**Sociodemographics (Soziodemographische Angaben)**

**Zunächst bitten wir Sie um folgende Angaben zu Ihrer Person:**

1. Alter

2. Geschlecht (weiblich, männlich, divers)  
3. Wurden Sie oder eines Ihrer Elternteile außerhalb von Deutschland geboren?

4. In welchem Studiengang studieren Sie?

5. Wie viel Geld haben Sie jeden Monat nach Abzug Ihrer generellen Kosten (z.B. Miete, Essenseinkäufe) noch zur Verfügung?

* Weniger als 300 Euro
* Zwischen 300 und 600 Euro
* Zwischen 600 and 900 Euro
* Zwischen 900 and 1200 Euro
* Mehr als 1200 Euro

**Stories/ Questions (Geschichten/Fragen)**

**Noch einige letzte Instruktionen, bevor es richtig losgeht:**

**• Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen sorgfältig durch. Diese beschreiben eine Reihe von Verhaltensweisen, Gefühlen, Gedanken und Einstellungen, die Menschen zeigen oder haben können.**

**• Bitte beantworten Sie möglichst alle Fragen und lassen Sie keine Frage aus.**

**• Wenn Sie alle Fragen auf einer Seite beantwortet haben, klicken Sie bitte auf "Weiter", um auf die nächste Seite zu gelangen.**

**ACHTUNG: Versuchen Sie bitte auf den folgenden Seiten nicht über den Browser auf eine vorangegangene Seite zurückzukehren. Dies ist nicht vorgesehen und führt zum Abbruch des Fragebogens, so dass Sie eventuell von vorne beginnen müssen.**

**• Menschen sind sehr unterschiedlich. Aus diesem Grund gibt es keine guten oder schlechten Antworten bei den nun folgenden Aussagen.**

**o Und – wie gesagt – Ihre Antworten werden vertraulich behandelt und anonym gespeichert.**

**o Die erhobenen Daten dienen ausschließlich des Zwecks der vorliegenden Untersuchung.**

**• Bitte geben Sie deshalb so ehrlich wie möglich an, Inwieweit die jeweilige Aussage auf Sie persönlich zutrifft.**

**Zur Erinnerung: Falls Sie am Ende des Fragebogens eine halbe Versuchspersonenstunde gutgeschrieben bekommen möchten (nur für Studierende der Psychologie im Haupt- oder Nebenfach der Philipps Universität Marburg), müssen Sie über SONA auf diesen Fragebogen zugegriffen haben und nicht über den Link aus der Einladungs-E-Mail. Nur auf diesem Weg kann die automatisierte Gutschrift der halben Versuchspersonenstunde erfolgen.**

**Mit Klick auf "Weiter" startet nun der Fragebogen.**

**Falls Sie diese Studie von ihrem Smartphone oder Tablet aus bearbeiten, kann es sinnvoll sein den Bildschirm quer zu halten, damit Sie die Fragen und Eingabefelder besser lesen können.**

***Consumption of Healthy Food (Konsum von gesunden Lebensmitteln)***

**Nun lesen Sie mehrere Situationen zum Thema Ernährung, in denen Sie jeweils im Anschluss gefragt werden, wie Sie sich verhalten würden.**

**Bitte geben Sie für jede dieser Aussagen an, inwieweit die Aussagen für Sie zutreffen. Wenn Sie zwischen zwei Antwortalternativen schwanken sollten, klicken Sie bitte an, welche Antwort am ehesten auf Sie zutrifft.**

1. Ich bin zum Supermarkt gegangen, um mir einen Salat für 1 Euro zu kaufen, da ich erwartet habe diesen am Abend mit einer Freundin zu essen. Als ich im Supermarkt angekommen bin, habe ich herausgefunden, dass der Preis um 80% reduziert wurde und ich somit fünf Salate für den ursprünglichen Preis von einem kaufen kann. Ich kann entscheiden wie viele Salate ich kaufen möchte. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:

