**Berner Motiv- und Zielinventar für das mittlere Erwachsenenalter (35-64 Jahre)**

Wichtiger Hinweis: Zur Bestimmung der Sporttypen fliessen nur die grau hinterlegten Items der Original-Version in die Berechnung ein.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 abzunehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um dadurch Menschen kennen zu lernen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um neue Energie zu tanken. | 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 körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Vor allem aus gesundheitlichen Gründen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um dabei Freunde/Bekannte zu treffen. | 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 |  |
| Vor allem, um etwas für meine körperliche Fitness zu tun. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um meine Gedanken im Kopf zu ordnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Vor allem aus Freude an der Bewegung. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um sportliche Ziele zu erreichen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um etwas in einer Gruppe zu unternehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Wegen meiner Figur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Wegen des Nervenkitzels. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Um mich in körperlich guter Verfassung zu halten. | 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 |  |
| Um mich zu entspannen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Vor allem, um meinen Gesundheitszustand zu verbessern. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Weil ich im Wettkampf aufblühe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

**Quellen**

Original-Version:

* Lehnert, K., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2011). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica, 57*(3), 146-159. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000043>

Adaptierte Version:

* Schmid, J., Gut, V., Conzelmann, A., & Sudeck, G. (2018). Bernese motive and goal inventory in exercise and sport: Validation of an updated version of the questionnaire. *PLOS ONE, 13*(2), e0193214. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193214>