

Fragebogen zur Erhebung demographischer Daten

1. Geschlecht: m w

2. Alter: _____

3. Grösse: _____

4. Gewicht: _____

5. Höchste abgeschlossene Ausbildung:

- Keine 9. Schuljahr Anlehre
 Berufslehre Meisterprüfung
 Matura / Lehrerseminar Hochschule (Uni, ETH...)
 Sonstige Ausbildung: _____

6. Aktueller Beruf: _____

7. Familienstand:

- Single In fester Partnerschaft Verheiratet
 Getrennt Geschieden Verwitwet

8. Wohnsituation (Mehrfachnennungen möglich):

- Alleine Bei Eltern / Elternteil In WG
 In Wohnheim / -gruppe Mit PartnerIn Mit Kind
 Sonstiges: _____

9. a) Haben Sie schon einmal versucht, Ihr Gewicht zu reduzieren?

- Ja Nein

9. b) Wenn ja, wie oft? _____

9. c) Wenn ja, haben Sie sich dabei helfen lassen (Mehrfachnennungen möglich)?

- Ja, ärztl. Hilfe Ja, Ernährungsberatung
 Nein Sonstiges: _____

9. d) Wie haben Sie versucht, ihr Gewicht zu reduzieren (Mehrfachnennungen möglich)?

- Diät Medikamente (inkl. Abführmittel): _____
 Sport Sonstiges (z.B. erbrechen): _____

10 a) Treiben Sie Sport?

- Ja Nein

10. b) Wenn ja, welche Sportart(en)? _____

10. c) Wie häufig treiben Sie Sport?

- Täglich 5-6 Mal / Woche 3-4 Mal / Woche
 1-2 Mal / Woche Weniger

11. a) Rauchen Sie?

- Ja Nein

11. b) Haben Sie geraucht?

- Ja Nein

11. c) Wenn ja, wie viele Zigaretten rauchen / rauchten Sie am Tag?

- < 3 Zigaretten 5-10 Zigaretten
 1 Schachtel Mehr als 1 Schachtel

12. a) Trinken Sie Alkohol?

- Ja Nein

12. b) Haben Sie früher Alkohol getrunken?

- Ja Nein

12. c) Wenn ja bei 12. b), wie lange haben Sie schon keinen Alkohol mehr getrunken?

12. c) Wenn Sie Alkohol trinken / tranken, wie oft?

- Bis zu 1 Mal im Monat 2-3 Mal im Monat
 1-3 Mal in der Woche 4 oder mehrmals in der Woche

12. d) Bei welchen Gelegenheiten trinken / tranken Sie meistens (Mehrfachnennungen möglich)?

- Alleine Mit PartnerIn Mit Freunden
 „Feierabend-Bier“ Am Wochenende / Partys...
 Zu besonderen Anlässen (Feiern, Geburtstage,...)

12. e) Wie viel Alkohol konsumieren / konsumierten Sie, wenn sie trinken / tranken?

- 1-2 Gläser 3-4 Gläser
 5-6 Gläser 7-9 Gläser 10 oder mehr

13. Konsumieren Sie Cannabis?

- Ja, regelmässig Ja, ab und zu Nein

14. Konsumieren Sie sonstige Drogen?

- Ja, regelmässig Ja, ab und zu Nein

15. Leiden / litten sie an einer der folgenden Krankheiten / Beschwerden?

- Diabetes/ Zuckerkrankheit Bluthochdruck Asthma
 Chronische Bronchitis Gelenkbeschwerden Migräne
 Depressionen Angsterkrankungen Essstörungen
 Suchterkrankungen Andere Erkrankungen: _____

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen. Beantworten Sie bitte jede Aussage, indem Sie ankreuzen, wie sehr Sie mit dieser Aussage übereinstimmen oder nicht übereinstimmen.

| | |
|---|---|
| 1 | Nein. Ich stimme mit dieser Aussage überhaupt nicht überein. |
| 2 | Eher nein. Ich stimme mit dieser Aussage tendenziell nicht überein. |
| 3 | Eher ja. Ich stimme mit dieser Aussage tendenziell überein. |
| 4 | Ja. Ich stimme mit dieser Aussage völlig überein. |

Bitte lassen Sie keine Aussage aus! Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Falls Sie sich einmal unsicher sind, welche Antwort Sie ankreuzen sollen, wählen Sie einfach diejenige Antwort aus, die Ihrer Meinung oder Ihrem Gefühl am besten entspricht.

