Skala zu maladaptiven Tagträumen (16 Items, MDS-16)

(Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp, 2014)

Wenn Sie die folgenden Fragen beantworten, beziehen Sie sich bitte (falls nicht anders angegeben) auf Ihre Tagtraumaktivitäten im zurückliegenden Monat. Wählen Sie jeweils die Antwortmöglichkeit aus, die Ihre Erfahrung am besten widerspiegelt.

Beispiel: Manche Menschenverlieren sich derart stark in ihren Tagträumen, dass sie sogar vergessen, wo sie gerade sind. Wie oft ist Ihnen das passiert?

Nehmen wir an, bei Ihnen trifft diese Aussage zu 20 % zu. Dann würden Sie diesen Wert folgendermaßen ankreuzen:

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Niemals										Sehr häufig

1. *Manche Menschen stellen fest, dass Musik ein Auslöser für ihre Tagträume ist. In welchem Ausmaß trifft das auf Sie zu?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Niemals										Sehr häufig

2. *Wenn ihr Tagtraum durch ein äußeres Ereignis unterbrochen wurde, haben manche Menschen das Verlangen, ihn zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen. Wenn bei Ihnen ein Tagtraum durch ein von außen kommendes Ereignis unterbrochen wurde: Wie stark war dann Ihr Bedürfnis, den Tagtraum möglichst bald fortzusetzen?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Nicht das geringste Bedürfnis										Extrem starkes Bedürfnis

3. *Wie oft gehen Ihre Tagträume mit lautlichen Äußerungen (z. B. lachen, laut sprechen) und mimischen Ausdrücken (z.B. lautlos mit den Lippen Wörter formen) einher?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Niemals										Sehr häufig

4. *Wenn Sie aufgrund von Verpflichtungen im realen Leben nur wenig Zeit finden, Ihren Tagträumen nachzugehen: Wie sehr bedrückt Sie das?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Überhaupt nicht bedrückt										Extrem bedrückt

5. *Manche Menschen machen die Erfahrung, dass ihre Tagträume sie daran hindern, ihren alltäglichen Aufgaben und Verpflichtungen nachzukommen. Inwieweit beeinträchtigen Ihre Tagträume Ihren Alltag?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Überhaupt nicht										Extrem stark

6. *Wenn sie feststellen, wie viel Zeit sie mit Tagträumen verbringen, fühlen sich manche Menschen besorgt oder beunruhigt. Wie sehr beunruhigt Sie aktuell das Ausmaß an Zeit, das Sie mit Tagträumen verbringen?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Überhaupt nicht beunruhigt										Extrem beunruhigt

7. *Wenn Sie sich auf eine wichtige oder schwierige Aufgabe konzentrieren müssen: Wie schwer fällt es Ihnen, dranzubleiben und diese Aufgabe zu beenden, ohne in Tagträume zu verfallen?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Überhaupt nicht schwer										Extrem schwer

8. *Manche Menschen empfinden es so, dass ihre Tagträume sie daran hindern, das zu tun, was ihnen am allerwichtigsten ist. Inwieweit haben Sie das Gefühl, dass Ihre Tagträume Sie daran hindern, Ihre Lebensziele zu erreichen?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Keine Beeinträchtigung										Extrem starke Beeinträchtigung

9. *Manche Menschen berichten, dass es ihnen schwerfällt, ihre Tagtraumaktivitäten zu kontrollieren oder in Grenzen zu halten. Wie schwer fällt es Ihnen, Ihre Tagtraumaktivität zu kontrollieren?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Überhaupt nicht schwer										Extrem schwer

10. *Manche Menschen ärgern sich, wenn ein äußeres Ereignis ihre Tagträume unterbricht. Wenn Ihnen das passiert, dass ein von außen kommendes Ereignis Ihren Tagtraum unterbricht: Wie sehr ärgert Sie das in der Regel?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Überhaupt nicht verärgert										Extrem verärgert

11. *Manche Menschen berichten, dass ihre Tagträume sich negativ auf ihren akademischen / beruflichen Erfolg oder andere persönliche Entwicklungen auswirken. Inwieweit trifft dies auf Sie zu? Wirken sich Ihre Tagträume negativ auf Ihren akademischen / beruflichen Erfolg aus?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Überhaupt keine Beeinträchtigung										Extrem starke Beeinträchtigung

12. *Manchen Menschen ist Tagträumen wichtiger als vieles andere im Leben. Inwieweit würden Sie lieber Ihren Tagträumen nachhängen, als soziale Kontakte zu pflegen oder Hobbys nachzugehen?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Überhaupt nicht										Unbedingt und immer

13. *Wenn Sie morgens aufwachen: Wie stark ist Ihr Verlangen, sofort tagzuträumen?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Überhaupt kein Verlangen										Extrem starkes Verlangen

14. *Wie oft gehen Ihre Tagträume derzeit mit körperlichen Aktivitäten einher, wie z. B. Auf- und Abgehen, Wippen oder Handbewegungen?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Niemals										Sehr häufig

15. *Manche Menschen lieben es, tagzuträumen. Inwieweit empfinden Sie Ihre Tagträume als beruhigend und angenehm?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Überhaupt nicht										Extrem angenehm und beruhigend

16. *Ohne Musik fällt manchen Menschen das Tagträumen schwer. Inwieweit hängen die Intensität und das Ausmaß Ihrer Tagträume davon ab, ob Sie Musik hören?*

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Überhaupt nicht										Extrem stark