|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Warum treiben Sie Sport? / Warum würden Sie Sport treiben?**  **Bewerten Sie bitte alle folgenden Beweggründe dahingehend, ob sie für Sie „nicht“, „wenig“, „mittelmässig“, „ziemlich“ oder „sehr“**  **zutreffen.** | | | | | | |
|  | trifft **nicht** zu |  |  |  | trifft **sehr** zu |  |
| Weil ich im Wettkampf aufblühe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um etwas gegen meine Energielosigkeit zu tun. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um dabei Freunde/Bekannte zu treffen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um mich in körperlich guter Verfassung zu halten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Wegen meiner Figur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um etwas in einer Gruppe zu unternehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um angenehme körperliche Erfahrungen zu machen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um mich weniger angespannt zu fühlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um im Alltag körperlich mobil zu bleiben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um dadurch Menschen kennen zu lernen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um abzunehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um mich im Alltag sicher fortbewegen zu können. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um mit anderen gesellig zusammen zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um sportliche Ziele zu erreichen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um Stress abzubauen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um mich weniger niedergeschlagen zu fühlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Vor allem aus Freude an der Bewegung. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um meine Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um mein Gewicht zu regulieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Um mich mit anderen zu messen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Berner Motiv- und Zielinventar für das höhere Erwachsenenalter (≥65 Jahre)**

**Quelle**

Schmid, J., Molinari, V., Lehnert, K., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2014). BMZI-HEA. Adaption des Berner Motiv- und Zielinventars im Freizeit- und Gesundheitssport für Menschen im höheren Erwachsenenalter. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 22*(3), 104-117. <https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000119>