



## Test zur Selbsteinschätzung der fünf Facetten

Wenn Sie erfahren möchten, wie weit Sie die fünf Facetten der Achtsamkeit bereits entwickelt haben, füllen Sie den folgenden Fragenbogen aus. Anders als im Original-Fragebogen (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) sind die Fragen zu den fünf Bereichen geordnet. Sie könnten also jeweils parallel zum Durcharbeiten des Buches zuerst den Testblock »Facette 1: Beobachten« durchführen, die Erläuterungen im Buch dazu lesen und sich Notizen zu Ihrem eigenen Ergebnis machen; wenn Sie im Buch zum Abschnitt

»Facette 2: Beschreiben« kommen, den entsprechenden Testblock ausfüllen usw. Natürlich können Sie den Test auch in einem Rutsch machen, wenn Sie mögen.

Bitte beantworten Sie möglichst spontan, wie oft die jeweilige Aussage im letzten Monat auf Sie zutraf. Zählen Sie anschließend die angekreuzten Punkte zusammen. Je höher der Punktwert, desto ausgeprägter sind Ihre Fähigkeiten in dem Bereich. Antworten Sie dennoch wahrheitsgemäß und nicht wunschgemäß – dann hat der Test den größten Nutzen für Sie, weil er tatsächlich Ihren momentanen Stand widerspiegelt.

Wie oft treffen diese Aussagen auf Sie zu?	nie oder sehr selten	selten	manchmal	oft	sehr oft oder immer
<b>Facette 1: Beobachten</b>					
Wenn ich gehe, dann nehme ich ganz bewusst wahr, wie sich die Bewegungen meines Körpers anfühlen.	1	2	3	4	5
Wenn ich dusche oder bade, dann schweifen meine Gedanken ab und ich bin leicht abzulenken.	1	2	3	4	5
Ich bemerke, wie Lebensmittel oder Getränke meine Gedanken, meine Körperempfindungen und meine Gefühle beeinflussen.	1	2	3	4	5

Wie oft treffen diese Aussagen auf Sie zu?	nie oder sehr selten	selten	manchmal	oft	sehr oft oder immer
Ich achte auf Empfindungen, wie zum Beispiel Wind in meinem Haar oder Sonnenschein auf meinem Gesicht.	1	2	3	4	5
Ich achte auf Geräusche, beispielsweise das Ticken von Uhren, Vogelzwitschern oder das Geräusch vorüberfahrender Autos.	1	2	3	4	5
Ich nehme Gerüche und Düfte der Dinge wahr.	1	2	3	4	5
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
Ich achte darauf, wie sich meine Gefühle auf meine Gedanken und mein Verhalten auswirken.	1	2	3	4	5

**Ergebnis für Facette 1 (min. 8, max. 40):**

### Facette 2: Beschreiben

Ich kann meine Gefühle gut in Worte fassen.	1	2	3	4	5
Es fällt mir leicht, meine Überzeugungen, Meinungen und Erwartungen in Worte zu fassen.	1	2	3	4	5
Es fällt mir schwer, das, was ich denke, in Worte zu fassen.	5	4	3	2	1
Ich habe Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, um meine Gefühle auszudrücken.	5	4	3	2	1

Wie oft treffen diese Aussagen auf Sie zu?	nie oder sehr selten	selten	manchmal	oft	sehr oft oder immer
Körperliche Empfindungen sind für mich schwer zu beschreiben, weil mir die richtigen Worte dazu fehlen.	5	4	3	2	1
Sogar wenn ich schrecklich verärgert bin, kann ich das in Worte fassen.	1	2	3	4	5
Ich habe die natürliche Tendenz, meine Erfahrungen in Worte zu fassen.	1	2	3	4	5
Ich kann ziemlich genau beschreiben, wie ich mich im Moment gerade fühle.	1	2	3	4	5

