

HUMS-DE: Healthy-Unhealthy Uses of Music Scale

HUMS: Englischer Originalfragebogen entwickelt von Suvi Saarikallio, Christian Gold & Katrina McFerran (2015)
HUMS-DE: Deutsche Übersetzung von Hannah Riedl & Thomas Stegemann (2018)

Die meisten Menschen glauben, dass Musik ein hilfreicher Teil ihres Lebens ist, manchmal ist das aber nicht so. Bitte versuche, dich beim Beantworten der untenstehenden Fragen an jene Momente zu erinnern, in denen Musik für dich hilfreich oder eben nicht hilfreich war.

Bitte **lies jede Aussage genau durch und kreuze an**, wie sehr diese auf dich zutrifft.

Markiere nur **eine** Antwort pro Aussage.

		Nie	Selten	Manch- mal	Oft	Immer
1.	Wenn ich Musik höre, bleibe ich in schlechten Erinnerungen hängen	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Ich ziehe mich in meine Musik zurück, weil mich niemand versteht; so kommt niemand an mich ran	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Musik hilft mir, mich zu entspannen	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Wenn ich versuche, mich mit Hilfe von Musik besser zu fühlen, geht es mir danach in Wirklichkeit schlechter	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Wenn ich Musik mache oder höre, fühle ich mich danach glücklicher	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Musik gibt mir die Energie, um in die Gänge zu kommen	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Mir gefällt es, Songs immer wieder anzuhören, obwohl es mir danach schlechter geht	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Musik bringt mich dazu, mich als Person schlecht zu fühlen	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Musik hilft mir, mit Menschen in Kontakt zu kommen, die so sind wie ich	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Musik liefert mir einen Vorwand, mich nicht der Realität stellen zu müssen	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Es kann echt schwierig sein, Musik, die schlechte Erinnerungen in mir auslöst, wieder abzdrehen	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Musik bringt mich dazu, Dinge zu tun, die ich nicht tun sollte	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Wenn ich angespannt oder müde bin, hilft mir Musik, mich zu entspannen	☐	☐	☐	☐	☐

Auswertung: HUMS Healthy: 3, 5, 6, 9, 13; HUMS Unhealthy: 1, 2, 4, 7, 8, 10, 11, 12.
Die Antworten werden auf einer Skala von 1 (nie) bis 5 (immer) bewertet.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Österreich Lizenz.