

Datum:

FFAF : Fünf Facetten der Achtsamkeit - Fragebogen

(Five Facet Mindfulness Questionnaire /FFMQ, dt.-220910)

Bitte schätzen Sie jede der folgenden Aussagen anhand der vorgegebenen Skala ein. Kreuzen Sie an, wie stark die Aussage nach Ihrer Meinung im Allgemeinen auf Sie zutrifft.

Wenn ich schwimme, nehme ich bewusst wahr, wie sich mein Körper im Wasser anfühlt.

Im Beispiel wurde 4 angekreuzt, da die Person beim Schwimmen **oft** darauf achtet, wie sich ihr Körper im Wasser anfühlt.

Nie oder sehr selten zutreffend	Selten zutreffend	Manchmal zutreffend	Oft zutreffend	Sehr oft oder immer zutreffend
1	2	3	4	5

Bitte ausfüllen		Nie oder sehr selten zutreffend	Selten zutreffend	Manchmal zutreffend	Oft zutreffend	Sehr oft oder immer zutreffend
1.	Wenn ich gehe, dann nehme ich ganz bewusst wahr, wie sich die Bewegungen meines Körpers anfühlen.	1	2	3	4	5
2.	Ich kann meine Gefühle gut in Worte fassen.	1	2	3	4	5
3.	Ich kritisiere mich dafür, irrationale oder unangebrachte Gefühle zu haben.	1	2	3	4	5
4.	Ich nehme meine Gefühle und Empfindungen wahr, ohne auf sie reagieren zu müssen.	1	2	3	4	5
5.	Wenn ich etwas tue, dann schweifen meine Gedanken ab und ich bin leicht abzulenken.	1	2	3	4	5
6.	Wenn ich dusche oder bade, bin ich mir des Gefühls des Wassers auf meinem Körper bewusst.	1	2	3	4	5
7.	Es fällt mir leicht, meine Überzeugungen, Meinungen und Erwartungen in Worte zu fassen.	1	2	3	4	5
8.	Ich achte nicht darauf, was ich tue, da ich tagträume, mir Sorgen mache oder anderweitig abgelenkt bin.	1	2	3	4	5
9.	Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	1	2	3	4	5
10.	Ich sage mir, dass ich nicht das fühlen sollte, was ich fühle.	1	2	3	4	5
11.	Ich bemerke, wie Lebensmittel und Getränke meine Gedanken, meine Körperempfindungen und meine Gefühle beeinflussen.	1	2	3	4	5

Bitte ausfüllen		Nie oder sehr selten zutreffend	Selten zutreffend	Manchmal zutreffend	Oft zutreffend	Sehr oft oder immer zutreffend
12.	Es fällt mir schwer, das, was ich denke, in Worte zu fassen.	1	2	3	4	5
13.	Ich bin leicht abgelenkt.	1	2	3	4	5
14.	Ich glaube, dass einige meiner Gedanken unnormal sind, und dass ich nicht so denken sollte.	1	2	3	4	5
15.	Ich achte auf Empfindungen, wie zum Beispiel Wind in meinem Haar oder Sonnenschein auf meinem Gesicht.	1	2	3	4	5
16.	Ich habe Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, um meine Gefühle auszudrücken.	1	2	3	4	5
17.	Ich urteile darüber, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind.	1	2	3	4	5
18.	Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert.	1	2	3	4	5
19.	Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich von diesen Abstand nehmen und bin mir der Gedanken oder Vorstellungen bewusst, ohne dass ich von ihnen überwältigt werde.	1	2	3	4	5
20.	Ich achte auf Geräusche, wie beispielsweise das Ticken von Uhren, Vogelzwitschern oder das Geräusch vorüber fahrender Autos.	1	2	3	4	5
21.	In schwierigen Situationen kann ich innehalten, ohne sofort zu reagieren.	1	2	3	4	5
22.	Körperliche Empfindungen sind für mich schwer zu beschreiben, weil mir die richtigen Worte dazu fehlen.	1	2	3	4	5
23.	Es sieht so aus, als würde ich „automatisch funktionieren“, ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.	1	2	3	4	5
24.	Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, beruhige ich mich kurz danach wieder.	1	2	3	4	5
25.	Ich sage mir, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke.	1	2	3	4	5
26.	Ich nehme Gerüche und Düfte der Dinge wahr.	1	2	3	4	5

Bitte ausfüllen		Nie oder sehr selten zutreffend	Selten zutreffend	Manchmal zutreffend	Oft zutreffend	Sehr oft oder immer zutreffend
27.	Sogar wenn ich schrecklich verärgert bin, kann ich das in Worte fassen.	1	2	3	4	5
28.	Ich hetzte durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.	1	2	3	4	5
29.	Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich sie einfach nur wahrnehmen, ohne auf sie zu reagieren.	1	2	3	4	5
30.	Ich denke, dass manche meiner Gefühle schlecht oder unangebracht sind, und dass ich sie nicht haben sollte.	1	2	3	4	5
31.	Ich bemerke visuelle Elemente sowohl in der Kunst als auch in der Natur, zum Beispiel Farben, Formen, Strukturen oder Muster aus Licht und Schatten.	1	2	3	4	5
32.	Ich habe die natürliche Tendenz, meine Erfahrungen in Worte zu fassen.	1	2	3	4	5
33.	Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, registriere ich sie nur und lasse sie wieder ziehen.	1	2	3	4	5
34.	Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	1	2	3	4	5
35.	Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, bewerte ich mich selbst entweder als gut oder schlecht, abhängig vom Inhalt des Gedankens/ der Vorstellung.	1	2	3	4	5
36.	Ich achte darauf, wie sich meine Gefühle auf meine Gedanken und mein Verhalten auswirken.	1	2	3	4	5
37.	Ich kann ziemlich genau beschreiben, wie ich mich im Moment gerade fühle.	1	2	3	4	5
38.	Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten.	1	2	3	4	5
39.	Ich missbillige mich, wenn ich unvernünftige Ideen habe.	1	2	3	4	5