*Valence: positive*

*Discrepancy: high  
Controllability: high*

* Den einen Salat kaufen, den ich erwartet habe zu kaufen
* Denken, dass es egal ist wie viel die Salate kosten, solange ich den einen Salat erhalte, den ich erwartet habe zu kaufen
* Meine Erwartung nur den einen Salat zu kaufen verändern, weil ich mehrere für den Preis von einem erhalten kann

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

2. Ich bin zum Supermarkt gegangen, um mir einen Salat für 1,50 Euro zu kaufen, da ich erwartet habe diesen am Abend mit einer Freundin zu essen. Als ich im Supermarkt angekommen bin, habe ich herausgefunden, dass der Preis für Salate um 20% gestiegen ist. Es gibt einen Supermarkt in der Nähe, der Salate möglicherweise für 1,50 Euro verkauft. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:

*Valence: negative  
Discrepancy: low  
Controllability: high*

* Zum nahegelegenen Supermarkt gehen, um den Salat für den erwarteten Preis von 1,50 Euro zu kaufen
* Denken, dass es egal ist wie viel der Salat kostet, solange ich den Salat erhalte, den ich erwartet habe zu kaufen
* Meine Erwartung 1,50 Euro zu zahlen verändern und akzeptieren, dass ich mehr als erwartet bezahlen muss

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

3. Ich bin zum Supermarkt gegangen, um mir einen Salat für 1,50 Euro zu kaufen, da ich erwartet habe diesen am Abend mit einer Freundin zu essen. Als ich im Supermarkt angekommen bin, habe ich herausgefunden, dass der Preis für Salate um 80% gestiegen ist. Die Verkäuferin erklärt mir, dass der Preis für Salate auch in anderen Supermärkten gestiegen ist. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:  
*Valence: negative  
Discrepancy: high  
Controllability: low*

* Zu einem anderen Supermarkt gehen, um zu checken, ob ich einen Salat für 1,50 Euro kaufen kann
* Denken, dass es egal ist wie viel der Salat kostet, solange ich den einen Salat erhalte, den ich erwartet habe zu kaufen
* Meine Erwartung einen Salat für 1,50 Euro zu kaufen dahingehend verändern, ihn für 2,70 Euro zu kaufen

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

4. Ich bin zum Supermarkt gegangen, um mir einen Salat für 1 Euro zu kaufen, da ich erwartet habe diesen am Abend mit einer Freundin zu essen. Als ich im Supermarkt angekommen bin, habe ich herausgefunden, dass sie nur Doppelpacks mit zwei Salaten für 1 Euro verkaufen. Deshalb kann ich mich nicht entscheiden, ob ich einen oder zwei Salate kaufen soll. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:

*Valence: positive  
Discrepancy: low  
Controllability: low*

* Ich versuche die Verkäuferin zu überreden, dass sie mir einen Salat aus der Packung gibt und dass ich dafür einen Euro zahlen würde
* Denken, dass es egal ist wie viele Salate ich kaufe, solange ich den einen Salat erhalte, den ich erwartet habe zu kaufen
* Meine Erwartung nur einen Salat zu kaufen dahingehend verändern zwei Salate zu kaufen, wenn ich mehr für den Preis von einem erhalten kann

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

5. Ich bin zum Supermarkt gegangen, um mir einen Salat für 1,50 Euro zu kaufen, da ich erwartet habe diesen am Abend mit einer Freundin zu essen. Als ich im Supermarkt angekommen bin, habe ich herausgefunden, dass der Preis für Salate um 80% gestiegen ist. Es gibt einen Supermarkt in der Nähe, der Salate möglicherweise für 1,50 Euro verkauft. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:  
*Valence: negative  
Discrepancy: high  
Controllability: high*

* Zum nahegelegenen Supermarkt gehen, um den Salat für den erwarteten Preis von 1,50 Euro zu kaufen
* Denken, dass es egal ist wie viel der Salat kostet, solange ich den Salat erhalte, den ich erwartet habe zu kaufen
* Meine Erwartung 1,50 Euro zu zahlen verändern und akzeptieren, dass ich mehr als erwartet bezahlen muss

