

Der Alltagsfragebogen

Studie: „Qualität des Alltags“

Diese Broschüre soll Ihnen bei der (ersten) Beantwortung des Alltagsfragebogens am Smartphone helfen. In der linken Spalte sind die Fragen notiert. In der rechten Spalte die dazugehörigen Antwortmöglichkeiten. Hinweise und Tipps zur Beantwortung finden Sie in den bunten Feldern.

Diese Fragen bleiben über die gesamte Woche hinweg gleich. Sie werden sehen, schon bald sind Sie ein Profi in der Beantwortung der Fragen in Ihrem Alltag!

Frage	Antwortmöglichkeiten
Als das Signal ertönte: Was haben Sie gerade gemacht? (Mehrfachantworten möglich)	Soziale Aktivität (z.B. mit Freund*innen unterwegs, mit jemandem reden/chatten) Körperliche Aktivität (z.B. Sport, Spaziergang, körperliche Arbeit) Geistige Aktivität (z.B. Lernen, Lesen, geistige Arbeit) Passive Aktivität (z.B. TV, Nichtstun) Alltagsroutinen (z.B. Weg zur Arbeit, Einkaufen, Abwaschen etc.) Körper- oder Gesundheitspflege (z.B. Frisörbesuch, Essen, Schlafen) Hilfe, Pflege oder Betreuung von Anderen (z.B. Kinderbetreuung, Pflegearbeit, Hilfeleistung) Anderes

Hier können Sie mehrere Antworten gleichzeitig auswählen. Wenn Sie nicht sicher sind, in welche Kategorie Ihre Tätigkeit fällt, wählen Sie die Antwort, die am ehesten auf Sie und die Situation des Signals zutrifft.

Beispiel: Sie trinken gerade einen Kaffee mit Ihrer Nachbarin: Wählen Sie Kategorie **Soziale Aktivität**.

Fällt diese Tätigkeit in die ...

Verpflichtungszeit ...
 Tätigkeiten, die nichts mit der Berufsarbeit zu tun haben, aber auch nicht als Freizeit verstanden werden (z.B.: *alltägliche Verpflichtungen oder Notwendigkeiten*)

Arbeitszeit?
 Ausbildungszeit?
 echte Freizeit?
 Verpflichtungszeit?

Unter **Arbeitszeit** fallen auch (unbezahlte) Praktika, freiwilliges Engagement

Waren Sie ...

... draußen?
 ... drinnen?
 ... in einem Verkehrsmittel?

Wie naturnah war die Umgebung?

gar nicht naturnah
 wenig naturnah
 ziemlich naturnah
 Natur pur

Wie erlebten Sie die Tätigkeit?

positiv- negativ
 unwichtig – wichtig *für andere Personen*
 unwichtig – wichtig *für mich persönlich*

sehr negativ/ unwichtig
 eher negativ/ unwichtig
 weder noch
 eher positiv/ wichtig
 sehr positiv/ wichtig

Wie stark erlebten Sie bei dieser Tätigkeit...

Freude
 Langeweile
 Interesse
 Stress

gar nicht
 wenig
 mittelmäßig
 stark
 sehr stark

Denken Sie an die Situation und beurteilen Sie Ihre Gefühle bei dieser Aktivität.

Beispiel: Sie trinken mit Ihrer Nachbarin Kaffee. Wie stark erlebten Sie dabei Langeweile?

Wie stark wollten Sie lieber etwas anderes machen?

gar nicht
 wenig
 mittelmäßig
 stark
 sehr stark

Wie groß waren die erlebten Anforderungen der Tätigkeit?

sehr gering
 eher gering
 durchschnittlich
 eher groß
 sehr groß

Die Anforderungen können sowohl körperlicher als auch geistiger Natur sein.

Wie groß war Ihr Können in Bezug auf diese Anforderungen?

sehr gering
 eher gering
 angemessen
 eher groß
 sehr groß

War Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Tätigkeit gerichtet?

gar nicht
 wenig
 mittelmäßig
 stark
 sehr stark

Wer war sonst noch anwesend?
 (Mehrfachantworten möglich)

Niemand
 Partner*in
 Familie
 Freund*innen
 Kolleg*innen
 Fremde Personen
 Haustiere

Optional: Wie alt war(en) die Person(en)?

(Mehrfachantworten möglich)

Diese Frage wird nur gestellt, wenn Sie gerade in einer sozialen Interaktion sind.

Kind/er
Jugendliche
junge Erwachsene
Erwachsene im mittleren Alter
ältere Erwachsene
Erwachsene in sehr hohem Alter

Optional: Wie erlebten Sie das Alleinsein?

sehr negativ
eher negativ
weder noch
eher positiv
sehr positiv

Diese Frage wird nur gestellt, wenn Sie gerade alleine sind.

Wie fühlten Sie sich in der Situation?

müde – wach
unzufrieden – zufrieden
unruhig – ruhig
energielos – energiegeladen
unwohl – wohl
angespannt – entspannt
einsam – integriert

sehr müde/ unzufrieden/ ...
eher müde
weder noch
eher wach
sehr wach/ zufrieden/ ...

Wie hoch war Ihr Selbstwertgefühl in der Situation?

Wählen Sie eine Zahl zwischen 1 (für extrem niedrig) und 7 (für extrem hoch).

1... extrem niedrig
2
3
4
5
6
7... extrem hoch

Was hat in welchem Ausmaß zu der Situation geführt?

ein eigener Wunsch/Entscheid
ein Wunsch/Entscheid Anderer
Sachzwänge/ Alltagsroutinen
irgendwelcher Art

gar nicht
wenig
mittelmäßig
stark
sehr stark

Wollten Sie in der Situation ...

... etwas Positives erreichen?
... etwas Negatives vermeiden?

gar nicht
wenig
mittelmäßig
stark
sehr stark

Hierunter fällt **alles**, was Sie als **positiv bzw. als negativ betrachten**. Sei es menschen- oder sachbezogen, auf sich selbst oder Andere bezogen, auf die Gegenwart oder die Zukunft bezogen usw. Wir sind an Ihrer ganz persönlichen Einschätzung in diesem Moment interessiert!

Wie erlebten Sie die Situation?

In der Situation...

...hatte ich das Gefühl zu tun was mich interessiert.

trifft gar nicht zu
trifft eher nicht zu
weder noch
trifft eher zu
trifft voll und ganz zu

... fühlte es sich so an, als ob ich Dinge tun müsste.

... spürte ich, dass ich den Menschen, die mir etwas bedeuten, auch wichtig bin.

... war ich unzufrieden mit meiner Leistung oder Fähigkeiten.

... hatte ich das Gefühl, dass mein Handeln widerspiegelt, was ich wirklich will.

... fühlte ich mich geringgeschätzt und distanziert von anderen Menschen.

... fühlte ich mich kompetent in dem was ich tue.

.. fühlte ich mich gesund und fit.

Die Situation hat mir mein Alter vor Augen geführt.

gar nicht
eher nicht
weder noch
eher ja
sehr
Kann ich nicht beantworten/
ist nicht relevant

Wie alt haben Sie sich in der Situation gefühlt?

sehr viel jünger
viel jünger
etwas jünger
genau so alt wie ich bin
etwas älter
viel älter
sehr viel älter

Wenn Sie frei wählen könnten, wie alt wären Sie in der Situation gerne gewesen?

sehr viel jünger
viel jünger
etwas jünger
genau so alt wie ich bin
etwas älter
viel älter
sehr viel älter

TIPP: Diese Einschätzung kann ebenfalls von Situation zu Situation unterschiedlich sein.