

# Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3)

## Deutsche Version

Alter: \_\_\_\_\_ Jahre

Geschlecht: männlich weiblich (Bitte einkreisen)

### *Warum trainieren Sie?*

Uns interessieren die Beweggründe, welche Personen dazu veranlassen oder abhalten zu trainieren. Bitte geben sie auf untenstehender Skala jeweils an, wie stark die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen. Bitte beachten Sie, dass es weder richtige noch falsche Antworten gibt. Wir möchten bloss etwas über ihre persönliche Einstellung zum Training erfahren. Ihre Antworten werden vertraulich behandelt und nur für unsere Forschungszwecke verwendet.

		Trifft nicht auf mich zu		Trifft manchmal auf mich zu		Trifft voll auf mich zu
1	Es ist mir wichtig, regelmässig zu trainieren.	0	1	2	3	4
2	Ich weiß nicht, warum ich trainieren sollte.	0	1	2	3	4
3	Ich trainiere, weil es Spass macht.	0	1	2	3	4
4	Ich habe ein schlechtes Gewissen wenn ich nicht trainiere.	0	1	2	3	4
5	Ich trainiere, weil es meinen Lebenszielen entspricht.	0	1	2	3	4
6	Ich trainiere, weil andere Menschen mir sagen, ich solle es tun.	0	1	2	3	4
7	Ich schätze den Nutzen vom Training.	0	1	2	3	4
8	Ich sehe keinen Grund mich mit Trainieren zu plagen.	0	1	2	3	4
9	Ich geniesse meine Trainingseinheiten.	0	1	2	3	4
10	Ich schäme mich wenn ich eine Trainingseinheit verpasse.	0	1	2	3	4
11	Ich betrachte Training als einen Teil meiner Identität.	0	1	2	3	4

Bitte umblättern

		Trifft nicht auf mich zu	Trifft manchmal auf mich zu	1	2	3	Trifft voll auf mich zu	4
12	Ich nehme am Training teil, weil meine Freunde/Familie/Partner es mir gesagt haben.	0	1	2	3	4		
13	Ich denke, es ist wichtig sich zu bemühen, regelmässig zu trainieren.	0	1	2	3	4		
14	Ich sehe keinen Sinn darin zu trainieren.	0	1	2	3	4		
15	Ich empfinde Training als eine angenehme Aktivität.	0	1	2	3	4		
16	Ich fühle mich wie ein Versager, wenn ich eine Weile nicht trainiert habe.	0	1	2	3	4		
17	Ich betrachte Training als einen wichtigen Teil von mir.	0	1	2	3	4		
18	Ich trainiere, weil sonst andere mit mir unzufrieden sein werden.	0	1	2	3	4		
19	Ich werde ruhelos wenn ich nicht regelmässig trainiere.	0	1	2	3	4		
20	Ich denke, dass Training eine Zeitverschwendung ist.	0	1	2	3	4		
21	Ich freue mich und bin zufrieden wenn ich trainiere.	0	1	2	3	4		
22	Ich würde mich schlecht fühlen, wenn ich mir keine Zeit für das Training nehmen würde.	0	1	2	3	4		
23	Training passt zu meinen Werten.	0	1	2	3	4		
24	Ich fühle mich von meinen Freunden/ Familie unter Druck gesetzt, zu trainieren.	0	1	2	3	4		

**Danke für die Teilnahme an unserem Forschungsprojekt.**