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

6. Ich bin zum Supermarkt gegangen, um mir einen Salat für 1 Euro zu kaufen, da ich erwartet habe diesen am Abend mit einer Freundin zu essen. Als ich im Supermarkt angekommen bin, habe ich herausgefunden, dass sie nur Megapacks mit fünf Salaten für 1 Euro verkaufen. Deshalb kann ich mich nicht entscheiden, ob ich einen oder fünf Salate kaufen soll. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:

*Valence: positive  
Discrepancy: high  
Controllability: low*

* Ich versuche die Verkäuferin zu überreden, dass sie mir einen Salat aus dem Magapack gibt und dass ich dafür einen Euro zahlen würde
* Denken, dass es egal ist wie viele Salate ich kaufe, solange ich den einen Salat erhalte, den ich erwartet habe zu kaufen
* Meine Erwartung nur einen Salat zu kaufen dahingehend verändern fünf Salate zu kaufen, wenn ich mehr für den Preis von einem erhalten kann

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

7. Ich bin zum Supermarkt gegangen, um mir einen Salat für 1 Euro zu kaufen, da ich erwartet habe diesen am Abend mit einer Freundin zu essen. Als ich im Supermarkt angekommen bin, habe ich herausgefunden, dass der Preis um 50% reduziert wurde und ich somit zwei Salate für den ursprünglichen Preis von einem kaufen kann. Ich kann entscheiden wie viele Salate ich kaufen möchte. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:

*Valence: positive  
Discrepancy: low  
Controllability: high*

* Den einen Salat kaufen, den ich erwartet habe zu kaufen
* Denken, dass es egal ist wie viel die Salate kosten, solange ich den einen Salat erhalte, den ich erwartet habe zu kaufen
* Meine Erwartung nur den einen Salat zu kaufen verändern, weil ich zwei für den Preis von einem erhalten kann

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

8. Ich bin zum Supermarkt gegangen, um mir einen Salat für 1,50 Euro zu kaufen, da ich erwartet habe diesen am Abend mit einer Freundin zu essen. Als ich im Supermarkt angekommen bin, habe ich herausgefunden, dass der Preis für Salate um 20% gestiegen ist. Die Verkäuferin erklärt mir, dass der Preis für Salate auch in anderen Supermärkten gestiegen ist. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:

*Valence: negative  
Discrepancy: low  
Controllability: low*

* Zu einem anderen Supermarkt gehen, um zu checken, ob ich einen Salat für 1,50 Euro kaufen kann
* Denken, dass es egal ist wie viel der Salat kostet, solange ich den einen Salat erhalte, den ich erwartet habe zu kaufen
* Meine Erwartung einen Salat für 1,50 Euro zu kaufen dahingehend verändern ihn für 1,80 Euro zu kaufen

