**Five Facet Mindfulness Questionnaire,**

**deutsche Version (FFMQ-D)**

**Kontakt:**

Prof. Dr. Johannes Michalak  
Witten/Herdecke University

Dept. für Psychologie und Psychotherapie

Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie II

Alfred-Herrhausen-Straße 50

D - 58448 Witten  
Germany

Phone: +49 (0)2302- 926 787

E-mail: [johannes.michalak@uni-wh.de](mailto:johannes.michalak@uni-wh.de)

**Five Facet Mindfulness Questionnaire, deutsche Version (FFMQ-D)**

Nutzungsrecht und Copyright

Der FFMQ-D ist urheberrechtlich geschützt. Gleichwohl ist seine Nutzung gebührenfrei und bedarf keiner ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung. Mit seiner Nutzung erkennt man die folgenden Regeln an:

* Bei Bezugnahme auf den Fragebogen bitten wir den vollständigen Namen zu nennen (Five Facet Mindfulness Questionnaires, deutsche Version (FFMQ-D))
* Außerdem bitten wir Sie eine entsprechende Zitation vorzunehmen (deutsche Version: Michalak, J., Zarbock, G., Drews, M., Otto, D., Mertens, D., Ströhle, G., Schwinger, M., Dahme, B., Heidenreich, T. (2016). Erfassung von Achtsamkeit mit der deutschen Version des Five Facet Mindfulness Questionnaires (FFMQ-D). *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 24*(1), 1-12.; englische Originalversion: Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.)
* Modifikationen sind ohne unser schriftliches Einverständnis erlaubt. Allerdings bitten wir darum, dass jegliche Veränderung in den entsprechenden Publikationen klargestellt und uns mitgeteilt wird.
* Falls Sie Teile des FFMQ-D benutzen wollen, empfehlen wir, nicht Einzelfragen, sondern komplette Subskalen zu verwenden, damit die psychometrischen Eigenschaften erhalten bleiben.

Scoring-Anleitung

**Berechnen Sie den Summenwert der Items separat für jede Subskala.**

**Die Werte für die Items 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 und 39 der Subskala „Akzeptieren ohne Bewertung“ und die Werte für die Items 12, 16 und 22 der Subskala „Beschreiben“ werden umgepolt (U). Sowie die Werte 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 und 38 der Subskala „Mit Aufmerksamkeit Handeln“. Formel: 6 - Item-Score.**

1. **Akzeptieren ohne Bewertung:** nicht-wertende Haltung gegenüber der aktuellen Erfahrung einnehmen

(I3(U)\_\_\_\_+ I10(U)\_\_\_\_+ I14(U)\_\_\_\_+ I17(U)\_\_\_\_+ I25(U)\_\_\_\_+ I30(U)\_\_\_\_ + I35(U)\_\_\_\_+ I39(U)\_\_\_\_) = \_\_\_\_\_

2. **Beschreiben:** Fähigkeit der Bewusstmachung von Geistesinhalten durch einzelne Wörter oder mit kurzen Phrasen

(I2\_\_\_\_+ I7\_\_\_\_+ I12(U)\_\_\_\_+ I16(U)\_\_\_\_+ I22(U)\_\_\_\_+ I27\_\_\_\_+ I32\_\_\_\_+ I37\_\_\_\_) = \_\_\_\_\_

3. **Beobachten:** Selbsteinschätzung bzgl. der Fähigkeit, eine Vielzahl äußerer und innerer Reize (z.B. Körperempfindungen oder Emotionen) achtsam wahrzunehmen

(I1\_\_\_\_+ I6\_\_\_\_+ I11\_\_\_\_+ I15\_\_\_\_+ I20\_\_\_\_+ I26\_\_\_\_+ I31\_\_\_\_+ I36\_\_\_\_) = \_\_\_\_

4. **Mit Aufmerksamkeit Handeln:** Fertigkeiten, sich ganz auf Aktivitäten einzulassen

(I5(U)\_\_\_\_+ I8(U)\_\_\_\_+ I13(U)\_\_\_\_+ I18(U)\_\_\_\_+ I23(U)\_\_\_\_+ I28(U)\_\_\_\_+ I34(U)\_\_\_\_+ I38(U)\_\_\_\_) = \_\_\_\_\_

5. **Nichtreaktiv:** Nichtreaktivität auf Ereignisse des inneren Erlebens

(I4\_\_\_\_+ I9\_\_\_\_+ I19\_\_\_\_+ I21\_\_\_\_+ I24\_\_\_\_+ I29\_\_\_\_+ I33\_\_\_\_) = \_\_\_\_\_





