Muster des Fragebogens zur Studie „Zielkonflikte zwischen Schule, Sport und Freizeit“

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

auf den folgenden Seiten stellen wir dir einige Fragen darüber, was dir in der Schule, beim Sport und in deiner Freizeit wichtig ist, welche Ziele du hier jeweils verfolgst und wie du damit umgehst, wenn du mal nicht alles „unter einen Hut“ bekommst. Es kann sein, dass dir einzelne Fragen sehr ähnlich vorkommen – dies ist keine Prüfung, ob du ähnlich antwortest, sondern betont den einen oder anderen Aspekt mehr oder weniger.

Lies dir bitte die Fragen daher sorgfältig durch und beantworte sie offen und ehrlich. Es gibt kein Richtig oder Falsch bei den Antworten, uns interessiert, was du denkst. Wir werden dich insgesamt dreimal bitten, einen Fragebogen zu beantworten. Durch deine Teilnahme an der Befragung leistest du einen wichtigen Beitrag, um zu verstehen, wie sich Schule, Sport und Freizeit gut kombinieren lassen.

Vielen Dank dafür!

MUSTER

Was ist dir aktuell in der Schule wichtig?

	In der Schule …	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
1	… ist es mein Ziel, alles sehr gut zu machen.	O	O	O	O	O	O
2	… ist es mein Ziel, möglichst nicht schlecht zu sein.	O	O	O	O	O	O
3	… möchte ich meine Fähigkeiten stetig verbessern.	O	O	O	O	O	O
4	… ist es mir wichtig, etwas Neues dazuzulernen.	O	O	O	O	O	O
5	… ist es mein Ziel, so gut wie möglich zu werden.	O	O	O	O	O	O
6	… will ich möglichst viel dazulernen.	O	O	O	O	O	O
7	… ist es mein Ziel, zu vermeiden, an einem Tag nichts Neues dazuzulernen.	O	O	O	O	O	O
8	… ist es mein Ziel, dass andere denken, dass ich gut bin.	O	O	O	O	O	O
9	… möchte ich, dass andere nicht denken, dass ich nicht gut bin.	O	O	O	O	O	O
10	… will ich, dass andere nicht denken, ich sei schlecht.	O	O	O	O	O	O
11	… ist es mein Ziel, dass ich von anderen nicht als schlecht eingeschätzt werde.	O	O	O	O	O	O
12	… ist es mein Ziel, dass ich von anderen nicht als schlecht eingeschätzt werde.	O	O	O	O	O	O
13	… ist es mein Ziel, besser als andere zu sein.	O	O	O	O	O	O
14	… ist es mein Ziel, nicht schlechter als andere zu sein.	O	O	O	O	O	O
15	… ist es mein Ziel, den Aufwand möglichst gering zu halten.	O	O	O	O	O	O
16	… ist es mein Ziel, ein gutes Verhältnis mit anderen zu haben.	O	O	O	O	O	O

Was ist dir aktuell beim Sport wichtig?

	Beim Sport …	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
17	… ist es mein Ziel, alles sehr gut zu machen.	O	O	O	O	O	O
18	… ist es mein Ziel, möglichst nicht schlecht zu sein.	O	O	O	O	O	O
19	… möchte ich meine Fähigkeiten stetig verbessern.	O	O	O	O	O	O
20	… ist es mir wichtig, etwas Neues dazuzulernen.	O	O	O	O	O	O
21	… ist es mein Ziel, so gut wie möglich zu werden.	O	O	O	O	O	O
22	… will ich möglichst viel dazulernen.	O	O	O	O	O	O
23	… ist es mein Ziel, zu vermeiden, an einem Tag nichts Neues dazuzulernen.	O	O	O	O	O	O
24	…ist es mein Ziel, dass andere denken, dass ich gut bin.	O	O	O	O	O	O
25	… möchte ich, dass andere nicht denken, dass ich nicht gut bin.	O	O	O	O	O	O

MUSTER

26	… will ich, dass andere nicht denken, ich sei schlecht.	O	O	O	O	O	O
27	… ist es mein Ziel, dass ich von anderen nicht als schlecht eingeschätzt werde.	O	O	O	O	O	O
28	… ist es mir wichtig, dass andere nicht denken, dass ich etwas nicht kann.	O	O	O	O	O	O
29	… ist es mein Ziel, besser als andere zu sein.	O	O	O	O	O	O
30	… ist es mein Ziel, nicht schlechter als andere zu sein.	O	O	O	O	O	O
31	… ist es mein Ziel, den Aufwand möglichst gering zu halten.	O	O	O	O	O	O
32	… ist es mein Ziel, ein gutes Verhältnis mit anderen zu haben.	O	O	O	O	O	O

Was ist dir aktuell in deiner Freizeit wichtig?