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

**Als nächstes werden wir einige Fragen zu Ihrer aktuellen Ernährung stellen.**

***Perceived importance of consuming healthy food (Wahrgenommene Wichtigkeit des Konsums gesunder Lebensmittel)***

1. Es ist wichtig für mich gesunde Lebensmittel zu konsumieren

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

***NCHRBS ­– Eating Scale***

1. Wie oft am Tag haben Sie im Durchschnitt in den letzten 30 Tagen Obst gegessen?

* 0 Mal
* 1 Mal
* 2 Mal
* 3 Mal oder mehr

2. Wie oft am Tag haben Sie im Durchschnitt in den letzten 30 Tagen Fruchtsaft getrunken?

* 0 Mal
* 1 Mal
* 2 Mal
* 3 Mal oder mehr

3. Wie oft am Tag haben Sie im Durchschnitt in den letzten 30 Tagen Salat oder ungekochtes Gemüse gegessen?

* 0 Mal
* 1 Mal
* 2 Mal
* 3 Mal oder mehr

4. Wie oft am Tag haben Sie im Durchschnitt in den letzten 30 Tagen gekochtes Gemüse gegessen?

* 0 Mal
* 1 Mal
* 2 Mal
* 3 Mal oder mehr

5. Wie oft am Tag haben Sie im Durchschnitt in den letzten 30 Tagen Hamburger, Hot Dogs oder Würstchen gegessen?

* 0 Mal
* 1 Mal
* 2 Mal
* 3 Mal oder mehr

6. Wie oft am Tag haben Sie im Durchschnitt in den letzten 30 Tagen Pommes frites oder Kartoffelchips gegessen?

* 0 Mal
* 1 Mal
* 2 Mal
* 3 Mal oder mehr

7. Wie oft am Tag haben Sie im Durchschnitt in den letzten 30 Tagen Kekse, Donuts, Kuchen oder Torte gegessen?

* 0 Mal
* 1 Mal
* 2 Mal
* 3 Mal oder mehr

8. Wie oft am Tag haben Sie im Durchschnitt in den letzten 30 Tagen Süßigkeiten oder Schokolade gegessen?

* 0 Mal
* 1 Mal
* 2 Mal
* 3 Mal oder mehr

***Physical Activity (körperliche Aktivität)***

**Nun lesen Sie mehrere Situationen zum Thema körperliche Aktivität, in denen Sie gefragt werden, wie Sie sich verhalten würden.**

**Bitte geben Sie für jede dieser Aussagen an, Inwieweit Sie so reagieren würden. Wenn Sie zwischen zwei Antwortalternativen schwanken sollten, klicken Sie bitte an, welche Antwort am ehesten auf Sie zutrifft.**

1. Ich bin früh aufgestanden, weil ich erwartet habe am Morgen eine Stunde joggen zu gehen. Ich habe meine Emails gelesen und war glücklich zu sehen, dass ich zwei Stunden anstatt nur eine Stunde joggen kann, weil meine Vorlesung ausfällt. Ich kann entscheiden wie lange ich joggen gehe. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:

*Valence: positive  
Discrepancy: high  
Controllability: high*

* Für eine Stunde joggen gehen, wie ich es erwartet habe
* Denken, dass es egal ist, wie lange ich joggen gehe, solange ich mindestens für eine Stunde jogge, so wie ich es erwartet habe
* Meine Erwartung eine Stunde zu joggen dahingehend verändern zwei Stunden zu joggen, wenn ich dafür mehr Zeit zur Verfügung habe

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

2. Ich bin früh aufgestanden, weil ich erwartet habe am Morgen zwei Stunden joggen zu gehen. Ich habe meine Emails gelesen und festgestellt, dass ich nur für eineinhalb anstatt zwei Stunden joggen gehen kann, weil ich mich in der Zeit für die Vorlesung vertan habe. Da diese Vorlesung nicht allzu wichtig für mich ist und ich sie verpassen kann, kann ich entscheiden wie lange ich joggen gehe. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:

*Valence: negative  
Discrepancy: low  
Controllability: high*

* Die Vorlesung verpassen und wie erwartet für zwei Stunden joggen gehen
* Denken, dass es egal ist, wann die Vorlesung beginnt, solange ich für zwei Stunden jogge, so wie ich es erwartet habe
* Meine Erwartung zwei Stunden zu joggen dahingehend verändern, eine kürzere Zeit zu joggen

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

3. Ich bin früh aufgestanden, weil ich erwartet habe am Morgen zwei Stunden joggen zu gehen. Ich habe ich meine Emails gelesen und festgestellt, dass ich nur vierzig Minuten anstatt zwei Stunden joggen gehen kann, weil ich mich in der Zeit für die Vorlesung vertan habe. Da diese Vorlesung wichtig für mich ist und ich sie nicht verpassen kann, kann ich nicht selbst entscheiden für mehr als vierzig Minuten joggen zu gehen. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:  
*Valence: negative  
Discrepancy: high  
Controllability: low*

* Planen nach der Vorlesung die erwarteten zwei Stunden zu joggen
* Denken, dass es egal ist, wie lange ich joggen gehe, solange ich überhaupt jogge
* Meine Erwartung zwei Stunden joggen zu gehen dahingehend verändern eine kürzere Zeit zu joggen