| | | Nein | Eher nein | Eher ja | Ja |
|-----|--|------|--------------|------------|----|
| 1. | Wenn ich jemanden nahe bin, dann gibt mir das ein beruhigendes und gutes Gefühl die Dinge des Lebens betreffend. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Ich mache mir oft Sorgen, dass mein Partner/meine Partnerin mich nicht wirklich liebt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Andere wollen nicht so viel Nähe, wie ich es will. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Ich finde es leicht, anderen nahe zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Ich mache mir oft Sorgen, dass mein Partner/meine Partnerin nicht bei mir bleiben will. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Andere wollen engere Beziehungen als mir angenehm ist. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Es ist entspannend und wohltuend, jemanden nahe zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Ich fühle mich sehr wohl dabei, anderen nahe zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Ich mache mir keine Sorgen darüber, dass andere mich verlassen könnten. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Manchmal schreckt mein Wunsch nach mehr Nähe andere ab. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Ich habe lieber nicht zu viel Nähe zu anderen | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Andere lassen nur widerwillig so viel Nähe zu, wie ich es gerne hätte. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Mir wird unbehaglich, wenn mir jemand sehr nahe sein will. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Jemanden nahe zu sein gibt mir Kraft für andere Aktivitäten. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Nachstehend finden Sie eine Reihe von Beschreibungen, wie Menschen denken und handeln. Bitte geben Sie für jede Beschreibung an, inwiefern sie für Sie zutrifft. Wenn Sie die Beschreibung für **sehr zutreffend** halten, kreuzen Sie bitte die **4** an, wenn Sie sie für **eher zutreffend** halten, kreuzen Sie bitte die **3** an, wenn Sie die Beschreibung für **eher unzutreffend** halten, kreuzen Sie bitte die **2** an und wenn sie die Beschreibung für **sehr unzutreffend** halten, kreuzen Sie bitte die **1** an. Vergewissern Sie sich bitte, dass Sie für jede der nachstehenden Beschreibungen angeben, inwiefern Sie sie für zutreffend oder unzutreffend halten.

