

## Meine Achtsamkeitspunktzahl

Überlegen Sie, wie Sie normalerweise reagieren, und beantworten Sie den kleinen Fragebogen<sup>2</sup>. Geben Sie auf der Skala von 1 (fast immer) bis 6 (fast nie) an, wie oft Sie sich in der jeweiligen Situation wiederfinden. Zählen Sie am Ende Ihre Punkte zusammen und teilen Sie die Summe durch 9. So erhalten Sie Ihr Ergebnis (von 10 möglichen Punkten), das anzeigt, wie ausgeprägt Ihre Veranlagung zur Achtsamkeit ist - je höher Ihre Punktzahl, desto besser:

	1	2	3	4	5	6
Es kommt vor, dass ich ein bestimmtes Gefühl habe, es aber erst nach einer gewissen Zeit bewusst wahrnehme.						
Ich mache Dinge kaputt oder werfe sie um, weil ich unaufmerksam bin oder an etwas anderes denke.						
Ich habe Schwierigkeiten, mich auf das zu konzentrieren, was in der Gegenwart passiert.						
Ich gehe tendenziell schnell zu meinem Ziel, ohne darauf zu achten, was auf dem Weg passiert.						

<sup>2</sup> F. Jermann, J. Billieux., F. Larøi, A. d'Argembeau, G. Bondolfi, A. Zermatten et al. (2009): »Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric Properties of the French Translation and Exploration of its Relations with Emotion Regulation Strategies«, *Psychological Assessment* 21 (4), 506-514.

	1	2	3	4	5	6
Ich neige dazu, körperliche Anspannung oder Unbehagen so lange nicht wahrzunehmen, bis diese Empfindungen wirklich meine Aufmerksamkeit auf sich ziehen.						
Ich vergesse den Namen eines Menschen fast sofort, nachdem ich ihn das erste Mal gehört habe.						
Ich habe den Eindruck, dass ich im »Automatik-Modus« funktioniere, ohne dass mir besonders bewusst ist, was ich tue.						
Ich erledige Dinge sehr schnell, ohne wirklich darauf zu achten.						
Ich bin so sehr auf mein angestrebtes Ziel konzentriert, dass ich das aus dem Blick verliere, was ich gerade tue, um dieses Ziel zu erreichen.						
Ich verrichte Arbeiten oder Aufgaben automatisch, und merke gar nicht bewusst, was ich gerade tue.						
Ich ertappe mich dabei, wie ich jemandem mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.						
Ich fahre »auf Autopilot« und es kommt vor, dass ich erstaunt bin, mich dort wiederzufinden, wo ich bin.						
Ich ertappe mich dabei, dass ich wegen der Zukunft oder der Vergangenheit besorgt bin.						
Manchmal merke ich überrascht, dass ich Dinge tue, ohne darauf zu achten.						
Ich kaue, ohne mir wirklich bewusst zu sein, dass ich gerade esse.						
Gesamt						
Gesamt	...../ 9 = .....					