

A-MisoS-R

Verglichen mit anderen bin ich empfindlich gegenüber:

(mehrere Antworten möglich)

- Essgeräuschen (z.B. Kauen, Schmatzen, Schlürfen, Schlucken)
- Nasalen Geräuschen (z.B. Schniefen, Einatmen, Ausatmen)
- Halsgeräuschen (z.B. Halskratzen, Räuspern)
- Bestimmten Lauten (z.B. K-Laute)
- Wiederholtem Klackern (z.B. mit Nägeln auf dem Tisch, Klicken eines Kugelschreibers)
- Rascheln (z.B. Papier, Plastik)
- Umgebungsgeräuschen (z.B. Ticken einer Uhr oder summende Geräte)

Welche Gefühle ruft das Hören dieser Geräusche bei Ihnen hervor?

(mehrere Antworten möglich)

- Gereiztheit
- Wut
- Ekel
- Andere, nämlich: _____

Blicken Sie auf die letzten 3 Tage zurück und denken Sie bei "Geräusche" an die für Sie am störendsten Misophoniegeräusche und bei "Gefühlen" an Ihr typisches Gefühl nach dem Hören Ihres Misophoniegeräuschs. Wählen Sie stets die am ehesten zutreffende Antwort.

1. Wie viel Zeit pro Tag verbringen Sie mit (Gedanken über die) den Geräusche(n)?	0 Stunden ①	< 1 Stunde ①	1-3 Stunden ②	3-8 Stunden ③	> 8 Stunden ④
2. In welchem Ausmaß fokussieren Sie sich auf die Geräusche?	gar nicht ①	leicht ①	mäßig ②	stark ③	sehr stark ④
3. In welchem Ausmaß fühlen Sie sich durch das Hören der Geräusche beeinträchtigt?	gar nicht ①	leicht ①	mäßig ②	stark ③	sehr stark ④
4. Wie ausgeprägt ist Ihr Gefühl der Gereiztheit/Aggression beim Hören der Geräusche?	gar nicht ①	leicht ①	mäßig ②	stark ③	sehr stark ④
5. In welchem Ausmaß fühlen Sie sich durch die Geräusche machtlos?	gar nicht ①	leicht ①	mäßig ②	Stark ③	sehr stark ④

6. In welchem Ausmaß leiden Sie unter den Geräuschen?	gar nicht	leicht	mäßig	stark	sehr stark
	①	②	③	④	⑤
7. In welchem Ausmaß leiden Sie darunter, die Geräusche zu vermeiden?	gar nicht	leicht	mäßig	stark	sehr stark
	①	②	③	④	⑤
8. In welchem Ausmaß schränken die Geräusche Ihr tägliches Leben ein (Arbeit, Haushalt)?	gar nicht	leicht	mäßig	Stark	sehr stark
	①	②	③	④	⑤
9. In welchem Ausmaß vermeiden Sie bestimmte Orte oder Situationen wegen der Geräusche?	gar nicht	leicht	mäßig	stark	sehr stark
	①	②	③	④	⑤
10. In welchem Ausmaß können Sie Ihre Aufmerksamkeit ablenken, wenn Sie die Geräusche hören?	Immer	gewöhnlich (75%)	manchmal (50%)	selten (25%)	niemals
	①	②	③	④	⑤

Gesamtergebnis: