MAAS

Skala zur achtsamen Aufmerksamkeit und Bewusstheit (MAAS)

Die MAAS ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur dispositionellen Achtsamkeit, der auf die Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment und dessen bewusste Wahrnehmung im Alltag ausgerichtet ist. Ihre 15 Items erfassen vor allem Episoden von Unaufmerksamkeit, Ablenkung und Funktionieren im Autopilot-Modus, weniger komplexe meditative Fertigkeiten. Das Verfahren ist eindimensional, schnell durchführbar und in klinischer Praxis wie Forschung nützlich, um das allgemeine Niveau achtsamer Aufmerksamkeit zu bestimmen, Fortschritte in einer Psychotherapie oder einem achtsamkeitsbasierten Programm zu verfolgen und Veränderungen zwischen zwei Messzeitpunkten zu objektivieren.

Anzahl der Fragen	15 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Mindful Attention Awareness Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan (2003)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 15 Fragen

Ich könnte ein Gefühl haben und mir dessen erst irgendwann später bewusst werden.

Fast immer | Sehr häufig | Eher häufig | Eher selten | Sehr selten | Fast nie

Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Achtlosigkeit, ohne den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken oder weil ich an anderes denke.

Fast immer | Sehr häufig | Eher häufig | Eher selten | Sehr selten | Fast nie

Ich finde es schwierig, auf das konzentriert zu bleiben, was im gegenwärtigen Augenblick passiert.

Fast immer | Sehr häufig | Eher häufig | Eher selten | Sehr selten | Fast nie

Ich neige dazu, schnell zu gehen, um dorthin zu kommen, wo ich hingehe, ohne darauf zu achten, was ich unterwegs erlebe.

Fast immer | Sehr häufig | Eher häufig | Eher selten | Sehr selten | Fast nie

Ich neige dazu, Gefühle körperlicher Anspannung oder Unwohlsein nicht wahrzunehmen, bis sie meine Aufmerksamkeit vollständig in Anspruch nehmen.

Fast immer | Sehr häufig | Eher häufig | Eher selten | Sehr selten | Fast nie

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird je nach Häufigkeit von Ablenkungs- oder Unaufmerksamkeitserfahrungen von 1 bis 6 bewertet. Da die Items einen Mangel an Achtsamkeit beschreiben, bedeutet ein hoher Wert, dass diese Erfahrungen seltener sind; er spiegelt somit eine höhere dispositionelle Achtsamkeit wider. Standardmäßig wird der Mittelwert der 15 Items berechnet, was einen Endwert zwischen 1 und 6 ergibt. Es kann auch eine Rohsumme von 15 bis 90 verwendet werden, sofern dieselbe Auswertungsmethode von einer Durchführung zur nächsten beibehalten wird. Es gibt keinen allgemeingültigen diagnostischen Referenz-Cut-off-Wert. Die Interpretation erfolgt vor allem dimensional und vergleichend und dient der Verlaufskontrolle vor und nach einer Intervention.