	In meiner Freizeit …	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
33	… ist es mein Ziel, alles sehr gut zu machen.	O	O	O	O	O	O
34	… ist es mein Ziel, möglichst nicht schlecht zu sein.	O	O	O	O	O	O
35	… möchte ich meine Fähigkeiten stetig verbessern.	O	O	O	O	O	O
36	… ist es mir wichtig, etwas Neues dazuzulernen.	O	O	O	O	O	O
37	… ist es mein Ziel, so gut wie möglich zu werden.	O	O	O	O	O	O
38	… will ich möglichst viel dazulernen.	O	O	O	O	O	O
39	… ist es mein Ziel, zu vermeiden, an einem Tag nichts Neues dazuzulernen.	O	O	O	O	O	O
40	…ist es mein Ziel, dass andere denken, dass ich gut bin.	O	O	O	O	O	O
41	… möchte ich, dass andere nicht denken, dass ich nicht gut bin.	O	O	O	O	O	O
42	… will ich, dass andere nicht denken, ich sei schlecht.	O	O	O	O	O	O
43	… ist es mein Ziel, dass ich von anderen nicht als schlecht eingeschätzt werde.	O	O	O	O	O	O
44	… ist es mir wichtig, dass andere nicht denken, dass etwas nicht kann.	O	O	O	O	O	O
45	… ist es mein Ziel, besser als andere zu sein.	O	O	O	O	O	O
46	… ist es mein Ziel, nicht schlechter als andere zu sein.	O	O	O	O	O	O
47	… ist es mein Ziel, den Aufwand möglichst gering zu halten.	O	O	O	O	O	O
48	… ist es mein Ziel, ein gutes Verhältnis mit anderen zu haben.	O	O	O	O	O	O

Wohlbefinden

	Wohlbefinden in der Schule	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
49	In der Schule fühle ich mich wohl.	O	O	O	O	O	O
50	Ich gehe gerne zur Schule.	O	O	O	O	O	O
51	Schule zu haben fühlt sich gut an.	O	O	O	O	O	O

MUSTER

	Wohlbefinden beim Sport	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
52	Beim Sport fühle ich mich wohl.	O	O	O	O	O	O
53	Ich gehe gerne zum Sport.	O	O	O	O	O	O
54	Sport zu haben fühlt sich gut an.	O	O	O	O	O	O

	Wohlbefinden in der Freizeit	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
55	In meiner Freizeit fühle ich mich wohl.	O	O	O	O	O	O
56	Ich habe gerne Freizeit.	O	O	O	O	O	O
57	Freizeit zu haben fühlt sich gut an.	O	O	O	O	O	O

Belastungserleben

	Belastungserleben in der Schule	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
58	Die Schule ermüdet mich so stark, dass ich kaum noch Energie für andere Dinge habe.	O	O	O	O	O	O
59	Ich fühle mich übermäßig erschöpft durch die Schule.	O	O	O	O	O	O
60	Ich fühle mich ausgelaugt von der Schule.	O	O	O	O	O	O
61	Ich fühle mich körperlich erschöpft von der Schule.	O	O	O	O	O	O
62	Die Anforderungen in der Schule erschöpfen mich.	O	O	O	O	O	O

	Belastungserleben im Sport	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
63	Der Sport ermüdet mich so stark, dass ich kaum noch Energie für andere Dinge habe.	O	O	O	O	O	O
64	Ich fühle mich übermäßig erschöpft durch meine sportliche Betätigung.	O	O	O	O	O	O
65	Ich fühle mich ausgelaugt von meiner Sportart.	O	O	O	O	O	O
66	Ich fühle mich körperlich erschöpft von meiner Sportart.	O	O	O	O	O	O
67	Die geistigen und körperlichen Anforderungen in meinem Sport erschöpfen mich.	O	O	O	O	O	O

	Belastungserleben in der Freizeit	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
68	Meine Freizeit ermüdet mich so stark, dass ich kaum noch Energie für andere Dinge habe.	O	O	O	O	O	O
69	Ich fühle mich übermäßig erschöpft in meiner Freizeit.	O	O	O	O	O	O
70	Ich fühle mich ausgelaugt von meiner Freizeit.	O	O	O	O	O	O
71	Ich fühle mich körperlich erschöpft von meiner Freizeit.	O	O	O	O	O	O
72	Die Anforderungen in meiner Freizeit erschöpfen mich.	O	O	O	O	O	O

