

# Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)

Contact: Wolf E. Mehling, MD  
Osher Center for Integrative Medicine  
University of California, San Francisco  
1545 Divisadero St., 4<sup>th</sup> floor  
San Francisco, CA 94115  
Phone: 01 (415) 353 9506  
[mehlingw@ocim.ucsf.edu](mailto:mehlingw@ocim.ucsf.edu)  
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>

GERMAN TRANSLATION: Boris Bornemann (Leipzig) and Wolf Mehling (Dec. 2012)

## Benutzerrecht und Copyright

Der MAIA ist urheberrechtlich geschützt. Gleichwohl ist seine Benutzung gebührenfrei und bedarf keiner ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung. Mit seiner Anwendung erkennt man die folgenden Regeln an:

- Bei Bezugnahme auf den Fragebogen bitten wir den vollen Namen zu nennen: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness.
- 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 MAIA benutzen wollen, empfehlen wir nicht Einzelfragen sondern komplette Subskalen zu verwenden, damit die psychometrischen Eigenschaften erhalten bleiben.
- Bitte benutzen Sie die englische Originalversion and senden Sie uns eine Kopie, falls Sie eine Übersetzung in eine Fremdsprache vornehmen.
- Falls sich andere Kollegen für den MAIA interessieren, verweisen Sie bitte auf die Originalpublikation (Mehling WE et al. (2012) PLoS ONE 7(11): e48230. doi:10.1371/journal.pone.0048230) und die Website [www.osher.ucsf.edu/maia/](http://www.osher.ucsf.edu/maia/), damit sie die jüngste Version und Scoring-Anleitung erhalten.

## Scoring-Anleitung

Kalkulieren Sie den Mittelwert (mean) sämtlicher Antwort-Werte separat für jede Subskala.

Bitte beachten Sie: Die Werte für die Fragen 5, 6 und 7 für Nicht-Ablenken, und die Fragen 8 und 9 für Sich-Keine-Sorgen-Machen werden umgekehrt.

1. Bemerkten: Gewahrsein von unangenehmen, angenehmen und neutralen Körperempfindungen.

$$F1\_ + F2\_ + F3\_ + F4\_ / 4 = \_\_\_\_\_\_$$

2. Nicht-Ablenken: Die Tendenz, unbequeme Empfindungen nicht zu ignorieren oder sich nicht abzulenken

$$(5 - F5)\_ + (5 - F6)\_ + (5 - F7)\_ / 3 = \_\_\_\_\_\_$$

3. Sich-Keine-Sorgen-Machen: Die Tendenz, sich bei Schmerz oder unbequemen Empfindungen keine Sorgen zu machen und nicht in emotionalen Stress zu geraten

$$(5 - F8)\_ + (5 - F9)\_ + F10 / 3 = \_\_\_\_\_\_$$

4. Aufmerksamkeits-Regulation: Die Fähigkeit, Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen zu richten und aufrechtzuerhalten.

$$F11\_ + F12\_ + F13\_ + F14\_ + F15\_ + F16\_ + F17\_ / 7 = \_\_\_\_\_\_$$

5. Emotionales Gewahrsein: Das Gewahrsein eines Zusammenhanges von Körperempfindungen mit Emotionen

$$F18\_ + F19\_ + F20\_ + F21\_ + F22\_ / 5 = \_\_\_\_\_\_$$

6. Selbst-Regulation: Die Fähigkeit, Ungemach zu regulieren, indem die Aufmerksamkeit Körperempfindungen zugewendet wird

$$F23\_ + F24\_ + F25\_ + F26\_ / 4 = \_\_\_\_\_\_$$

7. Auf-den-Leib-Hören: Das aktive Auf-den-eigenen-Leib-Hören um von ihm zu lernen

$$F27\_ + F28\_ + F29\_ / 3 = \_\_\_\_\_\_$$

8. Vertrauen: Den eigenen Leib als sicher und vertrauenserweckend erfahren

$$F30\_ + F31\_ + F32\_ / 3 = \_\_\_\_\_\_$$

**Unten finden Sie eine Liste von Aussagen. Geben Sie bitte für jede der folgenden Aussagen an, wie oft sie generell im täglichen Leben auf Sie zutrifft.**

