

Störende Tagtraumskala

1

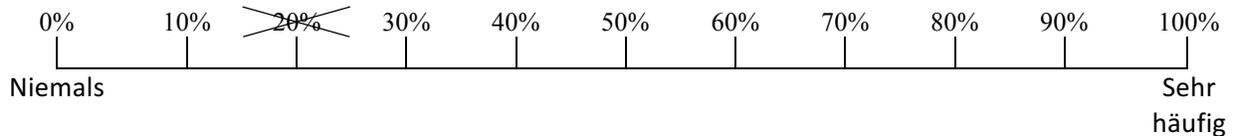
Die 16-stufige Störende Tagtraumskala

Übersetzerin: Elena Ndrepepa

The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16)

Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

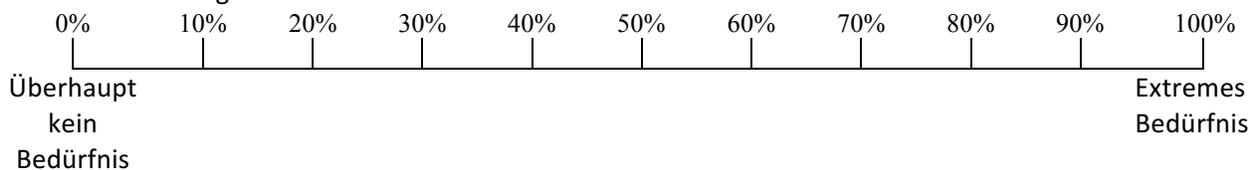
Bitte beziehen Sie sich beim Beantworten der folgenden Fragen auf ihre Tagtraum-Aktivitäten im letzten Monat (Falls nicht anderweitig spezifiziert). Wählen Sie die Antwortmöglichkeit aus die ihre Erfahrung am besten widerspiegelt. Zum Beispiel: Manche Betroffene verlieren sich so stark in ihre Tagträume,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



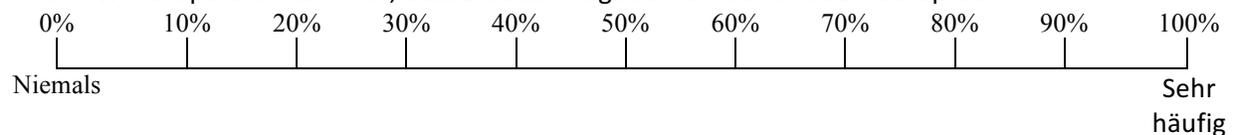
1. Manche Betroffene geben Musik als Auslöser für ihre Tagträume an. In welchem Ausmaß trifft das auf Sie zu?



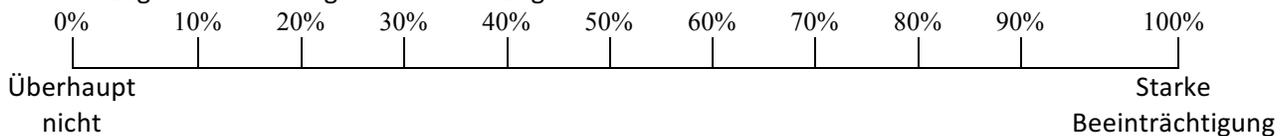
2. Manche Betroffene haben das Verlangen ihrem Tagtraum zu einem späteren Zeitpunkt wieder nachzugehen, wenn Sie durch ein reales Ereignis unterbrochen wurden. Wenn ihre Tagträume durch ein externes Ereignis unterbrochen werden, wie oft haben sie das Bedürfnis wieder zu ihrem Tagtraum zurückzukehren?



3. Wie oft passiert es Ihnen, dass Sie beim Tagträumen lachen oder laut sprechen



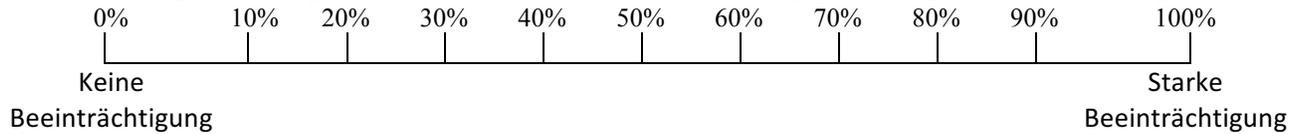
4. Wie sehr bedrückt es Sie wenn Sie aufgrund von Verpflichtungen im realen Leben nicht in der Lage sind ihren Tagträumen nachzugehen?



