



BiNKA

BILDUNG FÜR NACHHALTIGEN
KONSUM DURCH
ACHTSAMKEITSTRAINING

Technischer Bericht zum quantitativen Studiendesign von BiNKA

Design, Sample, Definitionen und Operationalisierungen der erhobenen Variablen

Sonja M. Geiger, Daniel Fischer, Ulf Schrader



Inhalt

Zu diesem Bericht.....	3
Teil 1: Methodik	5
1.1. Studiendesign	5
1.2. Sampling	6
Teil 2: Das quantitative Erhebungsinstrument.....	7
2.2. Kernvariablen	7
1) Achtsamkeit (uV1).....	7
a. Allgemeine Achtsamkeit	7
b. Achtsames Essen.....	8
2) Nachhaltiges Konsumverhalten (aV).....	9
a. Genereller Konsum	10
b. Nachhaltige Ernährung	10
c. Nachhaltiger Textilkonsum.....	11
3) Einstellung (uV2)	12
a. Generelle Einstellung zu Natur / Umwelt.....	13
b. Einstellung zu nachhaltiger Ernährung	14
c. Einstellung zu nachhaltigem Textilkonsum	14
2.3. Zentrale Einflussvariablen der Value-Belief-Norm Theory	15
4) Werte	15
a. Universelle Werte	15
b. Materielle Werte.....	16
5) Problembewusstsein.....	17
6) Gefühlte Verantwortung	17
7) Persönliche Norm.....	18
2.4. Weitere zentrale Einzelvariablen	19
8) Mitgefühl	19
9) Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit	19
2.5. Zielgruppenspezifische Variablen.....	21
10) Gesundheitsorientierung (nur Erwachsene).....	21
11) Zeitperspektive (nur Erwachsene).....	21
12) Politisches Interesse (nur Erwachsene)	22
13) Kompensatorischer Konsum (nur Jugendliche)	23
2.6. Demographische und Kontrollvariablen	24
14) Demographische Variablen.....	24
15) Kontrollvariablen	24
Literaturverzeichnis	25
Anhang: Fragebogen der BiNKA Studie zum Messzeitpunkt Prä	31

Zu diesem Bericht

Der vorliegende technische Bericht untergliedert sich in zwei Teile. Der erste Teil enthält eine kurze Beschreibung des Studiendesigns und der Studienteilnehmenden. Im zweiten Teil erfolgt eine ausführlichere Beschreibung der Konstrukte, die in der quantitativen Teilstudie im Rahmen des Projektes *Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining* (BiNKA)¹ operationalisiert und erhoben worden sind. Zu allen aufgenommenen Variablen liegen Hypothesen vor, die im Rahmen der Untersuchung getestet werden sollen.

Das mit der Veröffentlichung dieses technischen Berichtes verfolgte Ziel ist es, den Arbeitsprozess in der Auswahl und Operationalisierung der in die Untersuchung einbezogenen Variablen in einer Art und Weise zu dokumentieren und offenzulegen, die im Rahmen klassischer Formate der Ergebnisdarstellung in wissenschaftlichen Zeitschriftenbeiträgen aus Platzgründen in der Regel nicht möglich ist.

Die Beschreibung der Variablen untergliedert sich in 5 Unterkapitel. Im ersten Unterkapitel werden die Kernvariablen dargestellt, die sich an den leitenden Fragestellungen des Projektes orientieren. Diese Fragen sind:

1. Gibt es einen empirisch nachweisbaren Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und (nachhaltigem) Konsumverhalten? Lässt sich nachhaltiges Konsumverhalten durch Achtsamkeitstraining fördern?
2. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und der Einstellungs-Verhaltens-Lücke bezüglich nachhaltigen Konsumverhaltens? Lässt sich diese Lücke durch Achtsamkeitstraining verkleinern?

Entsprechend werden in Kapitel 2.1 des Berichtes die Kernvariablen Achtsamkeit, nachhaltiges Konsumverhalten und Einstellungen beschrieben. Kapitel 2.2 stellt verhaltensvorgelagerte Einflussvariablen dar, die sich aus der Value-Belief-Norm-Theorie ableiten. Kapitel 2.3 beschreibt weitere, für Achtsamkeit und nachhaltigen Konsum zentrale Variablen, die die Überprüfung von zusätzlichen Einzelhypothesen erlauben. Kapitel 2.4 stellt vier weitere zielgruppenspezifische

¹ BiNKA ist ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördertes, inter- und transdisziplinäres Forschungsverbundprojekt. Die Verbundleitung liegt bei der Technischen Universität Berlin am Fachgebiet Arbeitslehre/Ökonomie und Nachhaltiger Konsum. Forschungsverbundpartner ist die Leuphana Universität Lüneburg. Zum Gesamtverbund gehören zudem drei Praxispartner, zwei Projektpartner und mehrere Netzwerkpartner. Das Projekt ist im März 2015 gestartet und hat eine Laufzeit von drei Jahren. Weitere Informationen zum Vorhaben sind auf der Projekt-Homepage unter www.achtsamkeit-und-konsum.de verfügbar.

