

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness – Version 2 (MAIA-2)

Multidimensionale Beurteilung der interozeptiven Wahrnehmung – Version 2

		Nie	Sehr selten	Selten	Manchmal	Häufig	Immer
1	Ich spüre, wo die Anspannung in meinem Körper sitzt, wenn ich angespannt bin.	0	1	2	3	4	5
2	Ich bemerke, wenn ich mich körperlich nicht wohlfühle.	0	1	2	3	4	5
3	Ich bemerke, von wo im Körper dieses unangenehme Gefühl ausgeht.	0	1	2	3	4	5
4	Ich bemerke, wenn sich mein Atem verändert (beispielsweise wenn ich schneller oder langsamer atme).	0	1	2	3	4	5
5	Ich ignoriere körperliche Anspannung oder unangenehme Gefühle, bis sie stärker werden.	5	4	3	2	1	0
6	Ich lenke mich ab, wenn mir körperlich etwas unangenehm ist.	5	4	3	2	1	0
7	Ich versuche, es einfach auszuhalten, wenn ich Schmerzen habe oder mir körperlich etwas unangenehm ist.	5	4	3	2	1	0
8	Ich ignoriere Schmerzen.	5	4	3	2	1	0
9	Ich lenke mich von unangenehmen Körperempfindungen ab, indem ich mich mit etwas Interessantem beschäftige.	5	4	3	2	1	0
10	Ich beginne Arbeiten oder Erledigungen, wenn ich unangenehme Körperempfindungen spüre.	5	4	3	2	1	0
11	Ich spüre körperlichen Schmerz, wenn ich aufgebracht bin.	5	4	3	2	1	0
12	Bei einem unangenehmen Körpergefühl mache ich mir Sorgen, dass ich krank bin.	5	4	3	2	1	0
13	Ich kann unangenehme Körperempfindungen wahrnehmen, ohne mir Sorgen zu machen.	0	1	2	3	4	5
14	Wenn ich mich unwohl fühle oder Schmerzen habe, bleibe ich ruhig.	0	1	2	3	4	5
15	Bei Unwohlsein oder Schmerzen kann ich an gar nichts anderes mehr denken.	5	4	3	2	1	0
16	Ich kann mich auf meinen Atem konzentrieren, ohne mich von meiner Umgebung ablenken zu lassen.	0	1	2	3	4	5

		Nie	Sehr selten	Selten	Manchmal	Häufig	Immer
17	Ich kann mich auf Empfindungen in meinem Körper konzentrieren, obwohl in meiner Umgebung viel los ist.	0	1	2	3	4	5
18	Ich nehme meine Körperhaltung wahr, wenn ich mit jemandem spreche.	0	1	2	3	4	5
19	Ich kann die Aufmerksamkeit wieder auf meinen Körper lenken, wenn mich etwas abgelenkt hat.	0	1	2	3	4	5
20	Ich kann mich aus meinen eigenen Gedanken reißen und wieder auf den Körper konzentrieren.	0	1	2	3	4	5
21	Ich kann mich auf den gesamten Körper konzentrieren, auch dann, wenn ein Körperteil schmerzt oder etwas körperlich unangenehm ist.	0	1	2	3	4	5
22	Ich kann meinen gesamten Körper wahrnehmen.	0	1	2	3	4	5
23	Ich nehme wahr, wie sich mein Körper verändert, wenn ich wütend bin.	0	1	2	3	4	5
24	Ich spüre physisch, wenn ich Probleme habe.	0	1	2	3	4	5
25	Mir fällt auf, dass sich mein Körper nach einer angenehmen Erfahrung anders anfühlt.	0	1	2	3	4	5
26	Mir fällt auf, dass meine Atmung freier und langsamer wird, wenn ich mich wohlfühle.	0	1	2	3	4	5
27	Ich nehme wahr, wie sich mein Körper verändert, wenn ich mich freue/glücklich bin.	0	1	2	3	4	5
28	Wenn mir alles zu viel ist, kann ich in meinen Gedanken Ruhe finden.	0	1	2	3	4	5
29	Ich werde ruhig, wenn ich mich auf meinen Körper konzentriere.	0	1	2	3	4	5
30	Ich kann durch meine Atmung Spannungen lösen.	0	1	2	3	4	5
31	Wenn ich grüble, kann ich mich beruhigen, indem ich mich auf meinen Körper/meine Atmung konzentriere.	0	1	2	3	4	5
32	Ich achte auf die Signale meines Körpers, um zu erfahren, wie es mir psychisch geht.	0	1	2	3	4	5
33	Wenn ich aufgebracht bin, nehme ich mir Zeit, um meinen Körper zu spüren.	0	1	2	3	4	5
34	Ich höre auf „Anweisungen“ meines Körpers.	0	1	2	3	4	5
35	Ich fühle mich in meinem Körper wohl.	0	1	2	3	4	5
36	Mein Körper gibt mir Sicherheit.	0	1	2	3	4	5
37	Ich vertraue auf die Signale meines Körpers.	0	1	2	3	4	5

Quelle:

Mehling WE, Acree M, Stewart A, Silas J, Jones A (2018) The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2). PLoS ONE 13(12): e0208034. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208034>,
Übersetzung: Sigrid Andersen. Mit freundlicher Genehmigung von Wolf Mehling, UCSF. Einfach verifiziert in Testreihe.
