

Neo-ACT Studie

Teilnehmer-ID:

Datum:



**Fragebogen zu Ihrer Selbstwirksamkeit („Self-Efficacy“) beim Training, d.h. zu Ihrem Vertrauen in die eigene Fähigkeit, körperliches Training durchzuführen**

Nachfolgend finden Sie neun Fragen, die untersuchen, wie sicher Sie sich fühlen, trotz verschiedener Umstände körperliches Training durchführen zu können. Unter körperlichem Training versteht man hier körperliche Betätigung, die als etwas anstrengend empfunden werden und bei denen man etwas schwerer als normal atmet.

Sie schätzen auf einer Skala zwischen null und zehn ein, wie gut die Aussage zu Ihrer Erfahrung passt. Markieren Sie die Zahl, indem Sie sie einkreisen.

Wie sicher fühlen Sie sich in diesem Augenblick, dass Sie dreimal pro Woche jeweils 20 Minuten körperlich trainieren könnten, falls...

	Gar nicht sicher											Völlig sicher
1. ...das Wetter Sie belasten würde?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. ...Sie das Trainingsprogramm oder die Betätigung als langweilig empfänden?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. ...Sie beim Training Schmerzen empfänden?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. ...Sie allein trainieren müssten?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. ...Sie das Training nicht genießen oder mögen würden?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. ...Sie zu sehr mit anderen Aktivitäten beschäftigt wären?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. ...Sie sich müde fühlten?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. ...Sie sich gestresst fühlten?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. ...Sie sich niedergeschlagen fühlten?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	