

Der Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME)

Der CHIME ist ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung unterschiedlicher Aspekte der Achtsamkeit. Er umfasst 37 Items, die acht Unterskalen zugeordnet werden können.

Validierung

Bergomi, C., Tschacher, W. & Kupper, Z. (2014). Konstruktion und erste Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Erfassung von Achtsamkeit: Das Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences. *Diagnostica*. Advance online publication. doi: 10.1026/0012-1924/a000109.

Negativ formulierte Items (sollten bei der Auswertung umgepolt werden):
7, 10, 17, 19, 22, 26, 30, 33, 36

Unterskala: Items

- 1) *Gewahrsein gegenüber inneren Erfahrungen*: 1, 5, 14, 29, 34
- 2) *Gewahrsein gegenüber äusseren Erfahrungen*: 9, 18, 21, 27
- 3) *bewusstes Handeln, Gegenwärtigkeit*: 10, 12, 17, 26
- 4) *annehmende, nicht-urteilende, mitfühlende Haltung*: 2, 7, 11, 32, 36
- 5) *nicht-reaktive, dezentrierte Orientierung*: 8, 13, 16, 20, 25, 28
- 6) *offene, nichtvermeidende Haltung*: 19, 22, 30, 33
- 7) *Relativierung*: 4, 23, 31, 35
- 8) *einsichtsvolles Verstehen*: 3, 6, 15, 24, 37

Kontaktperson: Claudia Bergomi, bergomi@spk.unibe.ch

Fragebogen zur Achtsamkeit

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.

1	Wenn sich meine Stimmung verändert, nehme ich das sofort wahr.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
2	Im Auf und Ab des Lebens bin ich mir gegenüber warmherzig.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
3	Ich bemerke im Alltag, wenn eine bestimmte Situation erst durch meine negative Einstellung ihr gegenüber schwieriger wird.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
4	Es ist mir klar, dass sich meine Bewertungen von Situationen oder Personen leicht verändern können.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
5	Beim Sitzen oder Liegen nehme ich meine Körperempfindungen wahr.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
6	Ich muss darüber schmunzeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal die Dinge als viel komplizierter vorstelle, als sie eigentlich sind.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
7	Ich gehe hart mit mir selber um, wenn ich Fehler mache.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
8	Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, fühle ich mich relativ schnell danach wieder ruhig.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
9	Ich nehme Farben und Formen in der Natur deutlich und bewusst wahr.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
10	Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Unachtsamkeit oder weil ich an anderes denke.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
11	Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
12	Es fällt mir leicht, mich darauf zu konzentrieren, was ich tue.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
13	Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich sie einfach bemerken, ohne gleich auf sie zu reagieren.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
14	Wenn ich mit anderen Personen spreche, nehme ich wahr, welche Gefühle ich dabei erlebe.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>

15	Wenn ich es mir selber unnötig schwer gemacht habe, kann ich das mit einer Spur Humor wahrnehmen.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
16	In schwierigen Situationen kann ich einen Moment innehalten, ohne sofort zu reagieren.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
17	Im Alltag werde ich durch viele Erinnerungen, Bilder oder Träumereien abgelenkt.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
18	Wenn ich Auto oder Zug fahre, bin ich mir meiner Umgebung, z.B. der Landschaft, bewusst.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
19	Ich versuche beschäftigt zu bleiben, damit mir bestimmte Gedanken und Gefühle nicht bewusst werden.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
20	Wenn ich in Gedanken und Gefühlen gefangen bin, dauert es nicht lange, bis ich das merke und mich wieder davon distanzieren kann.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
21	Ich achte auf Empfindungen wie zum Beispiel Wind in meinem Haar oder Sonnenschein auf meinem Gesicht	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
22	Ich versuche mich abzulenken, wenn ich unangenehme Gefühle erlebe.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
23	Im Alltag ist mir bewusst, dass viele Gedanken Interpretationen sind, die nicht unbedingt der Realität entsprechen.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
24	Ich kann darüber schmunzeln, wenn ich sehe, wie ich aus einer kleinen Schwierigkeit ein Problem gemacht habe.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
25	Ich kann meine Gedanken und Gefühle beobachten, ohne mich in ihnen zu verstricken.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
26	Beim Lesen muss ich Abschnitte wiederholt lesen, weil ich an etwas anderes gedacht habe.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
27	Ich nehme Geräusche in meiner Umgebung, wie z.B. zwitschernde Vögel oder vorbeifahrende Autos, bewusst wahr.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
28	Ich nehme meine Gefühle und Gedanken wahr und kann sie gleichzeitig mit etwas Distanz betrachten.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
29	Ich nehme Veränderungen in meinem Körper deutlich wahr, z.B. schnelleres oder langsames Atmen.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
30	Ich mag es nicht, wenn ich ärgerlich oder ängstlich bin und versuche, solche Gefühle beiseite zu schieben.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
31	Mir ist im Alltag bewusst, dass meine Sicht der Dinge subjektiv ist und den Tatsachen nicht entsprechen muss.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>

32	Auch wenn ich einen grossen Fehler gemacht habe, gehe ich mit mir auf eine verständnisvolle Art um.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
33	Wenn ich Schmerzen habe, versuche ich diese Wahrnehmung möglichst zu vermeiden.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
34	Es ist mir im Alltag bewusst, wie ich mich gerade fühle.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
35	Es ist mir im Alltag bewusst, dass sich eigene Meinungen, die ich zur Zeit sehr ernst nehme, deutlich verändern können.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
36	Ich nehme mir meine Fehler und Schwächen übel.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>
37	Wenn ich mir unnötig das Leben schwer mache, wird mir das bald danach klar.	fast nie <input type="radio"/>	selten <input type="radio"/>	eher selten <input type="radio"/>	eher häufig <input type="radio"/>	häufig <input type="radio"/>	fast immer <input type="radio"/>