

Deutsch Version des The Milwaukee Inventory for Styles of Trichotillomania-Adult Version (MIST-A)  
MIST-A-D (Flessner, C. A et al., 2007)

Bitte wählen Sie eine Zahl, die am besten repräsentiert wie die Aussage zu Ihrem Haarreißen-/ziehverhalten passt.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9

Trifft auf keine Art meines Haarereißens zu	Trifft zur Hälfte auf die Art meines Haarereißens zu	Trifft auf all mein Haarereißens zu
---	--	-------------------------------------

1. Ich reiße/ziehe meine Haare aus, wenn ich mich auf eine andere Aktivität konzentriere \_\_\_\_\_
2. Ich reiße/ziehe meine Haare aus, wenn ich an etwas denke, was mit dem Haarausreißen nichts zu tun hat. \_\_\_\_\_
3. Wenn ich meine Haare ausreiße/ziehe, bin ich fast in einem „Trance-ähnlichen“ Zustand \_\_\_\_\_
4. Ich habe Gedanken darüber, dass ich meine Haare ausreißen/-ziehen möchte, bevor ich es tatsächlich tue. \_\_\_\_\_
5. Ich benutze eine Pinzette oder ein anderes Gerät und nicht meine Finger, um meine Haare auszureißen/auszuziehen. \_\_\_\_\_
6. Ich reiße meine Haare aus, während ich in den Spiegel schaue. \_\_\_\_\_
7. Normalerweise bin ich mir nicht bewusst, dass ich während einer Haarreißeepisode an meinen Haaren reiße. \_\_\_\_\_
8. Ich reiße/ziehe an meinen Haaren, wenn ich ängstlich oder aufgebracht bin. \_\_\_\_\_
9. Ich beginne absichtlich meine Haare auszureißen/-ziehen. \_\_\_\_\_
10. Ich reiße/ziehe meine Haare aus, wenn ich ein negatives Gefühl erlebe, wie etwa Stress, Ärger, Frustration oder Traurigkeit. \_\_\_\_\_
11. Ich habe ein 'seltsames' Gefühl, kurz bevor ich mein Haar ausreiße/-ziehe. \_\_\_\_\_
12. Ich merke erst, dass ich meine Haare ausgerissen/-zogen habe, nachdem es passiert ist. \_\_\_\_\_
13. Ich reiße/ziehe meine Haare wegen etwas aus, was mir während des Tages passiert ist \_\_\_\_\_
14. Ich reiße/ziehe meine Haare aus, um einen unangenehmen Drang, ein Gefühl, oder einen Gedanken loszuwerden. \_\_\_\_\_
15. Ich reiße/ziehe meine Haare aus, um zu kontrollieren, wie ich mich fühle \_\_\_\_\_