**Ergebnis für Facette 2 (min. 8, max. 40):**

### Facette 3: Loslösung

Ich nehme meine Gefühle und Empfindungen wahr, ohne auf sie reagieren zu müssen.	1	2	3	4	5
Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	1	2	3	4	5
In schwierigen Situationen kann ich innehalten, ohne sofort zu reagieren.	1	2	3	4	5
Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich sie einfach nur wahrnehmen, ohne auf sie zu reagieren.	1	2	3	4	5
Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, beruhige ich mich kurz danach wieder.	1	2	3	4	5

Wie oft treffen diese Aussagen auf Sie zu?	nie oder sehr selten	selten	manchmal	oft	sehr oft oder immer
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
Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, nehme ich sie einfach nur wahr und lasse sie gehen.	1	2	3	4	5

**Ergebnis für Facette 3 (min. 8, max. 40):**

#### Facette 4: Selbstwertschätzung, Selbstliebe

Ich kritisiere mich dafür, irrationale oder unangebrachte Gefühle zu haben.	5	4	3	2	1
Ich sage mir, dass ich nicht so fühlen sollte, wie ich fühle.	5	4	3	2	1
Ich glaube, dass einige meiner Gedanken unnormal oder schlecht sind, und dass ich nicht so denken sollte.	5	4	3	2	1
Ich urteile darüber, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind.	5	4	3	2	1
Ich sage mir, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke.	5	4	3	2	1
Ich denke, dass manche meiner Gefühle schlecht oder unangebracht sind, und dass ich sie nicht haben sollte.	5	4	3	2	1
Ich missbillige mich, wenn ich unvernünftige Ideen habe.	5	4	3	2	1

Wie oft treffen diese Aussagen auf Sie zu?	nie oder sehr selten	selten	manchmal	oft	sehr oft oder immer
Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, bewerte ich mich selbst entweder als gut oder schlecht, abhängig vom Inhalt des Gedankens oder der Vorstellung.	5	4	3	2	1

Ergebnis für Facette 4 (min. 8, max. 40):

**Facette 5: achtsames Handeln**

Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert.	5	4	3	2	1
Es sieht so aus, als würde ich »automatisch funktionieren«, ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.	5	4	3	2	1
Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.	5	4	3	2	1
Ich erledige Aufträge oder Aufgaben automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	5	4	3	2	1
Ich merke, wie ich Dinge tue, ohne auf sie zu achten.	5	4	3	2	1
Wenn ich etwas tue, dann schweifen meine Gedanken ab und ich bin leicht abzulenken.	5	4	3	2	1

Wie oft treffen diese Aussagen auf Sie zu?	nie oder sehr selten	selten	manchmal	oft	sehr oft oder immer
Ich achte nicht darauf, was ich tue, da ich tagträume, mir Sorgen mache oder anderweitig abgelenkt bin.	5	4	3	2	1
Ich bin leicht abgelenkt.	5	4	3	2	1

#### Ergebnis für Facette 5 (min. 8, max. 40):

Dieser Test beinhaltet das vollständige Fragenset des »Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)«, allerdings in 5 Blöcke (5 Facetten) geordnet, im Original-Fragebogen sind die Fragen ungeordnet.

Quelle: Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.

Deutsche Übersetzung: G. Ströhle (KIMS-D-Items, 2010), J. Michalak & T. Heidenreich (MAAS-Items, 2008), G. Zarbock (2010).

Kontakt: G. Zarbock, IVAH, Hans-Henny-Jahnn-Weg 51, 22085 Hamburg, info@ivah.de

### Mein Achtsamkeitsprofil

Notieren Sie sich das Datum und die Punktwerte in den fünf Bereichen. Machen Sie den Test beispielsweise nach

3 Monaten noch einmal und vergleichen das Ergebnis. So können Sie Ihre Fortschritte besser einschätzen.

Facette	Ergebnis am:	Ergebnis am:	Ergebnis am:
Beobachten			
Beschreiben			
Loslösung			
Selbstwertschätzung			
achtsames Handeln			