MUSTER

(Subjektiv erlebte) Qualität der Aktivitäten

	Qualität schulischen Lernens	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
73	Ich lerne effektiv.	O	O	O	O	O	O
74	Ich lerne so, dass ich den Lernstoff danach kann.	O	O	O	O	O	O
75	Beim Lernen strenge ich mich an.	O	O	O	O	O	O

	Qualität des Trainings	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
76	Ich trainiere effektiv.	O	O	O	O	O	O
77	Ich trainiere so, dass ich die Trainingsinhalte danach kann.	O	O	O	O	O	O
78	Beim Trainieren strenge ich mich an.	O	O	O	O	O	O

Zielkonflikte, ihre Häufigkeit und Regulation

Stell dir vor, es steht ein Wettkampf, eine Klassenarbeit und eine einmalige Freizeitaktivität an. Alle drei Dinge sind dir persönlich sehr wichtig.

	Mit welcher Wahrscheinlichkeit entscheidest du dich für…	**Sicher nicht**	**Nahezu sicher nicht**	**Eventuell**	**Nahezu sich**	**Sicher**
79	… die Schule?	O	O	O	O	O
80	… den Sport?	O	O	O	O	O
81	… die Freizeit?	O	O	O	O	O

	Wie oft kommt es vor, dass du dich zwischen …	**Sehr selten**	**Selten**	**Manchmal**	**Oft**	**Sehr oft**
82	… Schule und Sport entscheiden musst?	O	O	O	O	O
	In einer solchen Situation, wie gehst du damit um?					
83	Ich tue die Dinge der Reihe nach.	O	O	O	O	O
84	Ich mache alles nacheinander.	O	O	O	O	O
85	Ich lege eine Reihenfolge fest, nach der ich alles erledige.	O	O	O	O	O
86	Ich überlege mir, was mir besonders wichtig ist, und entscheide mich dann dafür.	O	O	O	O	O
87	Ich tue das, was mir am wichtigsten ist.	O	O	O	O	O
88	Ich entscheide mich für das, was mir am wichtigsten ist.	O	O	O	O	O
89	Ich bemühe mich, möglichst viel gleichzeitig zu erledigen.	O	O	O	O	O
90	Wenn möglich, mache ich alles gleichzeitig.	O	O	O	O	O
91	Ich versuche alles auf einmal zu machen.	O	O	O	O	O
92	… Schule und Freizeit entscheiden musst?	O	O	O	O	O
	In einer solchen Situation, wie gehst du damit um?					
93	Ich tue die Dinge der Reihe nach.	O	O	O	O	O
94	Ich mache alles nacheinander.	O	O	O	O	O
95	Ich lege eine Reihenfolge fest, nach der ich alles erledige.	O	O	O	O	O
96	Ich überlege mir, was mir besonders wichtig ist, und entscheide mich dann dafür.	O	O	O	O	O
97	Ich tue das, was mir am wichtigsten ist.	O	O	O	O	O
98	Ich entscheide mich für das, was mir am	O	O	O	O	O

MUSTER

	wichtigsten ist.					
99	Ich bemühe mich, möglichst viel gleichzeitig zu erledigen.	O	O	O	O	O
100	Wenn möglich, mache ich alles gleichzeitig.	O	O	O	O	O
101	Ich versuche alles auf einmal zu machen.	O	O	O	O	O
102	… Sport und Freizeit entscheiden musst?	O	O	O	O	O
	In einer solchen Situation, wie gehst du damit um?					
103	Ich tue die Dinge der Reihe nach.					
104	Ich mache alles nacheinander.					
105	Ich lege eine Reihenfolge fest, nach der ich alles erledige.					
106	Ich überlege mir, was mir besonders wichtig ist, und entscheide mich dann dafür.					
107	Ich tue das, was mir am wichtigsten ist.					
108	Ich entscheide mich für das, was mir am wichtigsten ist.					
109	Ich bemühe mich, möglichst viel gleichzeitig zu erledigen.					
110	Wenn möglich, mache ich alles gleichzeitig.					
111	Ich versuche alles auf einmal zu machen.					

