

## Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) – Kurzversion

Dieser Fragebogen soll deine Achtsamkeit erfassen.

Bitte beziehe dabei deine Aussagen auf die letzten 7 Tage.

Kreuze bei jeder Frage die Antwort an, die am besten auf dich zutrifft. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch und keine guten oder schlechten Antworten. Es ist deine persönliche Erfahrung, die hierbei wichtig ist.

Bitte antworte möglichst spontan und ehrlich!

	fast nie	eher selten	relativ oft	fast immer
1. Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich kann mich selbst wertschätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, wenn Dinge schief laufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. In schwierigen Situationen kann ich innehalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich bin ungeduldig mit mir und meinen Mitmenschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte überprüfe noch mal, dass du keine Zeile ausgelassen hast.

## **Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) – Kurzversion**

### **Auswertung**

Zähle nun deine Antworten zusammen. Für die Items 1-12 und 14 sind die Antworten wie folgt zu werten:

Fast nie = 1

Eher selten = 2

Relativ oft = 3

Fast immer = 4

Für Item 13 ist die Antwort wie folgt zu werten:

Fast nie = 4

Eher selten = 3

Relativ oft = 2

Fast immer = 1

Wenn du alle Items zusammengezählt hast, teilst du das Gesamtergebniss durch 14 und erhältst so deinen durchschnittlichen Wert.

Hohe Werte weisen auf eine stärker ausgeprägte Achtsamkeit hin.