	<b>Kreisen Sie in jeder Reihe eine Zahl ein</b>					
	<b>Nie</b>					<b>Immer</b>
1. Wenn ich angespannt bin, merke ich wo in meinem Körper die Anspannung auftritt.	0	1	2	3	4	5
2. Ich merke es, wenn ich mich in meinem Körper nicht wohlfühle.	0	1	2	3	4	5
3. Ich merke, wo in meinem Körper ich mich wohlfühle.	0	1	2	3	4	5
4. Ich bemerke Veränderungen in meiner Atmung, zum Beispiel ob ich langsamer oder schneller atme.	0	1	2	3	4	5
5. Ich ignoriere körperliche Anspannung oder Unwohlsein bis diese stärker werden.	0	1	2	3	4	5
6. Ich lenke mich von unangenehmen Empfindungen ab.	0	1	2	3	4	5
7. Wenn ich Schmerz oder Unbehagen empfinde, versuche ich mich durchzubeißen.	0	1	2	3	4	5
8. Wenn ich körperliche Schmerzen habe, ärgere ich mich.	0	1	2	3	4	5
9. Wenn ich mich unwohl fühle, fange ich an mir Sorgen zu machen, dass irgendetwas nicht stimmt.	0	1	2	3	4	5
10. Ich kann unangenehme Körperempfindungen spüren, ohne dass sie mich beunruhigen.	0	1	2	3	4	5
11. Ich kann auf meine Atmung achten ohne von dem, was um mich herum geschieht, abgelenkt zu werden.	0	1	2	3	4	5
12. Ich kann meiner inneren Körperempfindungen gewahr bleiben, auch wenn um mich herum eine Menge los ist.	0	1	2	3	4	5
13. Ich kann auf meine Körperhaltung achten, während ich mich mit jemandem unterhalte.	0	1	2	3	4	5
14. Wenn ich abgelenkt bin, kann ich mit meiner Aufmerksamkeit zu meinem Körper zurückkehren.	0	1	2	3	4	5
15. Ich kann meine Aufmerksamkeit vom Denken auf das Spüren meines Körpers zurücklenken.	0	1	2	3	4	5
16. Ich kann den gesamten Körper auch dann weiter bewusst wahrnehmen, wenn ich in einem Teil Schmerz oder Unbehagen empfinde.	0	1	2	3	4	5

Geben Sie bitte für jede der folgenden Aussagen an, wie oft sie generell im täglichen Leben auf Sie zutrifft.

	Kreisen Sie in jeder Reihe eine Zahl ein					
	Nie					Immer
17. Ich kann meine Aufmerksamkeit bewusst auf meinen Körper als Ganzes richten.	0	1	2	3	4	5
18. Ich bemerke, wie mein Körper sich verändert, wenn ich wütend bin.	0	1	2	3	4	5
19. Wenn etwas in meinem Leben nicht stimmt, kann ich das in meinem Körper spüren.	0	1	2	3	4	5
20. Ich merke, dass mein Körper sich anders anfühlt, wenn ich etwas friedliches und entspannendes erlebe	0	1	2	3	4	5
21. Ich merke, dass meine Atmung freier und leichter wird, wenn ich mich wohlfühle.	0	1	2	3	4	5
22. Ich merke, wie mein Körper sich verändert, wenn ich glücklich oder fröhlich bin.	0	1	2	3	4	5
23. Wenn mir alles zu viel wird, kann ich einen Ort der Ruhe in mir finden.	0	1	2	3	4	5
24. Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf meinen Körper richte, empfinde ich ein Gefühl innerer Ruhe.	0	1	2	3	4	5
25. Ich kann meinen Atem dazu benutzen, innere Spannungen abzubauen	0	1	2	3	4	5
26. Wenn ich in meine Gedanken verstrickt bin, kann ich meinen Geist beruhigen, indem ich auf Körper und Atem achte.	0	1	2	3	4	5
27. Ich höre auf meinen Körper, was er über meine emotionale Verfassung sagt.	0	1	2	3	4	5
28. Wenn ich aufgebracht bin, nehme ich mir Zeit herauszufinden, wie mein Körper sich anfühlt.	0	1	2	3	4	5
29. Ich höre auf meinen Körper um zu erkennen was zu tun ist.	0	1	2	3	4	5
30. Ich bin in meinem Körper zu Hause.	0	1	2	3	4	5
31. Ich empfinde meinen Körper als einen sicheren Ort.	0	1	2	3	4	5
32. Ich vertraue meinen Körperempfindungen.	0	1	2	3	4	5