Variablen (die entweder nur bei Erwachsenen oder nur bei Jugendlichen gefragt wurden). Kapitel 2.5 beinhaltet schließlich demographische und Kapitel 2.6 andere Kontrollvariablen. Der vollständige Fragebogen ist dem Anhang dieses technischen Berichtes beigelegt.

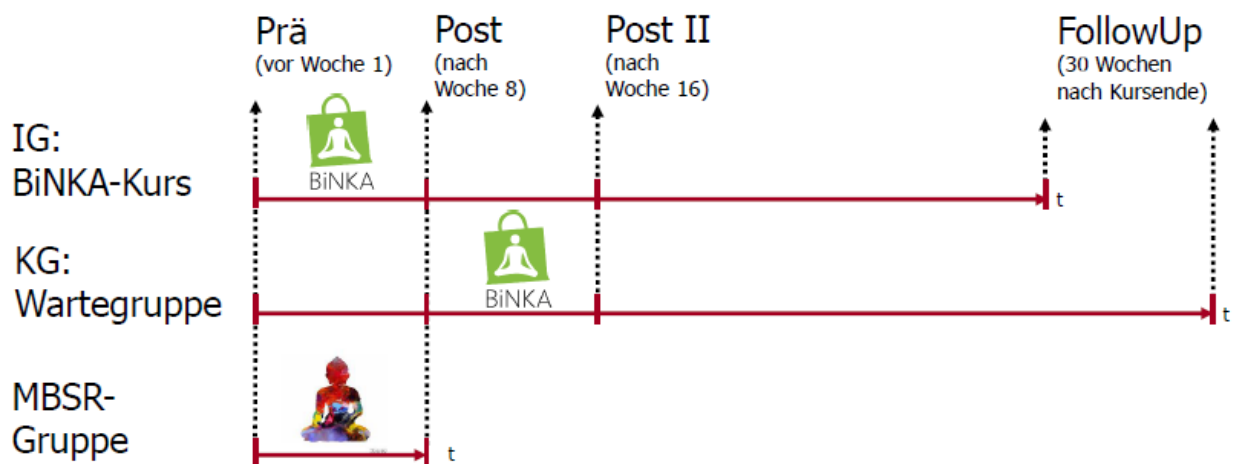
Teil 1: Methodik

1.1. Studiendesign

Um die Forschungsfragen zu überprüfen, wurden insgesamt 18 Kurse mit dem BiNKA Curriculum durchgeführt (für eine genaue Beschreibung der Kursinhalte siehe Stanzus et al., 2017), 6 Kurse mit Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, 6 Kurse mit Studierenden und 6 Kurse mit Schülerinnen und Schülern (SuS). Jeweils drei der Kurse wurden direkt zum Interventionsstart durchgeführt (IG) und drei weitere Kurse nach Abschluss der ersten Kurswelle (KG, Wartekontrollgruppe, siehe Abbildung 1). Die Zuordnung zu den beiden Experimentalgruppen (IG vs. KG) erfolgte nach dem Zufallsprinzip. Die Teilnehmenden in diesen beiden Gruppen wurden zu 4 Messzeitpunkten befragt: Direkt vor Beginn des Kurses (Prä), in der Woche nach Beendigung des Kurses (Post) und nach Beendigung der Kontrollkurse (Post II). Um Langzeitfolgen der Meditation auf die Hauptvariablen zu überprüfen, wurde jeweils 30 Wochen nach Beendigung des Kurses eine verkürzte Version des Fragebogens zur abschließenden Datenerhebung eingesetzt (Follow-Up).

Abbildung 1: Idealtypischer Aufbau des Studiendesigns

4 Messzeitpunkte:



Für die Hauptanalyse wurden die Veränderungen in den Daten vom 1. Messzeitpunkt (Prä) zum 2. (Post) in der Interventionsgruppe (IG) mit denen in der Wartekontrollgruppe (KG1) verglichen. Zusätzlich zu den beiden Hauptgruppen (IG und KG) wurde eine Verfügbarkeitsstichprobe von

Teilnehmenden an marktüblichen MBSR-Kursen² gezogen. Diese Gruppe wurde nur zweimal befragt, direkt vor Beginn (Prä) und nach Beendigung des Kurses (Post).

