

# Mindful Attention and Awareness Scale, deutsche Version (MAAS)

## **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)

## Mindful Attention and Awareness Scale, deutsche Version (MAAS)

### Nutzungsrecht und Copyright

Die MAAS 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 (Mindful Attention and Awareness Scale, deutsche Version (MAAS))
- Außerdem bitten wir Sie eine entsprechende Zitation vorzunehmen (deutsche Version: Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G., Nachtifall, C. (2008). Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS). *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37(3), 200-208.; englische Originalversion: Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.)
- Modifikationen sind ohne unser schriftliches Einverständnis erlaubt. Allerdings bitten wir darum, dass jegliche Veränderung in den entsprechenden Publikationen klargestellt und uns mitgeteilt wird.

### Scoring-Anleitung

**Berechnen Sie das arithmetische Mittel der 15 Items.**

(I1 \_\_\_\_\_ + I2 \_\_\_\_\_ + I3 \_\_\_\_\_ + I4 \_\_\_\_\_ + I5 \_\_\_\_\_ + I6 \_\_\_\_\_ + I7 \_\_\_\_\_ + I8 \_\_\_\_\_ + I9 \_\_\_\_\_ + I10 \_\_\_\_\_ + I11 \_\_\_\_\_ + I12 \_\_\_\_\_ + I13 \_\_\_\_\_ + I14 \_\_\_\_\_ + I15 \_\_\_\_\_) / 15 = \_\_\_\_\_

## Tagtägliche Erlebnissen

Instruktionen: Unten finden Sie eine Sammlung von Aussagen zu tagtäglichen Erlebnissen. Bitte geben Sie mittels der Skala von 1 bis 6 an, wie häufig oder selten Sie derzeit jedes dieser Erlebnisse haben. Bitte antworten Sie so, wie Sie diese Dinge derzeit wirklich erleben und nicht, wie Sie denken, dass Sie die Dinge erleben sollten. Bitte behandeln Sie jede Aussage unabhängig von den anderen Aussagen.

1	2	3	4	5	6
Fast Immer	Sehr häufig	Eher häufig	Eher selten	Sehr selten	Fast nie

Ich könnte ein Gefühl haben und mir dessen erst irgendwann später bewusst werden.	1	2	3	4	5	6
Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Achtlosigkeit, ohne den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken oder weil ich an anderes denke.	1	2	3	4	5	6
Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert.	1	2	3	4	5	6
Ich neige dazu, schnell zu gehen, um dorthin zu kommen, wo ich hingeh, ohne darauf zu achten, was ich unterwegs erlebe.	1	2	3	4	5	6
Ich neige dazu, Gefühle körperlicher Anspannung oder Unwohlsein nicht wahrzunehmen, bis sie meine Aufmerksamkeit vollständig in Anspruch nehmen.	1	2	3	4	5	6
Ich vergesse den Namen einer Person fast sofort nachdem er mir erstmals gesagt wurde.	1	2	3	4	5	6
Es sieht so aus, als würde ich "automatisch funktionieren", ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.	1	2	3	4	5	6
Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.	1	2	3	4	5	6
Ich bin so auf das Ziel konzentriert, das ich erreichen möchte, dass ich den Kontakt dazu verliere, was ich hier und jetzt tue, um dieses Ziel zu erreichen.	1	2	3	4	5	6
Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	1	2	3	4	5	6
Ich bemerke, wie ich jemandem nur mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.	1	2	3	4	5	6
Ich fahre zu Orten wie von einem "Autopiloten" gesteuert und frage mich dann, wie ich dorthin gekommen bin.	1	2	3	4	5	6
Ich bemerke, dass ich gedankenverloren der Zukunft oder der Vergangenheit nachhänge.	1	2	3	4	5	6
Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten.	1	2	3	4	5	6
Ich esse eine Kleinigkeit, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.	1	2	3	4	5	6