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

4. Ich bin früh aufgestanden, weil ich erwartet habe am Morgen vierzig Minuten mit einem Freund joggen zu gehen. Als ich aufgewacht bin habe ich eine Nachricht von meinem Freund bekommen, dass es ihm sehr wichtig ist für eine Stunde, anstatt nur vierzig Minuten joggen zu gehen und ob ich ihn immer noch begleiten möchte. Ich weiß, dass es sehr schwierig ist die Meinung meines Freundes zu ändern, wenn er sich etwas in den Kopf gesetzt hat. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:

*Valence: positive  
Discrepancy: low  
Controllability: low*

* Meinen Freund anrufen und versuchen ihn zu überzeugen nur 40 Minuten joggen zu gehen
* Denken, dass es egal ist, wie lange ich joggen gehe, solange ich mindestens wie erwartet vierzig Minuten jogge
* Meine Erwartung vierzig Minuten joggen zu gehen dahingehend verändern eine längere Zeit zu joggen

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

5. Ich bin früh aufgestanden, weil ich erwartet habe am Morgen zwei Stunden joggen zu gehen. Ich habe meine Emails gelesen und festgestellt, dass ich nur vierzig Minuten anstatt zwei Stunden joggen gehen kann, weil ich mich in der Zeit für die Vorlesung vertan habe. Da diese Vorlesung nicht allzu wichtig für mich ist und ich sie verpassen kann, kann ich entscheiden wie lange ich joggen gehe. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:  
*Valence: negative  
Discrepancy: high  
Controllability: high*

* Die Vorlesung verpassen und wie erwartet zwei Stunden joggen gehen
* Denken, dass es egal ist wann die Vorlesung beginnt, solange ich wie erwartet zwei Stunden jogge
* Meine Erwartung zwei Stunden zu joggen dahingehend verändern, eine kürzere Zeit zu joggen

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

6. Ich bin früh aufgestanden, weil ich erwartet habe am Morgen eine Stunde mit einem Freund joggen zu gehen. Als ich aufgewacht bin habe ich eine Nachricht von meinem Freund bekommen, dass es ihm sehr wichtig ist zwei Stunden, anstatt nur eine Stunde joggen zu gehen und ob ich ihn immer noch begleiten möchte. Ich weiß, dass es sehr schwierig ist die Meinung meines Freundes zu ändern, wenn er sich etwas in den Kopf gesetzt hat. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:

*Valence: positive  
Discrepancy: high  
Controllability: low*

* Meinen Freund anrufen und versuchen ihn zu überzeugen nur eine Stunde joggen zu gehen
* Denken, dass es egal ist, wie lange ich joggen gehe, solange ich mindestens wie erwartet eine Stunde jogge
* Meine Erwartung eine Stunde joggen zu gehen dahingehend verändern zwei Stunden zu joggen

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

7. Ich bin früh aufgestanden, weil ich erwartet habe am Morgen vierzig Minuten joggen zu gehen. Als ich aufgewacht bin habe ich meine Emails gelesen und war glücklich zu sehen, dass ich eine Stunde anstatt nur vierzig Minuten joggen gehen kann, weil meine Vorlesung später beginnt. Ich kann entscheiden wie lange ich joggen gehe. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:

*Valence: positive  
Discrepancy: low  
Controllability: high*

* Vierzig Minuten joggen gehen, wie ich es erwartet habe
* Denken, dass es egal ist, wie lange ich joggen gehe, solange ich mindestens wie erwartet vierzig Minuten jogge
* Meine Erwartung vierzig Minuten joggen zu gehen dahingehend verändern, eine längere Zeit zu joggen

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

8. Ich bin früh aufgestanden, weil ich erwartet habe am Morgen zwei Stunden joggen zu gehen. Ich habe meine Emails gelesen und festgestellt, dass ich nur eineinhalb anstatt zwei Stunden joggen gehen kann, weil ich mich in der Zeit für die Vorlesung vertan habe. Da diese Vorlesung wichtig für mich ist und ich sie nicht verpassen kann, kann ich nicht selbst entscheiden, wann ich aufhören muss zu joggen. Ich würde mich folgendermaßen verhalten:

