probleme sichtbar.</p>
<p><b>5 = sehr gut</b></p>
<p><b>6 = exzellent</b> Der Therapeut vereinbart auf kompetente Weise (Patient hat Sinn und Vorgehen verstanden; Ziel ist klar) Hausaufgaben, die es dem Patienten ermöglichen, neue Perspektiven einzunehmen, Hypothesen zu testen, Erfahrungen mit neuen Verhaltensweisen zu machen oder Strategien zu üben (die in der Sitzung besprochen wurden).</p>