

German translation of the

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in Youth

(MAIA-Y)

Lisa Scholten¹

Sebastian Brand²

Michael Eggart³

Raphael Gutzweiler¹

¹ RPTU University of Kaiserslautern-Landau, Clinical Child and Adolescent Psychology and Psychotherapy

² Johannes Gutenberg University Mainz, Clinical Psychology, Psychotherapy, and Experimental Psychopathology

3 Center for Mental Health, Immanuel Hospital Rüdersdorf, Brandenburg Medical School
Theodor Fontane

1. Translation Comparison

	Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in youth (Jones et al., 2021)	German translation of MAIA-Y (Scholten et al., 2025)
Scoring	Never = 0; Very Rarely = 1; Rarely = 2; Occasionally = 3; Very Frequently = 4; Always = 5	Nie = 0; Selten = 1; Manchmal = 2; Oft = 3; Meistens = 4; Immer = 5
Instruction	Below there are a list of sentences. How often do you do what the sentence says? Never? Always? Or somewhere in between? Choose a description to tell us how often you do what the sentence says.	Unten findest Du eine Liste mit Sätzen. Wie oft tust Du das, was in den Sätzen beschrieben wird? Nie? Immer? Oder irgendwo dazwischen? Wähle eine Zahl zwischen 0 (nie) und 5 (immer), um uns mitzuteilen, wie oft Du das tust, was in den Sätzen beschrieben wird.
Item 1	When I am nervous I can tell where in my body the feelings come from.	Wenn ich nervös bin, kann ich spüren, wo sich dieses Gefühl in meinem Körper zeigt.
Item 2	I can tell when I am uncomfortable in my body.	Ich merke, wenn ich mich in meinem Körper unwohl fühle.

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in youth (Jones et al., 2021)		German translation of MAIA-Y (Scholten et al., 2025)
Item 3	I can tell where in my body I am comfortable.	Ich merke, wo ich mich in meinem Körper wohlfühle.
Item 4	I can tell when my breathing changes, like if it slows down or speeds up.	Ich merke, wenn sich meine Atmung verändert, beispielsweise wenn sie langsamer oder schneller wird.
Item 5	I ignore bad feelings in my body until they become very strong. (r)	Ich ignoriere schlechte Gefühle in meinem Körper, bis sie sehr stark werden. (r)
Item 6	I distract myself when I feel uncomfortable or feel pain. (r)	Ich lenke mich ab, wenn ich mich unwohl fühle oder Schmerzen habe. (r)
Item 7	When I feel uncomfortable or feel pain, I try to get over it. (r)	Wenn ich mich unwohl fühle oder Schmerzen habe, versuche ich, irgendwie damit klarzukommen. (r)
Item 8	When I feel pain in my body, I become upset. (r)	Wenn ich Schmerzen in meinem Körper spüre, werde ich unruhig. (r)
Item 9	I get worried if I feel pain or if I feel uncomfortable. (r)	Ich mache mir Sorgen, wenn ich Schmerzen habe oder mich unwohl fühle. (r)
Item 10	I can tell if I have a bad feeling in my body but I don't worry about it.	Ich merke, wenn ich ein schlechtes Gefühl in meinem Körper habe, aber ich mache mir keine Sorgen darüber.
Item 11	I can focus on how I breathe without thinking about anything else.	Ich kann mich darauf konzentrieren, wie ich atme, ohne an etwas anderes zu denken.
Item 12	I can focus on the feelings in my body, even when there is a lot going on around me.	Ich kann mich auf die Empfindungen in meinem Körper konzentrieren, auch wenn um mich herum viel los ist.