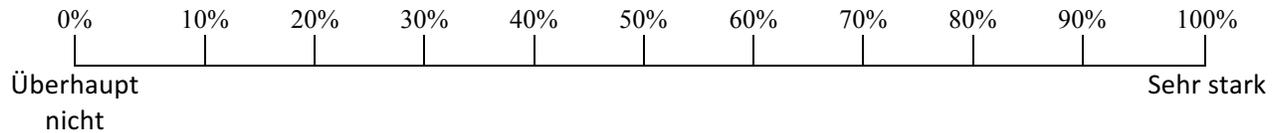
Störende Tagtraumskala

3

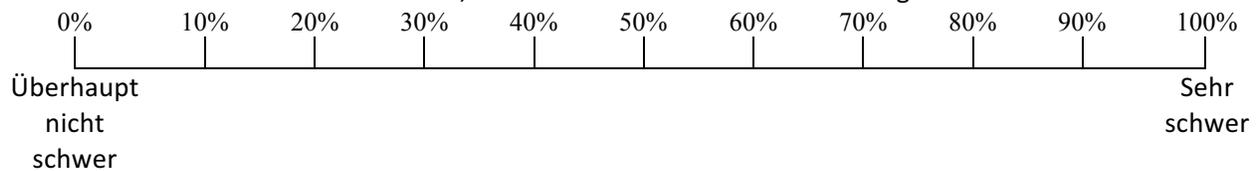
5. Manche Betroffene machen die Erfahrung, dass ihre Tagträume Sie daran hindern ihre alltäglichen Aufgaben zu erfüllen. Inwieweit beeinträchtigen ihre Tagträume ihren Alltag?



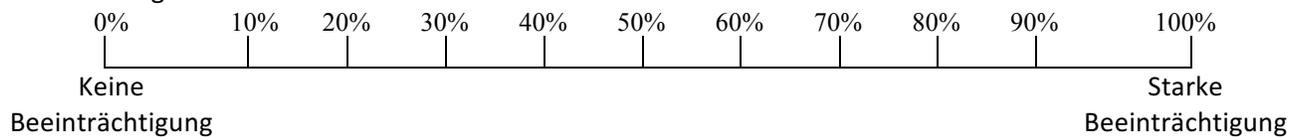
6. Manche Betroffene sind beunruhigt vom Ausmaß ihrer Tagträume. Wie sehr sind Sie beunruhigt?



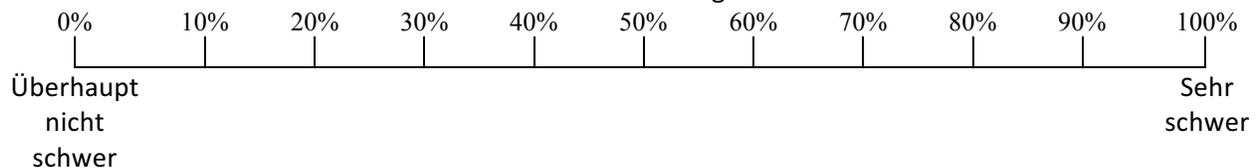
7. Wenn Ihnen bewusst ist, dass Sie eine wichtige Aufgabe zu erfüllen haben, die ein großes Maß an Konzentration voraussetzt, wie schwer fällt es Ihnen nicht in Tagträume zu verfallen?



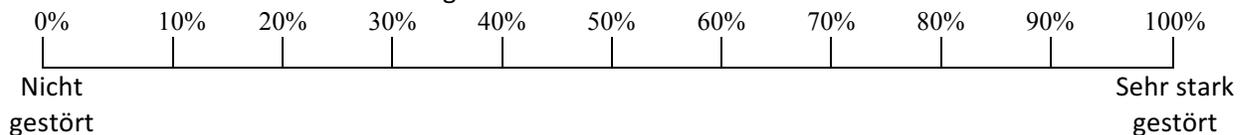
8. Manche Betroffene machen die Erfahrung, dass die Tagträume Sie daran hindern Dingen nachzugehen, die Ihnen von großer Bedeutung sind. Wie oft haben sie das Gefühl, dass ihre Tagträume sie daran hindern ihre Lebensziele zu erreichen?



