**Berner Motiv- und Zielinventar für das Jugend- und frühe Erwachsenenalter (14-34 Jahre)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Warum treiben Sie Sport? / Warum würden Sie Sport treiben?** | | | | | | |
|  | trifft **nicht** zu |  |  |  | trifft **sehr** zu |  |
| Um mit anderen gesellig zusammen zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um mich mit anderen zu messen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um Ärger und Gereiztheit abzubauen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um abzunehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um etwas in einer Gruppe zu unternehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Vor allem um meinen Gesundheitszustand zu verbessern. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um mich in körperlich guter Verfassung zu halten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um etwas zu wagen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um dabei Freunde/Bekannte zu treffen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Weil ich im Wettkampf aufblühe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Weil ich mich so von anderen Problemen ablenke. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um mein Gewicht zu regulieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Vor allem aus gesundheitlichen Gründen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um Stress abzubauen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Vor allem um fit zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um schöne Bewegungen zu erleben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Weil riskante Situationen für mich reizvoll sind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um dadurch Menschen kennen zu lernen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um sportliche Ziele zu erreichen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um meine Gedanken im Kopf zu ordnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Wegen meiner Figur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Vor allem um etwas für meine körperliche Fitness zu tun. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um meinen Mut zu testen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

**Quelle**

Gut, V., Schmid, Ju., Schmid, Jü., & Conzelmann, A. (2019). The Bernese Motive and Goal Inventory for adolescence and young adulthood. *Frontiers in Psychology, 9*, 1. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02785>