Szenario 1: Für die Schule entschieden

	Stell dir vor, du hast dich für die Schule entschieden. Was passiert dann?	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
112	Dann mache ich die Sachen für die Schule eher oberflächlich.	O	O	O	O	O	O
113	Dann lerne ich besonders gründlich.	O	O	O	O	O	O
114	Dann bemühe ich mich, alles besonders gut zu machen.	O	O	O	O	O	O
115	Dann lasse ich mich von allem Möglichen ablenken	O	O	O	O	O	O
116	Dann kann ich mich nicht richtig konzentrieren.	O	O	O	O	O	O
117	Dann bin ich bald vertieft, dass ich über nichts anderes mehr nachdenke.	O	O	O	O	O	O
118	Dann fällt es mir besonders schwer, Angefangenes zu Ende zu bringen.	O	O	O	O	O	O
119	Dann lerne ich, bis ich alles erledigt habe, auch wenn es anstrengend ist.	O	O	O	O	O	O
120	Dann gebe ich schnell auf, wenn ich etwas nicht gleich kann.	O	O	O	O	O	O
121	Dann springe ich zwischen dem Lernen und anderen Tätigkeiten hin und her.	O	O	O	O	O	O
122	Dann lerne ich zwar zunächst, wechsle dann aber schnell zu einer anderen Tätigkeit.	O	O	O	O	O	O
123	Dann unterbreche ich das Lernen ab und zu, um zwischendurch etwas anderes zu machen.	O	O	O	O	O	O
124	Dann habe ich das Gefühl, etwas zu verpassen.	O	O	O	O	O	O
125	Dann bin ich schnell genervt, weil ich auch anderes tun könnte bzw. sollte.	O	O	O	O	O	O
126	Dann bekomme ich schnell schlechte Laune.	O	O	O	O	O	O

MUSTER

Szenario 2: Für den Sport entschieden

	Stell dir vor, du hast dich für den Sport entschieden: Was passiert dann?	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
127	Dann betreibe ich den Sport eher oberflächlich.	O	O	O	O	O	O
128	Dann mache ich den Sport besonders gründlich.	O	O	O	O	O	O
129	Dann bemühe ich mich, alles besonders gut zu machen.	O	O	O	O	O	O
130	Dann kann ich mich nicht richtig konzentrieren.	O	O	O	O	O	O
131	Dann lasse ich mich von allem Möglichen ablenken	O	O	O	O	O	O
132	Dann bin ich bald so vertieft, dass ich über nichts anderes mehr nachdenke.	O	O	O	O	O	O
133	Dann fällt es mir besonders schwer, Angefangenes zu Ende zu bringen.	O	O	O	O	O	O
134	Dann lerne ich, bis ich alles erledigt habe, auch wenn es anstrengend ist	O	O	O	O	O	O
135	Dann gebe ich schnell auf, wenn ich etwas nicht gleich kann.	O	O	O	O	O	O
136	Dann springe ich zwischen dem Sport und anderen Tätigkeiten hin und her.	O	O	O	O	O	O
137	Dann mache ich zwar zunächst Sport, wechsle dann aber schnell zu einer anderen Tätigkeit.	O	O	O	O	O	O
138	Dann unterbreche ich das Lernen ab und zu, um zwischendurch etwas anderes zu machen.	O	O	O	O	O	O
139	Dann habe ich das Gefühl, etwas zu verpassen.	O	O	O	O	O	O
140	Dann bin ich schnell genervt, weil ich auch anderes tun könnte bzw. sollte.	O	O	O	O	O	O
141	Dann bekomme ich schnell schlechte Laune.	O	O	O	O	O	O

Szenario 3: Für die Freizeit entschieden

	Stell dir vor, du hast dich für die Freizeit entschieden. Was passiert dann?	**Stimme gar nicht zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
142	Dann mache ich die Sachen in meiner Freizeit eher oberflächlich.	O	O	O	O	O	O
143	Dann mache ich die Sachen in meiner Freizeit besonders gründlich.	O	O	O	O	O	O
144	Dann bemühe ich mich, alles besonders gut zu machen.	O	O	O	O	O	O
145	Dann kann ich mich nicht richtig konzentrieren.	O	O	O	O	O	O
146	Dann lasse ich mich von allem Möglichen ablenken	O	O	O	O	O	O
147	Dann bin ich bald so vertieft, dass ich über nichts anderes mehr nachdenke.	O	O	O	O	O	O
148	Dann fällt es mir besonders schwer, Angefangenes zu Ende zu bringen.	O	O	O	O	O	O
149	Dann mache ich die Sachen in meiner Freizeit bis ich alles erledigt habe, auch wenn es anstrengend ist.	O	O	O	O	O	O
150	Dann gebe ich schnell auf, wenn ich	O	O	O	O	O	O

