## Appendix A: English version of the ACT-SQ.

| The last (XY) psychotherapy session(s) helped me… | does not apply | applies slightly | applies fairly well | applies to a great extent | applies extremely |
|--------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------|---------------------------|------------------|
| … to accept unpleasant feelings, thoughts or body sensations rather than fight them. | 0   | 1   | 2   | 3   | 4   |
| … to gain more inner distance from unpleasant feelings, thoughts or body sensations and to observe them rather than getting caught up in them. | 0   | 1   | 2   | 3   | 4   |
| … to stay in the here and now (in the present moment) rather than concerning myself with my future and my past. | 0   | 1   | 2   | 3   | 4   |
| … to realize that my feelings, thoughts and body sensations are part of me, but that I am more than my feelings, thoughts and body sensations. | 0   | 1   | 2   | 3   | 4   |
| … to recognize what is important to me in my life and what gives orientation to my life. | 0   | 1   | 2   | 3   | 4   |
| … to act in daily life according to what is important to me in my life and what gives orientation to my life. | 0   | 1   | 2   | 3   | 4   |
Die letzte(n) (XY) Therapiesitzung(en) hat (haben) mir geholfen …

|                                                                                       | trifft nicht zu | trifft kaum zu | trifft ziemlich zu | trifft deutlich zu | trifft extrem zu |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|--------------------|-------------------|-----------------|
| … unangenehme Gefühle, Gedanken oder Körperempfindungen mehr zuzulassen anstatt mich gegen sie zu wehren. | 0               | 1              | 2                  | 3                 | 4               |
| … mehr innere Distanz zu unangenehmen Gefühlen, Gedanken oder Körperempfindungen aufzubauen und sie zu beobachten anstatt mich von ihnen vereinnahmen zu lassen. | 0               | 1              | 2                  | 3                 | 4               |
| … im Hier und Jetzt (in der Gegenwart) zu bleiben anstatt mich mit der Zukunft und meiner Vergangenheit zu beschäftigen. | 0               | 1              | 2                  | 3                 | 4               |
| … zu erkennen, dass meine Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen zwar Teile von mir sind, aber dass ich mehr bin als meine Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen. | 0               | 1              | 2                  | 3                 | 4               |
| … zu sehen, was mir im Leben wichtig ist und meinem Leben Orientierung verleiht. | 0               | 1              | 2                  | 3                 | 4               |
| … im Alltag umzusetzen, was mir im Leben wichtig ist und meinem Leben Orientierung verleiht. | 0               | 1              | 2                  | 3                 | 4               |