

Die 16-stufige Störende Tagtraumskala

The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16)
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

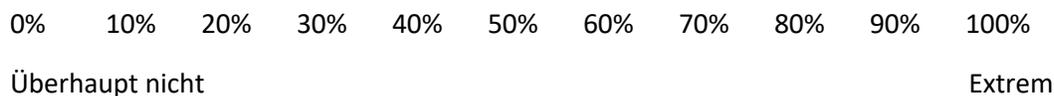
Bitte beziehen Sie sich beim Beantworten der folgenden Fragen auf ihre Tagtraum-Aktivitäten im letzten Monat (Falls nicht anderweitig spezifiziert). Wählen Sie die Antwortmöglichkeit aus die ihre Erfahrung am besten widerspiegelt. Zum Beispiel: Manche Betroffene verlieren sich so stark in ihre Tagträume, dass Sie sogar vergessen wo Sie sich befinden. Wie oft ist Ihnen das passiert? In diesem Beispiel wurde „20%“ ausgewählt.



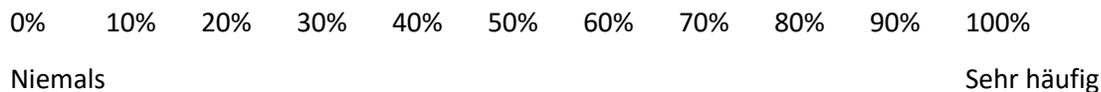
1. Manche Menschen geben Musik als Auslöser für ihre Tagträume an. In welchem Ausmaß trifft das auf Sie zu?



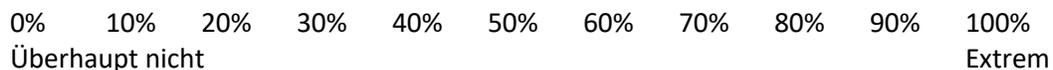
2. Manche Menschen haben das Verlangen ihrem Tagtraum zu einem späteren Zeitpunkt wieder nachzugehen, wenn dieser durch ein reales Ereignis unterbrochen wurden. Wenn ihre Tagträume durch ein externes Ereignis unterbrochen werden, wie oft haben sie das Bedürfnis wieder zu ihrem Tagtraum zurückzukehren?



3. Wie oft werden ihre Tagträume von verbalen Geräuschen und Gesichtsausdrücken begleitet (z.B. lachen, laut sprechen oder lautlose Wörter forme?)



4. Wie sehr bedrückt es Sie, wenn Sie aufgrund von Verpflichtungen im realen Leben keine Zeit finden ihren Tagträumen nachzugehen?



5. Manche Menschen machen die Erfahrung, dass ihre Tagträume Sie daran hindern ihre alltäglichen Aufgaben zu erfüllen. Inwieweit beeinträchtigen ihre Tagträume ihren Alltag?

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

6. Manche Menschen sind beunruhigt vom Ausmaß ihrer Tagträume. Wie sehr sind Sie aktuell beunruhigt über die Zeit, die Sie mit Tagträumen verbringen?

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

7. Wenn Sie wissen, dass Sie eine wichtige Aufgabe zu erfüllen haben, die ein großes Maß an Konzentration verlangt, wie schwer fällt es Ihnen diese Aufgabe zu beenden, *ohne* in Tagträume zu verfallen?

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

8. Manche Menschen machen die Erfahrung, dass die Tagträume Sie daran hindern Dingen nachzugehen, die Ihnen von großer Bedeutung sind. Wie oft 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%
Niemals Sehr häufig

9. Manche Menschen berichten, dass es Ihnen schwer fällt ihre Tagträume zu kontrollieren oder zu reduzieren. Wie schwer fällt es Ihnen ihre Tagträume zu kontrollieren?

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

10. Manche Menschen stört es, wenn ein reales Ereignis ihre Tagträume unterbricht. Wie sehr fühlen Sie sich im Durchschnitt von Unterbrechungen genervt?

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

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?

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

Überhaupt nicht

Extrem

12. Manche Menschen ziehen Tagträume vielen anderen Dingen vor. Zu welchem Ausmaß würden Sie lieber ihren Tagträumen nachgehen als soziale Kontakte zu pflegen oder Hobbies nachzugehen?

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

13. Wie stark ist ihr Verlangen zu tagträumen direkt nach dem Sie aufwachen?

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

14. Wie häufig sind ihre derzeitigen Tagträume begleitet von körperlichen Aktivitäten, wie z.B. laufen, wippen oder Handbewegungen?

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

15. Manche Menschen lieben es tag zu träumen. Inwieweit empfinden Sie ihre Tagträume als beruhigend und angenehm?

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

16. Manchen Menschen fällt es schwer ihren Tagträumen nachzugehen, wenn Sie **keine** Musik hören. 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%
 Niemals Sehr häufig