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in youth (Jones et al., 2021)		German translation of MAIA-Y (Scholten et al., 2025)
Item 13	When I am talking to someone, I can focus on the way I am standing or sitting.	Wenn ich mit jemandem rede, kann ich darauf achten, wie ich stehe oder sitze.
Item 14	Even if I am distracted I can go back to thinking how my body feels.	Selbst wenn ich abgelenkt bin, kann ich merken, wie sich mein Körper anfühlt.
Item 15	I can return my focus from thinking about things to feeling my body.	Ich kann meine Aufmerksamkeit von meinen Gedanken zurück zu meinem Körper lenken und spüren, wie er sich anfühlt.
Item 16	I can pay attention to my whole body even when a part of it is in pain.	Ich kann meine Aufmerksamkeit auf meinen ganzen Körper richten, auch wenn ein Teil davon Schmerzen hat.
Item 17	I can focus on my entire body when I try.	Ich kann mich auf meinen ganzen Körper konzentrieren, wenn ich es versuche.
Item 18	I can feel how my body changes when I am angry.	Ich spüre, wie sich mein Körper verändert, wenn ich wütend bin.
Item 19	When something is wrong in my life I can feel it in my body.	Wenn etwas in meinem Leben nicht stimmt, spüre ich das in meinem Körper.
Item 20	After a peaceful moment, I can feel my body is different.	Nach einem Moment der Ruhe spüre ich, dass mein Körper anders ist.
Item 21	I can feel that my breathing becomes free and easy when I am comfortable.	Ich spüre, dass meine Atmung frei und leicht wird, wenn ich mich wohlfühle.
Item 22	I can feel how my body changes when I feel happy.	Ich spüre, wie sich mein Körper verändert, wenn ich glücklich bin.

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in youth (Jones et al., 2021)		German translation of MAIA-Y (Scholten et al., 2025)
Item 23	I can feel calm even if there is a lot going on.	Ich kann innerlich ruhig bleiben, auch wenn viel los ist.
Item 24	When I focus on how I feel in my body, I calm down.	Wenn ich mich darauf konzentriere, wie ich mich in meinem Körper fühle, werde ich ruhig.
Item 25	I can use my breath to help me calm down and relax.	Ich kann meinen Atem nutzen, um mich zu beruhigen und zu entspannen.
Item 26	When I am thinking too much, I can calm my mind by focusing on my body / breathing.	Wenn ich zu viel nachdenke, kann ich meine Gedanken beruhigen, indem ich mich auf meinen Körper/meine Atmung konzentriere.
Item 27	I listen for clues from my body about my emotions.	Ich höre auf meinen Körper, um zu merken, wie ich mich fühle.
Item 28	When I am upset, I take time to check how my body feels.	Wenn ich aufgebracht bin, nehme ich mir Zeit zu überprüfen, wie sich mein Körper anfühlt.
Item 29	I listen to my body to help me choose what to do.	Ich höre auf meinen Körper, um zu entscheiden, was ich tun soll.
Item 30	I feel good in my body.	Ich fühle mich in meinem Körper wohl.
Item 31	I feel my body is a safe place.	Ich fühle, dass mein Körper ein sicherer Ort ist.
Item 32	I trust the way my body feels.	Ich vertraue darauf, wie sich mein Körper anfühlt.

Note. Translation method: TRAPD (Harkness, 2003; Zavala-Rojas, 2017). (*r*) reverse scored

2. Scoring instructions for the original English-version of the MAIA-Y

(Identical procedure for the German version of the MAIA-Y)

The MAIA-Y (Jones et al., 2021) is a 32-item self-report measure to assess interoceptive awareness in eight dimensions: Noticing, Not-Distracting, Not-Worrying, Attention Regulation, Emotional Awareness, Self-Regulation, Body-Listening and Trusting. These scales are considered to be related but separate aspects of interoceptive awareness (Mehling et al., 2012). Higher scores indicate better interoceptive ability.

The table below describes each of these scores and how to calculate them.

