MAIA

Mehrdimensionale Erfassung der interozeptiven Wahrnehmung (MAIA)

Die MAIA ist ein Selbstbeurteilungsinstrument, das verschiedene Aspekte der interozeptiven Wahrnehmung misst. Sie erfasst Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein einer Person und kann helfen, ihre Beziehung zu inneren Empfindungen und ihr allgemeines Wohlbefinden zu verstehen.

Anzahl der Fragen	32 Fragen
Geschätzte Dauer	15 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Wolf E. Mehling, Cynthia Price, John Daubenmier, Jonathan Acree, Elizabeth Bartmess, Anita Stewart (2012)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 32 Fragen

Wenn ich angespannt bin, merke ich, wo in meinem Körper die Anspannung auftritt.

0 - Nie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Immer

Ich merke es, wenn ich mich in meinem Körper nicht wohlfühle.

0 - Nie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Immer

Ich merke, wo in meinem Körper ich mich wohlfühle.

0 - Nie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Immer

Ich bemerke Veränderungen in meiner Atmung, zum Beispiel ob ich langsamer oder schneller atme.

0 - Nie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Immer

Ich ignoriere körperliche Anspannung oder Unwohlsein bis diese stärker werden.

0 - Nie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Immer

Auswertung und Interpretation

Die MAIA umfasst mehrere Subskalen, die verschiedene Aspekte der interozeptiven Wahrnehmung erfassen, etwa die Wahrnehmung innerer Signale und die Selbstregulation. Jedes Item wird auf einer fünfstufigen Likert-Skala bewertet; höhere Werte weisen auf eine stärkere Wahrnehmung und Kompetenz im jeweiligen Bereich hin.