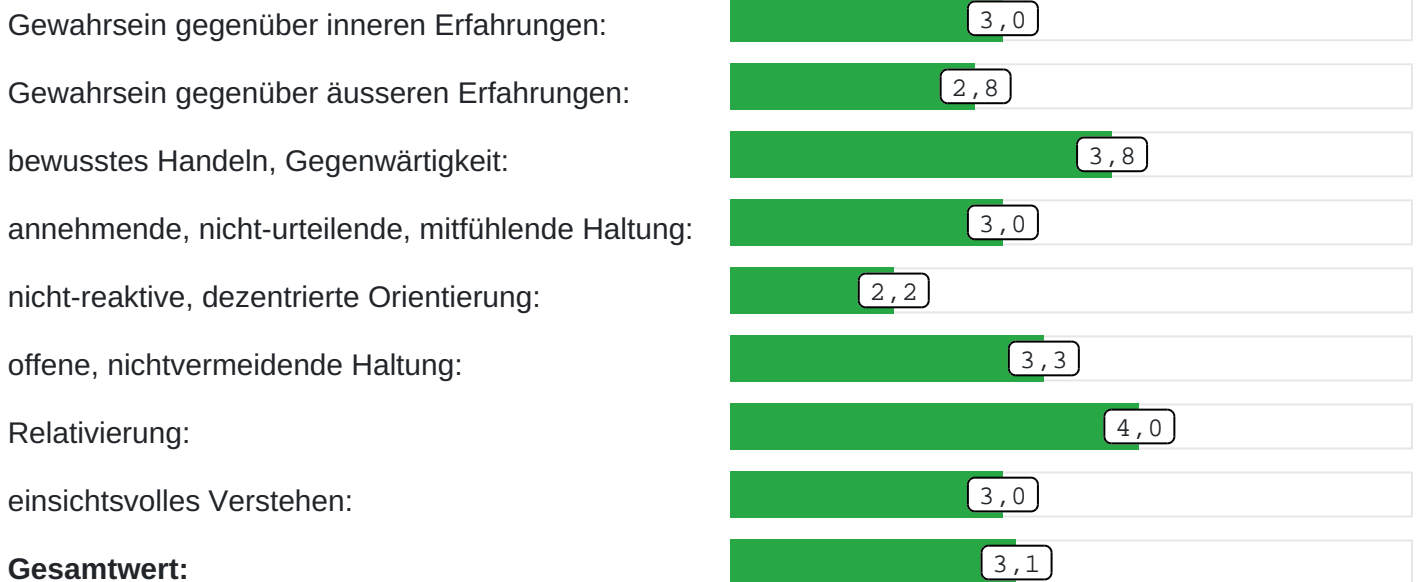


Auswertung Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME)

08.09.2023



1 bis 6

Dieser Fragebogen umfasst Aussagen, die sich auf verschiedene Aspekte der Achtsamkeit im Alltag beziehen. Bitte antworten Sie spontan, ohne lange darüber nachzudenken. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ und keine „guten“ oder „schlechten“ Antworten. Ihre persönliche Erfahrung ist uns wichtig. Bitte beantworten Sie jede Frage.

Bitte beziehen Sie die Aussagen auf die letzten zwei Wochen.

Wenn sich meine Stimmung verändert, nehme ich das sofort wahr.	fast nie
Im Auf und Ab des Lebens bin ich mir gegenüber warmherzig.	fast nie
Ich bemerke im Alltag, wenn eine bestimmte Situation erst durch meine negative Einstellung ihr gegenüber schwieriger wird.	eher häufig
Es ist mir klar, dass sich meine Bewertungen von Situationen oder Personen leicht verändern können.	eher selten
Beim Sitzen oder Liegen nehme ich meine Körperempfindungen wahr.	fast immer
Ich muss darüber schmunzeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal die Dinge als viel komplizierter vorstelle, als sie eigentlich sind.	eher selten
Ich gehe hart mit mir selber um, wenn ich Fehler mache.	eher häufig
Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, fühle ich mich relativ schnell danach wieder ruhig.	selten
Ich nehme Farben und Formen in der Natur deutlich und bewusst wahr.	fast nie
Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Unachtsamkeit oder weil ich an anderes denke.	selten

Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	eher häufig
Es fällt mir leicht, mich darauf zu konzentrieren, was ich tue.	fast immer
Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich sie einfach bemerken, ohne gleich auf sie zu reagieren.	häufig
Wenn ich mit anderen Personen spreche, nehme ich wahr, welche Gefühle ich dabei erlebe.	selten
Wenn ich es mir selber unnötig schwer gemacht habe, kann ich das mit einer Spur Humor wahrnehmen.	selten
In schwierigen Situationen kann ich einen Moment innehalten, ohne sofort zu reagieren.	fast nie
Im Alltag werde ich durch viele Erinnerungen, Bilder oder Träumereien abgelenkt.	fast immer
Wenn ich Auto oder Zug fahre, bin ich mir meiner Umgebung, z. B. der Landschaft, bewusst.	selten
Ich versuche beschäftigt zu bleiben, damit mir bestimmte Gedanken und Gefühle nicht bewusst werden.	eher selten
Wenn ich in Gedanken und Gefühlen gefangen bin, dauert es nicht lange, bis ich das merke und mich wieder davon distanzieren kann.	fast nie
Ich achte auf Empfindungen wie zum Beispiel Wind in meinem Haar oder Sonnenschein auf meinem Gesicht	eher selten
Ich versuche mich abzulenken, wenn ich unangenehme Gefühle erlebe.	häufig
Im Alltag ist mir bewusst, dass viele Gedanken Interpretationen sind, die nicht unbedingt der Realität entsprechen.	selten
Ich kann darüber schmunzeln, wenn ich sehe, wie ich aus einer kleinen Schwierigkeit ein Problem gemacht habe.	fast nie
Ich kann meine Gedanken und Gefühle beobachten, ohne mich in ihnen zu verstricken.	selten
Beim Lesen muss ich Abschnitte wiederholt lesen, weil ich an etwas anderes gedacht habe.	eher häufig
Ich nehme Geräusche in meiner Umgebung, wie z. B. zwitschernde Vögel oder vorbeifahrende Autos, bewusst wahr.	häufig
Ich nehme meine Gefühle und Gedanken wahr und kann sie gleichzeitig mit etwas Distanz betrachten.	selten
Ich nehme Veränderungen in meinem Körper deutlich wahr, z. B. schnelleres oder langsames Atmen.	fast nie
Ich mag es nicht, wenn ich ärgerlich oder ängstlich bin und versuche, solche Gefühle beiseite zu schieben.	selten
Mir ist im Alltag bewusst, dass meine Sicht der Dinge subjektiv ist und den Tatsachen nicht entsprechen muss.	fast immer
Auch wenn ich einen grossen Fehler gemacht habe, gehe ich mit mir auf eine verständnisvolle Art um.	selten
Wenn ich Schmerzen habe, versuche ich diese Wahrnehmung möglichst zu vermeiden.	häufig
Es ist mir im Alltag bewusst, wie ich mich gerade fühle.	häufig

Es ist mir im Alltag bewusst, dass sich eigene Meinungen, die ich zur Zeit sehr ernst nehme, deutlich verändern können.	häufig
Ich nehme mir meine Fehler und Schwächen übel.	selten
Wenn ich mir unnötig das Leben schwer mache, wird mir das bald danach klar.	häufig