9. Manche Betroffene berichten, dass es Ihnen schwer fällt ihre Tagträume zu kontrollieren oder in Schach zu halten. Wie schwer fällt es Ihnen ihre Tagträume zu kontrollieren?



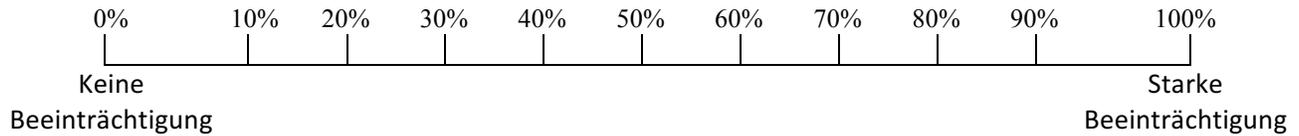
10. Manche Betroffene stört es wenn ein reales Ereignis ihre Tagträume unterbricht. Wie sehr fühlen Sie sich durch so etwas gestört?



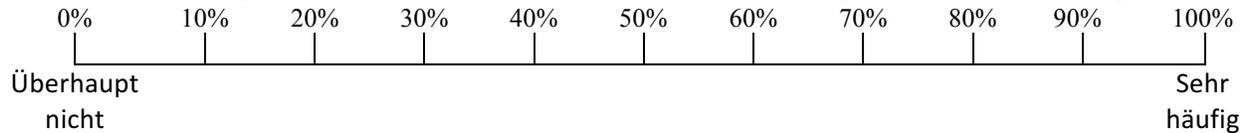
Störende Tagtraumskala

3

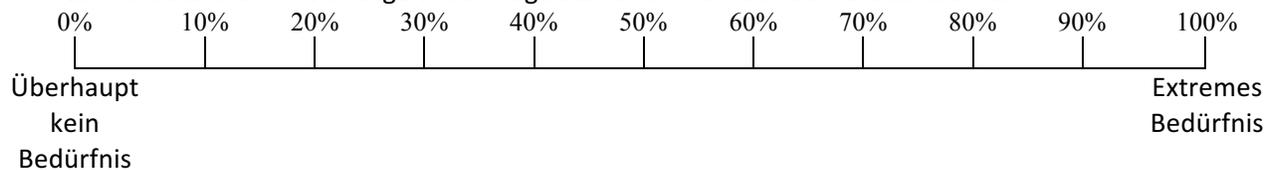
11. Manche Betroffene berichten, dass ihre Tagträume sich negativ auf ihren akademischen/beruflichen Erfolg oder andere persönliche Entwicklungen auswirkt. Inwieweit sind Sie auch davon betroffen?



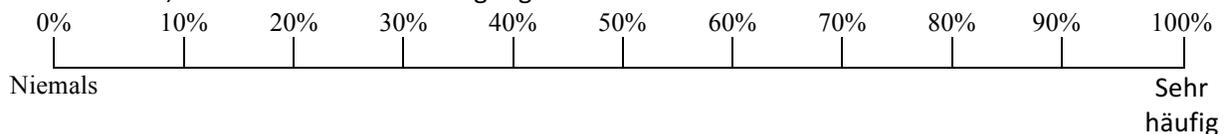
12. Manche Betroffene ziehen Tagträume vielen anderen Dingen vor. Zu welchem Ausmaß würden Sie ihre Tagträume anderen Aktivitäten (soziale Kontakte pflegen oder Hobbies nachgehen)?



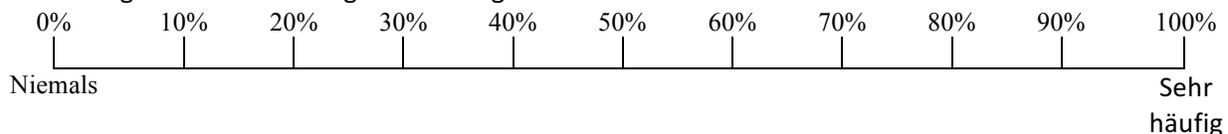
13. Wie stark ist ihr Verlangen nach Tagträumen direkt nach dem Sie aufwachen?



14. Wie häufig sind ihre derzeitigen Tagträume begleitet von physischen Aktivitäten, wie z.B.: laufen, wackeln oder Handbewegungen?



15. Manche Betroffene lieben es sich in Tagträume zu verlieren. Inwieweit empfinden Sie ihre Tagträume als beruhigend und angenehm?



16. Manchen Betroffenen 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?