| | | sehr unzutreffend | eher unzutreffend | eher zutreffend | sehr zutreffend |
|-----|--|----------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| 1. | Ich habe dem Leben gegenüber eine zurückhaltende und vorsichtige Haltung. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Es fällt mir schwer, spontane Handlungsimpulse zu kontrollieren. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Ich suche im Allgemeinen nach neuen und aufregenden Erfahrungen und Erlebnissen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Ich führe Dinge im Allgemeinen gerne zu Ende. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Mein Denken ist in der Regel sorgfältig und zielgerichtet. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Es fällt mir schwer, meinen Begierden zu widerstehen (z. B. nach Essen, Zigaretten). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Ich probiere gerne alles einmal aus. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Ich neige dazu leicht aufzugeben. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Ich zähle nicht zu den Menschen, die etwas unüberlegt ausplaudern. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Ich werde oft in Situationen verwickelt, aus denen ich später gerne wieder herauskommen würde. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Ich mag Sportarten und Spiele, bei denen man die nächste Bewegung oder den nächsten Zug sehr schnell ausführen muss. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Unbeendete Aufgaben sind mir sehr unangenehm. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Ich lege gerne eine Denkpause ein, bevor ich handle. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Wenn ich mich schlecht fühle, tue ich oft Dinge, um mich kurzfristig besser zu fühlen, die ich später bereue. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Wasserskifahren würde mir Spass machen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Bin ich erst einmal in eine Tätigkeit vertieft, höre ich nur äusserst ungern wieder damit auf. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | sehr unzutreffend | eher unzutreffend | eher zutreffend | sehr zutreffend |
|-----|---|----------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| 17. | Solange ich nicht genau weiss, wie ein Projekt anzugehen ist, fange ich nur ungern damit an. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Manchmal, wenn ich mich schlecht fühle, kann ich einfach nicht aufhören mit dem, was ich gerade tue, auch wenn es mir dadurch nur noch schlechter geht. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Ich gehe ziemlich gerne Risiken ein. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Es fällt mir leicht, mich auf etwas zu konzentrieren. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | Fallschirmspringen würde mir Spass machen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Was ich einmal angefangen habe, bringe ich auch zu Ende. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Ich neige dazu, eine rationale und vernünftige Herangehensweise zu befürworten und zu befolgen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Wenn ich aufgeregt bin, handle ich oft unüberlegt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Ich mag neue und aufregende Erfahrungen und Erlebnisse, selbst wenn sie ein bisschen furchterregend und unkonventionell sind. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Ich verstehe es ziemlich gut, mich so zu organisieren, dass Arbeiten rechtzeitig erledigt werden. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Entscheidungen fälle ich gewöhnlich nach reiflicher Überlegung. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Wenn ich mich abgelehnt fühle, sage ich oft Sachen, die ich später bereue. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Ich würde gerne lernen, ein Flugzeug zu pilotieren. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Ich bin ein produktiver Mensch, der seine Arbeit immer erledigt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Ich bin eine vorsichtige Person. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Es fällt mir schwer, mich daran zu hindern, nach meinen Gefühlen zu handeln. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Manchmal tue ich gerne etwas, das ein wenig furchterregend ist. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. | Wenn ich erst einmal mit einem Projekt beginne, so führe ich es fast immer zu Ende. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | sehr unzutreffend | eher unzutreffend | eher zutreffend | sehr zutreffend |
|-----|---|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------|
| 35. | Bevor ich mich in eine neue Situation begeben, bringe ich gerne in Erfahrung, was ich davon zu erwarten habe. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. | Oft mache ich etwas nur noch schlimmer, weil ich unüberlegt handle, wenn ich aufgeregt bin. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. | Ich würde das Erlebnis genießen, sehr schnell auf einer Skipiste hinunterzufahren. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. | Es gibt so viele kleine Dinge zu erledigen, dass ich manchmal einfach alle ignoriere. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Gewöhnlich denke ich sorgfältig nach, bevor ich irgendetwas unternehme. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. | Bevor ich eine Entscheidung fälle, wäge ich alle Vor- und Nachteile ab. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. | In der Hitze eines Wortgefechts sage ich oft Dinge, die ich später bereue. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. | Ich würde gerne mit einer Ausrüstung (Sauerstoffflaschen etc.) tauchen gehen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. | Ich bin immer in der Lage, meine Gefühle unter Kontrolle zu halten. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. | Schnell fahren (z.B. mit dem Auto) würde mir Spass machen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. | Manchmal tue ich aus einem Handlungsimpuls heraus Dinge, die ich später bereue. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Im Folgenden wird beschrieben, wie Menschen auf verschiedene schwierige, stressvolle oder ärgerliche Situationen reagieren können. Kreuzen Sie bitte an, was Sie typischerweise tun, wenn **Sie** unter Stress stehen.

| Was tun Sie typischerweise , wenn Sie in einer schwierigen, stressvollen oder ärgerlichen Situation sind? | Das ist für mich | | | | |
|--|------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| | sehr untypisch | eher untypisch | teils teils | eher typisch | sehr typisch |
| 1. Ich suche den Kontakt mit anderen Menschen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Ich mache mir Vorwürfe, weil ich die Dinge vor mir herschiebe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Ich mache mir Vorwürfe, dass ich in diese Situation geraten bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ich mache einen Einkaufsbummel. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| Was tun Sie typischerweise, wenn Sie in einer schwierigen, stressvollen oder ärgerlichen Situation sind? | | Das ist für mich | | | | |
|--|--|------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| | | sehr untypisch | eher untypisch | teils teils | eher typisch | sehr typisch |
| 5. | Ich setze Prioritäten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Ich nasche oder gönne mir meine Lieblings Speise. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Ich habe die Befürchtung, dass ich die Situation nicht bewältigen kann. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Ich bin sehr angespannt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Ich denke darüber nach, wie ich ähnliche Probleme gelöst habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Ich gehe essen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Ich gerate aus der Fassung. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Ich erarbeite einen Plan und führe ihn auch aus. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Ich mache mir Vorwürfe, weil ich nicht weiss, was ich machen soll. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Ich denke über die Situation nach, damit ich sie verstehe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Ich denke über die Situation nach und versuche aus meinen Fehlern zu lernen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Ich wünsche mir, ich könnte ungeschehen machen, was passiert ist. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Ich besuche eine(n) Freund(in). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Ich verbringe Zeit mit einem mir nahe stehenden Menschen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Ich durchdenke zuerst das Problem, bevor ich etwas unternehme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Ich rufe eine(n) Freund(in) an. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Ich werde wütend. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Ich schaue einen Film an. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Ich erarbeite mehrere Lösungsvorschläge für das Problem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Ich versuche, so planmässig und gezielt vorzugehen, dass ich die Situation in den Griff bekomme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |