

# **Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)**

## **Multidimensionale Beoordeling van Interoceptief Bewustzijn**

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  
Tel.: 01 (415) 353 9506  
mehlingw@ocim.ucsf.edu  
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>



Hieronder vindt u een lijst met uitspraken. Duid aan hoe vaak iedere uitspraak voor u in het algemeen in uw dagelijks leven van toepassing is.

	Omcirkel één getal op iedere regel					
	Nooit			Altijd		
1. Wanneer ik gespannen ben, voel ik waar de spanning zich in mijn lichaam situeert.	0	1	2	3	4	5
2. Ik merk wanneer ik mij niet lekker in mijn lichaam voel.	0	1	2	3	4	5
3. Ik merk waar ik mij in mijn lichaam lekker voel.	0	1	2	3	4	5
4. Ik merk veranderingen in mijn ademhaling op, zoals sneller of langzamer ademen.	0	1	2	3	4	5
5. Ik merk geen (of negeer) fysieke spanningen of ongemakken op totdat ze veel erger worden.	0	1	2	3	4	5
6. Ik leid mezelf van ongemakken af.	0	1	2	3	4	5
7. Bij pijn of ongemakken tracht ik op mijn tanden te bijten en door te zetten.	0	1	2	3	4	5
8. Wanneer ik fysieke pijn voel, raak ik verward.	0	1	2	3	4	5
9. Bij ieder ongemak dat ik ervaar maak ik mij zorgen.	0	1	2	3	4	5
10. Ik kan een onaangename lichamelijke gewaarwording bemerken zonder mij hierover zorgen te maken.	0	1	2	3	4	5
11. Ik kan me op mijn ademhaling concentreren, zonder afgeleid te worden door de dingen die rondom mij gebeuren.	0	1	2	3	4	5
12. Ik kan me bewust blijven van mijn innerlijke lichamelijke gewaarwordingen, zelfs wanneer er veel om me heen gebeurt.	0	1	2	3	4	5
13. Wanneer ik met iemand in gesprek ben, kan ik aandacht schenken aan mijn houding.	0	1	2	3	4	5
14. Wanneer ik afgeleid ben, kan ik me terug bewust worden van mijn lichaam.	0	1	2	3	4	5
15. Ik kan mijn aandacht verschuiven van gedachten naar lichamelijke gewaarwordingen.	0	1	2	3	4	5
16. Ik kan me bewust blijven van mijn hele lichaam, zelfs wanneer een deel ervan pijn heeft of ik mij ongemakkelijk voel.	0	1	2	3	4	5

**Duid aan hoe vaak iedere uitspraak voor u in uw dagelijks leven van toepassing is.**

	Omcirkel één getal op elke regel					
	Nooit			Altijd		
17. Ik ben in staat om me bewust te focussen op mijn lichaam als een geheel.	0	1	2	3	4	5
18. Ik merk op hoe mijn lichaam verandert wanneer ik boos ben.	0	1	2	3	4	5
19. Wanneer er iets in mijn leven fout loopt, dan voel ik dat in mijn lichaam.	0	1	2	3	4	5
20. Ik merk dat mijn lichaam anders aanvoelt na een rustige ervaring.	0	1	2	3	4	5
21. Ik merk dat mijn ademhaling vrij en ontspannen is wanneer ik mij op mijn gemak voel.	0	1	2	3	4	5
22. Ik merk hoe mijn lichaam verandert wanneer ik me gelukkig / vrolijk voel.	0	1	2	3	4	5
23. Wanneer ik mij overmand voel, kan ik een rustige plek in mezelf vinden.	0	1	2	3	4	5
24. Wanneer ik mij bewust ben van mijn lichaam, krijg ik een gevoel van rust.	0	1	2	3	4	5
25. Ik kan mijn ademhaling gebruiken om de spanning te verminderen.	0	1	2	3	4	5
26. Wanneer ik in gedachten verzonken ben, kan ik mijn geest tot rust brengen door me op mijn lichaam / ademhaling te concentreren.	0	1	2	3	4	5
27. Ik luister naar signalen van mijn lichaam om meer over mijn emotionele toestand te vernemen.	0	1	2	3	4	5
28. Wanneer ik ontgaan ben, neem ik de tijd om na te gaan hoe mijn lichaam aanvoelt.	0	1	2	3	4	5
29. Ik luister naar mijn lichaam om te weten wat ik moet doen.	0	1	2	3	4	5
30. Ik voel me thuis in mijn lichaam.	0	1	2	3	4	5
31. Ik ervaar mijn lichaam als een veilige plek.	0	1	2	3	4	5
32. Ik vertrouw mijn lichamelijke gewaarwordingen.	0	1	2	3	4	5