

# Misophonie Aktivierungsskala (MAS-1)

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Welche der folgenden Aussagen trifft am genauesten auf Sie zu?

## Teil A: Emotionale Reaktion

<input type="radio"/>	0	Sie hören einen bekannten Trigger, fühlen sich aber nicht unwohl
<input type="radio"/>	1	trotz der Gegenwart einer Triggerperson spüren Sie wenig oder gar keine Erwartungsangst
<input type="radio"/>	2	das bekannte Triggergeräusch löst gewissen psychischen Stress, Irritation oder Verägerung in Ihnen aus. Es kommt aber zu keiner Panik, Kampf- oder Fluchtreaktion
<input type="radio"/>	3	Sie spüren ein erhöhtes psychisches Stressniveau, reagieren jedoch nicht körperlich darauf. Es entsteht eine erhöhte Wachsamkeit gegenüber audiovisuellen Reizen.
<input type="radio"/>	4	Sie haben eine minimale physische Reaktion auf den Stimulus. Sie reagieren mit konfrontationsvermeidenden Bewältigungsmechanismen. Sie bitten die Triggerperson, mit dem Geräusch aufzuhören. Sie halten sich diskret ein Ohr zu oder verlassen die Situation in aller Ruhe. Es kommt zu keiner Panik, Kampf- oder Fluchtreaktion
<input type="radio"/>	5	Sie legen einen konfrontativen Bewältigungsmechanismus an den Tag. Sie halten sich z.B. beide Ohren zu, äffen die Triggerperson nach, greifen zu anderen Formen der Echolalie (Wiederholungen), oder zeigen sich sichtbar genervt
<input type="radio"/>	6	Sie verspüren starken psychischen Stress, Panik und eine Kampf- oder Fluchtreaktion
<input type="radio"/>	7	Sie leiden unter starkem psychischem Stress, Ihre konfrontativen Bewältigungsmechanismen werden lauter und häufiger. Der Trigger kann eine unfreiwillige sexuelle Erregung verursachen. Eventuell spielen sich das Triggergeräusch oder der visuelle Trigger auch noch nach Wochen, Monaten oder Jahren wiederholt in Ihrem Kopf ab
<input type="radio"/>	8	Sie verspüren starken psychischen Stress und haben Gewaltfantasien
<input type="radio"/>	9	Sie geraten in Panik und Wut, die man Ihnen ansehen kann. Sie treffen die bewusste Entscheidung, die Triggerperson nicht anzugreifen. Sie ergreifen die Flucht, um dem Geräusch zu entkommen und lassen Ihre Wut an einem leblosen Objekt aus
<input type="radio"/>	10	Sie üben physische Gewalt auf eine Person, ein Haustier oder sich selbst aus

Misophonia-UK.org

## Teil B: Körperliches Empfinden

<input type="radio"/>	0	Ich spüre keine körperliche Reaktion
<input type="radio"/>	1	Ich spüre minimale körperliche Reaktionen und kann sie ignorieren
<input type="radio"/>	2	Ich spüre einige körperliche Reaktionen, kann sie aber oft/immer ignorieren
<input type="radio"/>	3	Ich spüre einige körperliche Reaktionen, kann sie aber nur schwer oder gar nicht ignorieren
<input type="radio"/>	4	Ich spüre eine erhöhte körperliche Reaktion und kann sie normalerweise nicht ignorieren
<input type="radio"/>	5	Ich spüre eine erhöhte körperliche Reaktion, kann sie definitiv nicht ignorieren
<input type="radio"/>	6	Ich spüre eine erhöhte Körperreaktion, kann sie nicht ignorieren und jeder Vorfall hat Auswirkungen auf mein Leben
<input type="radio"/>	7	Ich spüre eine körperliche Reaktion wie oben beschrieben, und kann damit nicht umgehen
<input type="radio"/>	8	Ich spüre Körperreaktionen, die sich am besten als emotionale Schmerzen beschreiben lassen
<input type="radio"/>	9	Ich spüre eine körperliche Reaktion, die am besten als körperlicher Schmerz beschrieben werden kann
<input type="radio"/>	10	Ich spüre eine körperliche Reaktion, die überwältigend ist und körperliche Schmerzen verursacht

Teil B, created by Natan Bauman