

## Test: Wie achtsam sind Sie?

1	Ich fühle mich oft gehetzt und unter Zeitdruck, auch wenn es eigentlich keinen Grund dafür gibt.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
2	Ich werde oft hektisch, bin unruhig und angespannt, ohne dass sich dadurch etwas zum Besseren wenden würde.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
3	Ich kann meine aktuelle Situation nur schwer akzeptieren.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
4	Ich fühle mich von den Erwartungen anderer unter Druck gesetzt.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
5	Ich bin häufiger gereizt und unbeherrscht, als ich mir das wünsche.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
6	Ich denke oft an meine Zukunft und hoffe, dass sich dann einiges zum Positiven wendet.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
7	Ich habe manchmal das Gefühl, nur eine Rolle zu spielen und gar nicht ich selbst zu sein.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
8	Ich fühle mich wie im Hamsterrad und funktioniere einfach nur noch, mit dem Gefühl, keine andere Wahl zu haben.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
9	Unangenehmen Erfahrungen, Beschwerden und Schmerzen weiche ich eher aus und ich versuche sie zu verdrängen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
10	Ich denke viel an die Vergangenheit und es fällt mir schwer, Erinnerungen loszulassen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
11	Ich komme schwer zur Ruhe, weil ich häufig darüber nachdenke, was noch alles zu tun ist.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
12	Wenn es mir nicht gutgeht, lenke ich mich mit eher sinnlosen Tätigkeiten ab (Fernsehen, Rauschmittel, exzessiver Sport ...)	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
13	Mein Leben langweilt mich, aber ich sehe keine Alternativen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
14	Ich schätze es, die Kontrolle über eine Situation zu haben, und will häufig gerne eingreifen, um etwas zu verändern. Es fällt mir schwer, die Dinge zu lassen, wie sie sind.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
15	Ich bin sehr selbstkritisch und gebe mir oft selbst die Schuld, wenn etwas schiefgelaufen ist.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
16	Ich fühle mich häufig unzulänglich und vom Rest der Welt ausgeschlossen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
17	In harten Zeiten neige ich dazu, weniger fürsorglich mit mir umzugehen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
18	In Zeiten, in denen es mir nicht gutgeht, habe ich häufiger den Eindruck, dass viele Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
19	Wenn etwas Schmerzliches passiert, habe ich Angst, dass es nie vorübergehen wird.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
20	Es fällt mir schwer, mir meine Schwächen zu verzeihen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
21	Wenn ich an mir Aspekte bemerke, die ich nicht mag, mache ich mich selbst »runter«.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

22	Wenn mir etwas Wichtiges misslingt, nehme ich mir das übel.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
23	Wenn mir alles zu viel wird, glaube ich, dass andere Menschen ihr Leben besser im Griff haben als ich.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
24	Wenn ich mich aufrege, habe ich meine Gefühle nicht mehr unter Kontrolle.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
25	Ich bin streng gegen mich selbst.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