Subscale	How to calculate	Content measured
Noticing	Mean of items 1, 2, 3, 4	Awareness of uncomfortable, comfortable, and neutral body sensations
Not-Distracting	Mean of items 5, 6, 7 (all reversed)	Tendency not to ignore or distract oneself from sensations of pain or discomfort
Not-Worrying	Mean of items 8, 9 (both reversed), 10	Tendency not to worry or experience emotional distress with sensations of pain or discomfort
Attention Regulation	Mean of items 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	Ability to sustain and control attention to body sensations
Emotional Awareness	Mean of items 18, 19, 20, 21, 22	Awareness of the connection between body sensations and emotional states
Self-Regulation	Mean of items 23, 24, 25, 26	Ability to regulate distress by attention to body sensations
Body-Listening	Mean of items 27, 28, 29	Active listening to the body for insight
Trusting	Mean of items 30, 31, 32	Experience of one's body as safe and trustworthy

3. Materials and scale adaption

First, the 32 items were translated into German. The translated items were then presented to a small focus group ($N = 4$) of children and adolescents aged 9-17. The group provided qualitative feedback on the language and whether they understood the items. It turned out that the children and adolescents had problems with the terms “concentrate” and “focus.” For example, the item „*Wenn ich mit jemandem spreche, kann ich mich darauf konzentrieren, wie ich stehe oder sitze*“ was revised to „*Wenn ich mit jemandem rede, kann ich darauf achten, wie ich stehe oder sitze*“, and „*Ich kann meinen Fokus vom Nachdenken auf das Fühlen meines Körpers zurücklenken*“ was revised to „*Ich kann meine Aufmerksamkeit von meinen Gedanken zurück zu meinem Körper lenken und spüren, wie er sich anfühlt*“. The items were subsequently back translated by a native American speaker. Afterwards the original items were

compared with the retranslated version. Finally, the items and any language discrepancies were further revised and finalized by S.B. and M.E.

4. Descriptive Statistics (English MAIA-Y)

Some descriptive statistics from a British child and adolescent community sample ($N = 428$; Jones et al., 2021) are provided in the table below.

Subscale	Total sample ($N = 429$)		Girls ($n = 202$)		Boys ($n = 227$)	
	M	SD	M	SD	M	SD
Noticing	3.39	0.90	3.44	0.93	3.36	0.88
Not-Distracting	2.06	0.99	2.03	1.03	2.10	0.97
Not-Worrying	2.49	1.04	2.39	0.98	2.6	1.08
Attention Regulation	2.73	1.02	2.62	1.04	2.83	1.01
Emotional Awareness	3.48	0.98	4.49	0.98	3.47	0.99
Self-Regulation	2.59	1.2	2.36	1.29	2.88	1.04
Body-Listening	2.34	1.07	2.54	1.02	2.23	1.12
Trusting	3.33	1.14	3.04	1.14	3.65	0.97

Note: There exists no German normative sample, yet, for the interpretation of the German MAIA-Y.

References

- Harkness, J. A. (2003). Questionnaire translation. In J.A. Harkness, F. van de Vijver & P.P. Mohler (Hrsg.), *Cross-cultural survey methods* (S. 35–56). New York, NY: John Wiley and Sons.
- Jones, A., Silas, J., Todd, J., Stewart, A., Acree, M., Coulson, M. et al. (2021). Exploring the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness in youth aged 7–17 years. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 661–682. <https://doi.org/10.1002/jclp.23067>
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenhimer, J. J., Acree, M., Bartmess, E. & Stewart, A. (2012). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). (M. Tsakiris, Hrsg.) *PLoS ONE*, 7(11), e48230. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048230>
- Zavala-Rojas, D. (2017). Report of the state of the art on tools in computational linguistics and computer- aided translation for enhancing survey translation. Zugriff am 12.11.2025. Verfügbar unter: <https://seriss.eu/resources/deliverables/>

MAIA-Y

Unten findest Du eine Liste mit Sätzen. Wie oft tust Du das, was in den Sätzen beschrieben wird? Nie? Immer? Oder irgendwo dazwischen? Wähle eine Zahl zwischen 0 (nie) und 5 (immer), um uns mitzuteilen, wie oft Du das tust, was in den Sätzen beschrieben wird.