*Valence: negative  
Discrepancy: low  
Controllability: low*

* Das Frühstück auslassen um zehn Minuten zu gewinnen, damit ich eine Stunde und vierzig Minuten vor der Vorlesung joggen zu gehen
* Denken, dass es egal ist, wie lange ich joggen gehe, solange ich überhaupt joggen gehe
* Meine Erwartung zwei Stunden joggen zu gehen dahingehend verändern eine kürzere Zeit zu joggen

Inwieweit würden Sie auf diese Weise reagieren:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

**Als nächstes werden wir einige Fragen zu Ihrer aktuellen körperlichen Aktivität stellen.**

***Perceived importance of physical activity (Wahrgenommene Wichtigkeit von körperlicher Aktivtität)***

1. Es ist wichtig für mich körperlich aktiv zu sein

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

***NCHRBS – Physical activity scale***

1. Wie oft pro Woche haben Sie in den letzten 30 Tagen mindestens 20 Minuten lang Sport getrieben oder an sportlichen Aktivitäten teilgenommen, die Sie zum Schwitzen und schweren Atmen gebracht haben, wie Basketball, Joggen, Schwimmen, Tennis, schnelles Radfahren oder ähnliche aerobe Aktivitäten?

* 0 Tage
* 1 Tag
* 2 Tage
* 3 Tage
* 4 Tage
* 5 Tage
* 6 Tage
* 7 Tage

2. Wie viele Tage pro Woche haben Sie in den letzten 30 Tagen Dehnübungen wie Zehenberührung, Kniebeugen oder Beindehnung gemacht?

* 0 Tage
* 1 Tag
* 2 Tage
* 3 Tage
* 4 Tage
* 5 Tage
* 6 Tage
* 7 Tage

3. Wie viele Tage pro Woche haben Sie in den letzten 30 Tagen Übungen gemacht, die Ihre Muskeln stärken oder straffen, wie z.B. Liegestütze, Sit-ups oder Gewichtheben?

* 0 Tage
* 1 Tag
* 2 Tage
* 3 Tage
* 4 Tage
* 5 Tage
* 6 Tage
* 7 Tage

4. Wie viele Tage pro Woche sind Sie in den letzten 30 Tagen mindestens 30 Minuten zu Fuß gegangen oder mit dem Fahrrad gefahren? (Schließt ebenfalls den Fuß-/Radweg zur/von der Arbeit oder zu/von Universitätsveranstaltungen ein)

* 0 Tage
* 1 Tag
* 2 Tage
* 3 Tage
* 4 Tage
* 5 Tage
* 6 Tage
* 7 Tage

***Manipulation check + Situation Familiarity (Maniplation Check + Vertrautheit der Situation)***

**Abschließend möchten wir Ihnen einige der zuvor beschriebenen Situationen sowohl für die Ernährung als auch für die körperliche Aktivität noch einmal vorlegen. Bitte geben Sie an, inwieweit Sie die Situationen besser oder schlechter als erwartet, kontrollierbar und vertraut mit früheren Situationen in Ihrem Leben wahrnehmen.**

***Food Consumption (Lebensmittelkonsum)***

**Situation 1:** Ich bin zum Supermarkt gegangen, um mir einen Salat für 1 Euro zu kaufen, da ich erwartet habe diesen am Abend mit einer Freundin zu essen. Als ich im Supermarkt angekommen bin, habe ich herausgefunden, dass der Preis um 80% reduziert wurde und ich somit fünf Salate für den ursprünglichen Preis von einem kaufen kann. Ich kann entscheiden wie viele Salate ich kaufen möchte.

