

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

Appendix B: German version of the ACT-SQ.

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