		nie	selten	manch mal	oft	meistens	immer
1	Wenn ich nervös bin, kann ich spüren, wo sich dieses Gefühl in meinem Körper zeigt.	0	1	2	3	4	5
2	Ich merke, wenn ich mich in meinem Körper unwohl fühle.	0	1	2	3	4	5
3	Ich merke, wo ich mich in meinem Körper wohlfühle.	0	1	2	3	4	5
4	Ich merke, wenn sich meine Atmung verändert, beispielsweise wenn sie langsamer oder schneller wird.	0	1	2	3	4	5
5	Ich ignoriere schlechte Gefühle in meinem Körper, bis sie sehr stark werden.	0	1	2	3	4	5
6	Ich lenke mich ab, wenn ich mich unwohl fühle oder Schmerzen habe.	0	1	2	3	4	5
7	Wenn ich mich unwohl fühle oder Schmerzen habe, versuche ich, irgendwie damit klarzukommen.	0	1	2	3	4	5
8	Wenn ich Schmerzen in meinem Körper spüre, werde ich unruhig.	0	1	2	3	4	5
9	Ich mache mir Sorgen, wenn ich Schmerzen habe oder mich unwohl fühle.	0	1	2	3	4	5
10	Ich merke, wenn ich ein schlechtes Gefühl in meinem Körper habe, aber ich mache mir keine Sorgen darüber.	0	1	2	3	4	5
11	Ich kann mich darauf konzentrieren, wie ich atme, ohne an etwas anderes zu denken.	0	1	2	3	4	5
12	Ich kann mich auf die Empfindungen in meinem Körper konzentrieren, auch wenn um mich herum viel los ist.	0	1	2	3	4	5
13	Wenn ich mit jemandem rede, kann ich darauf achten, wie ich stehe oder sitze.	0	1	2	3	4	5
14	Selbst wenn ich abgelenkt bin, kann ich merken, wie sich mein Körper anfühlt.	0	1	2	3	4	5

		nie	selten	manch mal	oft	meistens	immer
15	Ich kann meine Aufmerksamkeit von meinen Gedanken zurück zu meinem Körper lenken und spüren, wie er sich anfühlt.	0	1	2	3	4	5
16	Ich kann meine Aufmerksamkeit auf meinen ganzen Körper richten, auch wenn ein Teil davon Schmerzen hat.	0	1	2	3	4	5
17	Ich kann mich auf meinen ganzen Körper konzentrieren, wenn ich es versuche.	0	1	2	3	4	5
18	Ich spüre, wie sich mein Körper verändert, wenn ich wütend bin.	0	1	2	3	4	5
19	Wenn etwas in meinem Leben nicht stimmt, spüre ich das in meinem Körper.	0	1	2	3	4	5
20	Nach einem Moment der Ruhe spüre ich, dass mein Körper anders ist.	0	1	2	3	4	5
21	Ich spüre, dass meine Atmung frei und leicht wird, wenn ich mich wohlfühle.	0	1	2	3	4	5
22	Ich spüre, wie sich mein Körper verändert, wenn ich glücklich bin.	0	1	2	3	4	5
23	Ich kann innerlich ruhig bleiben, auch wenn viel los ist.	0	1	2	3	4	5
24	Wenn ich mich darauf konzentriere, wie ich mich in meinem Körper fühle, werde ich ruhig.	0	1	2	3	4	5
25	Ich kann meinen Atem nutzen, um mich zu beruhigen und zu entspannen.	0	1	2	3	4	5
26	Wenn ich zu viel nachdenke, kann ich meine Gedanken beruhigen, indem ich mich auf meinen Körper/meine Atmung konzentriere.	0	1	2	3	4	5
27	Ich höre auf meinen Körper, um zu merken, wie ich mich fühle.	0	1	2	3	4	5
28	Wenn ich aufgebracht bin, nehme ich mir Zeit zu überprüfen, wie sich mein Körper anfühlt.	0	1	2	3	4	5
29	Ich höre auf meinen Körper, um zu entscheiden, was ich tun soll.	0	1	2	3	4	5
30	Ich fühle mich in meinem Körper wohl.	0	1	2	3	4	5

		nie	selten	manch mal	oft	meistens	immer
31	Ich fühle, dass mein Körper ein sicherer Ort ist.	0	1	2	3	4	5
32	Ich vertraue darauf, wie sich mein Körper anfühlt.	0	1	2	3	4	5