*Valence: positive*

*Discrepancy: high  
Controllability: high*

1. Inwieweit nehmen Sie die Situation als besser oder schlechter als erwartet wahr   
   **[valence positive] [discrepancy high]**

* Viel besser als erwartet
* Etwas besser als erwartet
* Weder schlechter noch besser als erwartet
* Etwas schlechter als erwartet
* Viel schlechter als erwartet

1. Ich nehme die Situation als kontrollierbar wahr   
   **[controllability high]**

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

1. Die präsentierte Situation in dieser Geschichte ist mir aus früheren Situationen in meinem Leben vertraut:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

**Situation 2:** Ich bin zum Supermarkt gegangen, um mir einen Salat für 1 Euro zu kaufen, da ich erwartet habe diesen am Abend mit einer Freundin zu essen. Als ich im Supermarkt angekommen bin, habe ich herausgefunden, dass sie nur Doppelpacks mit zwei Salaten für 1 Euro verkaufen. Deshalb kann ich mich nicht entscheiden, ob ich einen oder zwei Salate kaufen soll.

*Valence: positive  
Discrepancy: low  
Controllability: low*

1. Inwieweit nehmen Sie die Situation als besser oder schlechter als erwartet wahr   
   **[valence positive] [discrepancy low]**

* Viel besser als erwartet
* Etwas besser als erwartet
* Weder schlechter noch besser als erwartet
* Etwas schlechter als erwartet
* Viel schlechter als erwartet

1. Ich nehme die Situation als unkontrollierbar wahr   
   **[controllability low]**

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

1. Die präsentierte Situation in dieser Geschichte ist mir aus früheren Situationen in meinem Leben vertraut:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

**Situation 3:** Ich bin zum Supermarkt gegangen, um mir einen Salat für 1,50 Euro zu kaufen, da ich erwartet habe diesen am Abend mit einer Freundin zu essen. Als ich im Supermarkt angekommen bin, habe ich herausgefunden, dass der Preis für Salate um 80% gestiegen ist. Es gibt einen Supermarkt in der Nähe, der Salate möglicherweise für 1,50 Euro verkauft.   
*Valence: negative  
Discrepancy: high  
Controllability: high*

1. Inwieweit nehmen Sie die Situation als besser oder schlechter als erwartet wahr   
   **[valence negative] [discrepancy high]**

* Viel schlechter als erwartet
* Etwas schlechter als erwartet
* Weder schlechter noch besser als erwartet
* Etwas besser als erwartet
* Viel besser als erwartet

1. Ich nehme die Situation als kontrollierbar wahr   
   **[controllability high]**

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

1. Die präsentierte Situation in dieser Geschichte ist mir aus früheren Situationen in meinem Leben vertraut:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

**Situation 4:** Ich bin zum Supermarkt gegangen, um mir einen Salat für 1,50 Euro zu kaufen, da ich erwartet habe diesen am Abend mit einer Freundin zu essen. Als ich im Supermarkt angekommen bin, habe ich herausgefunden, dass der Preis für Salate um 20% gestiegen ist. Die Verkäuferin erklärt mir, dass der Preis für Salate auch in anderen Supermärkten gestiegen ist.

*Valence: negative  
Discrepancy: low  
Controllability: low*

1. Inwieweit nehmen Sie die Situation als besser oder schlechter als erwartet wahr   
   **[valence negative]** **[discrepancy low]**

* Viel schlechter als erwartet
* Etwas schlechter als erwartet
* Weder schlechter noch besser als erwartet
* Etwas besser als erwartet
* Viel besser als erwartet

1. Ich nehme die Situation als unkontrollierbar wahr   
   **[controllability low]**

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

1. Die präsentierte Situation in dieser Geschichte ist mir aus früheren Situationen in meinem Leben vertraut:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

***Physical Activity (körperliche Aktivität)***

**Situation 1:** Ich bin früh aufgestanden, weil ich erwartet habe am Morgen eine Stunde joggen zu gehen. Ich habe meine Emails gelesen und war glücklich zu sehen, dass ich zwei Stunden anstatt nur eine Stunde joggen kann, weil meine Vorlesung ausfällt. Ich kann entscheiden wie lange ich joggen gehe.