MUSTER

	etwas nicht gleich kann.						
151	Dann springe ich zwischen den Sachen in meiner Freizeit und anderen Tätigkeiten hin und her.	O	O	O	O	O	O
152	Dann mache ich zwar zunächst die Sachen in meiner Freizeit, wechsle dann aber schnell zu einer anderen Tätigkeit	O	O	O	O	O	O
153	Dann unterbreche ich die Sachen in meiner Freizeit ab und zu, um zwischendurch etwas anderes zu machen	O	O	O	O	O	O
154	Dann habe ich das Gefühl, etwas zu verpassen.	O	O	O	O	O	O
155	Dann bin ich schnell genervt, weil ich auch anderes tun könnte bzw. sollte.	O	O	O	O	O	O
156	Dann bekomme ich schnell schlechte Laune.	O	O	O	O	O	O

Fragen zu deiner aktuellen Situation

157	Wie viele Schularbeiten stehen in den folgenden drei Wochen bei dir an? _____
158	Wie viele Wettkämpfe stehen in den folgenden drei Wochen bei dir an? _____

Leistungs- und Wohlbefindenswerte

		Stimme gar nicht zu	**Stimme nicht zu**	**Stimme eher nicht zu**	**Stimme eher zu**	**Stimme zu**	**Stimme voll zu**
159	Wie wichtig findest du es, dass man sich anstrengt, damit man später einen hohen Lebensstandard hat?	O	O	O	O	O	O
160	Wie wichtig findest du es, dass man später keine Geldprobleme hat?	O	O	O	O	O	O
161	Wie wichtig findest du es, dass man im Leben Erfolg hat und es zu etwas bringt?	O	O	O	O	O	O
162	Wie wichtig findest du es, dass man genug Geld hat, um sich alles leisten zu können, was man haben möchte?	O	O	O	O	O	O
163	Wie wichtig findest du es, dass man sich im Leben Ziele setzt und versucht, sie zu erreichen?	O	O	O	O	O	O
164	Wie wichtig findest du es, dass man im Leben viel Freizeit hat, in der man machen kann, was man will?	O	O	O	O	O	O
165	Wie wichtig findest du es, dass man sein Leben mit Dingen verbringt, die einem Spaß machen?	O	O	O	O	O	O
166	Wie wichtig findest du es, dass man im Leben viel Abwechslung hat?	O	O	O	O	O	O
167	Wie wichtig findest du es, dass man spontan lebt und sich im Leben möglichst viele Entscheidungen offen hält?	O	O	O	O	O	O
168	Wie wichtig findest du es, dass man einfach in den Tag hineinlebt, ohne groß zu planen, wie es weitergeht?	O	O	O	O	O	O

MUSTER

169 Bitte skizziere in folgendem Wochenplan deine typische Woche. Trage insbesondere die Zeiten ein, in denen du Sport machst (z.B. Training, Wettkampf), für die Schule lernst und Freizeitaktivitäten unternimmst.							
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							

Zu deiner Person

170	Ich bin _____ Jahre alt.			
171	Ich bin	O weiblich	O männlich	
172	Ich besuche …	O eine Mittelschule	O eine Realschule	O ein Gymnasium
173	Neben der Schule trainiere ich intensiv für eine Sportart: O Nein O Ja, und zwar für _____			
174	Persönliches Codewort	Wie anfangs erwähnt, werden wir dich insgesamt dreimal befragen. Damit wir deine Angaben zuordnen können, ohne zu erfahren, wer du bist, benötigen wir ein Codewort. Bitte erstelle dieses wie folgt: Erster Buchstabe des Vornamens deiner Mutter: ___ (z.B. C bei Claudia; Z falls unbekannt) Letzter Buchstabe des Vornamens deiner Mutter: ___ (z.B. A bei Claudia; Z falls unbekannt) Erster Buchstabe deines Geburtsmonats deiner Mutter: ___ (z.B. M bei Mai; Z falls unbekannt) Erster Buchstabe des Vornamens deines Vaters: ___ (z.B. A bei Anton; Z falls unbekannt)		

MUSTER

		Letzter Buchstabe des Vornamens deines Vaters: ___ (z.B. N bei Anton; Z falls unbekannt) Erster Buchstabe deines Geburtsmonats deines Vaters: ___ (z.B. J bei Januar; Z falls unbekannt) Erster Buchstabe deines Geburtsmonats: ___ (z.B. M bei Mai; Z falls unbekannt)

MUSTER