



	trifft nie zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft zu
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 bewusst wahr, muss aber nicht auf sie reagieren.	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, weil ich tagträume, mir Sorgen mache oder anderweitig abgelenkt bin.	1	2	3	4	5
9. Ich weiß über meine Gefühle Bescheid, lasse mich aber nicht von ihnen mitreißen.	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 Speisen und Getränke meine Gedanken, meine Körperempfindungen und meine Gefühle beeinflussen.	1	2	3	4	5
12. Es fällt mir schwer, das, was ich denke, in Worte zu fassen.	1	2	3	4	5
13. Ich bin leicht abzulenken.	1	2	3	4	5
14. Ich glaube, dass einige meiner Gedanken unnormal sind, und dass ich so nicht 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 bedrückende Gedanken habe, kann ich „einen Schritt zurücktreten“ und diese wahrnehmen, ohne mich von ihnen überwältigen zu lassen.	1	2	3	4	5
20. Ich achte auf Geräusche wie beispielsweise das Ticken von Uhren, Vogelzwitschern oder das Geräusch vorüberfahrender Autos.	1	2	3	4	5
21. In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	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 bedrückende Gedanken habe, so nehme ich diese wahr, ohne dass sie mich lange belasten.	1	2	3	4	5
25. Ich sage mir, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke.	1	2	3	4	5

	trifft nie zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft zu
26. Ich nehme Gerüche und Düfte der Dinge wahr.	1	2	3	4	5
27. Sogar wenn ich schrecklich verärgert bin, kann ich das in Worte fassen.	1	2	3	4	5
28. Ich hetze durch Aktivitäten, ohne wirklich aufmerksam für sie zu sein.	1	2	3	4	5
29. Bedrückende Gedanken kann ich bewusst wahrnehmen, muss aber nicht auf sie 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, Struktur 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. Bedrückende Gedanken kann ich bewusst wahrnehmen und auch wieder Abstand von ihnen nehmen.	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 bedrückende Gedanken oder Vorstellungen habe, beurteile ich mich selbst als gut oder schlecht, je nachdem, um welche Gedanken/Vorstellungen es sich handelt.	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 normalerweise recht genau beschreiben, welche Gefühle ich im Moment habe.	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

### Auswertung (Kurzform unterstrichen):

Observe: 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36

Describe: 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37

Actaware: 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R

Nonjudge: 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R

Nonreact: 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33