*Valence: positive  
Discrepancy: high  
Controllability: high*

1. Inwieweit nehmen Sie die Situation als besser oder schlechter als erwartet wahr   
   **[valence positive] [discrepancy high]**

* Viel besser als erwartet
* Etwas besser als erwartet
* Weder schlechter noch besser als erwartet
* Etwas schlechter als erwartet
* Viel schlechter als erwartet

1. Ich nehme die Situation als kontrollierbar wahr   
   **[controllability high]**

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

1. Die präsentierte Situation in dieser Geschichte ist mir aus früheren Situationen in meinem Leben vertraut:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

**Situation 2:** Ich bin früh aufgestanden, weil ich erwartet habe am Morgen vierzig Minuten mit einem Freund joggen zu gehen. Als ich aufgewacht bin habe ich eine Nachricht von meinem Freund bekommen, dass es ihm sehr wichtig ist für eine Stunde, anstatt nur vierzig Minuten joggen zu gehen und ob ich ihn immer noch begleiten möchte. Ich weiß, dass es sehr schwierig ist die Meinung meines Freundes zu ändern, wenn er sich etwas in den Kopf gesetzt hat.

*Valence: positive  
Discrepancy: low  
Controllability: low*

1. Inwieweit nehmen Sie die Situation als besser oder schlechter als erwartet wahr   
   **[valence positive] [discrepancy low]**

* Viel besser als erwartet
* Etwas besser als erwartet
* Weder schlechter noch besser als erwartet
* Etwas schlechter als erwartet
* Viel schlechter als erwartet

1. Ich nehme die Situation als unkontrollierbar wahr   
   **[controllability low]**

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

1. Die präsentierte Situation in dieser Geschichte ist mir aus früheren Situationen in meinem Leben vertraut:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

**Situation 3:** Ich bin früh aufgestanden, weil ich erwartet habe am Morgen zwei Stunden joggen zu gehen. Ich habe meine Emails gelesen und festgestellt, dass ich nur vierzig Minuten anstatt zwei Stunden joggen gehen kann, weil ich mich in der Zeit für die Vorlesung vertan habe. Da diese Vorlesung nicht allzu wichtig für mich ist und ich sie verpassen kann, kann ich entscheiden wie lange ich joggen gehe.   
*Valence: negative  
Discrepancy: high  
Controllability: high*

1. Inwieweit nehmen Sie die Situation als besser oder schlechter als erwartet wahr   
   **[valence negative] [discrepancy high]**

* Viel schlechter als erwartet
* Etwas schlechter als erwartet
* Weder schlechter noch besser als erwartet
* Etwas besser als erwartet
* Viel besser als erwartet

1. Ich nehme die Situation als kontrollierbar wahr   
   **[controllability high]**

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

1. Die präsentierte Situation in dieser Geschichte ist mir aus früheren Situationen in meinem Leben vertraut:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

**Situation 4:** Ich bin früh aufgestanden, weil ich erwartet habe am Morgen zwei Stunden joggen zu gehen. Ich habe meine Emails gelesen und festgestellt, dass ich nur eineinhalb anstatt zwei Stunden joggen gehen kann, weil ich mich in der Zeit für die Vorlesung vertan habe. Da diese Vorlesung wichtig für mich ist und ich sie nicht verpassen kann, kann ich nicht selbst entscheiden, wann ich aufhören muss zu joggen.

*Valence: negative  
Discrepancy: low  
Controllability: low*

1. Inwieweit nehmen Sie die Situation als besser oder schlechter als erwartet wahr   
   **[valence negative] [discrepancy low]**

* Viel schlechter als erwartet
* Etwas schlechter als erwartet
* Weder schlechter noch besser als erwartet
* Etwas besser als erwartet
* Viel besser als erwartet

1. Ich nehme die Situation als unkontrollierbar wahr   
   **[controllability low]**

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu

1. Die präsentierte Situation in dieser Geschichte ist mir aus früheren Situationen in meinem Leben vertraut:

* Trifft völlig zu
* Trifft eher zu
* Teils - teils
* Trifft eher nicht zu
* Trifft gar nicht zu