1.2. Sampling

Insgesamt wurden 157 Erwachsene für die Teilnahme an den BiNKA-Kursen rekrutiert, 79 Studierende über das Hochschulsportangebot der TU Berlin und 78 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer von drei verschiedenen Arbeitgebern (2 KMUs und ein öffentlicher Arbeitgeber), die als Praxispartner für BiNKA gewonnen werden konnten. Von den anfänglich rekrutierten 157 erwachsenen Studienteilnehmenden gingen Daten von 137 in die Hauptanalyse an³. Eine eigenständige Studie mit einem für Jugendliche angepassten Kurskonzept wurde mit 85 Schülerinnen und Schülern (SuS) aus der Jahrgangsstufe 10 an einer kooperierenden Gesamtschule in Berlin durchgeführt. Von den SuS konnten 74 Datensätze in die finale Analyse eingehen³. Eine Übersicht der finalen Teilnehmendenzahlen (ursprünglich rekrutierten Teilnehmenden in Klammern) findet sich in Tabelle 1. Zusätzlich wurden 12 erwachsene Teilnehmer an marktüblichen MBSR-Kursen rekrutiert.

Tabelle 1: Übersicht Teilnehmender an der kompletten Studie (von ursprünglich rekrutierten)

	Interventions- gruppe	Wartekontroll- gruppe	Gesamt	MBSR- Gruppe
Erwachsene:	61 (78)	76 (79)	137 (157)	12 (20)
<i>davon Arbeitnehmende:</i>	<i>33 (38)</i>	<i>40 (40)</i>	<i>73 (78)</i>	<i>5 (8)</i>
<i>davon Studierende:</i>	<i>28 (40)</i>	<i>36 (39)</i>	<i>64 (79)</i>	<i>7 (12)</i>
Schülerinnen und Schüler:	38 (43)	36 (42)	74 (85)	-
Gesamt	99 (121)	112 (121)	211 (242)	12 (20)

² MBSR: aus dem englischen „mindfulness based stress reduction“ = Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

³ 20 bzw. 11 Datensätze mussten aus unterschiedlichen Gründen ausgeschlossen werden: Absprung vor Beginn (3) oder während (9) des Kurses, fehlender Präfragebogen (1/3) und fehlender Postfragebogen (7/8).

Teil 2: Das quantitative Erhebungsinstrument

2.2. Kernvariablen

1) Achtsamkeit (uV1)

Die Arbeitsdefinition der Achtsamkeit, die der Arbeit im Projekt BiNKA zugrunde liegt, basiert auf Arbeiten von Bishop (2004), Shapiro et al. (2006), Kabat-Zinn (1994) und Grossman (2015) und lautet wie folgt:

„Achtsamkeit ist das unvoreingenommene Gewahrsein, welches durch das absichtsvolle und kontinuierliche Beachten eigener augenblicklicher Erfahrungen mit einer offenen, annehmenden, wohlwollenden und mitfühlenden Haltung entsteht.“ (Böhme et al., 2016).

a. Allgemeine Achtsamkeit

Die Variable „Achtsamkeit“ wird quantitativ erhoben, um die Effektivität der Intervention (für eine Beschreibung des Achtsamkeitstrainings, siehe Stanszus et al., 2017) im Hinblick auf ihre Zielvariable zu evaluieren. Darüber hinaus soll das Wirkungsgefüge verschiedener Prädiktoren nachhaltigen Verhaltens (Einstellungen, Werte, Problembewusstsein,...) im Zusammenhang mit Achtsamkeit querschnittlich beforscht werden.

Gewählte Skala:

CHIMES (Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2014)

Die Skala besteht aus 37 items zu 8 Dimensionen:

1. *Annehmen*: akzeptierende, liebevolle, nicht-urteilende Haltung sich selbst gegenüber
2. *Dezentrierung*: Abstand zur eigenen Wahrnehmung, nicht-reaktive Haltung
3. *Inneres Gewahrsein*: aufmerksame Wahrnehmung interner Reize (z.B. eigene Stimmung)
4. *Äußeres Gewahrsein*: aufmerksame Wahrnehmung externer Reize (z.B. Geräusche)
5. *Bewusst Handeln*: Gegenwärtigkeit im Handeln, Gegenpol des Autopiloten
6. *Offenheit*: offen bleiben für negative Gedanken und Gefühle
7. *Relativität*: Einsicht in die zeitliche und intersubjektive Relativität der eigenen Wahrnehmung
8. *Einsicht*: einsichtsvolles, liebevolles Verständnis für eigene Sichtweise

Jugendversion:

CHIME –A (Originalversion Johnson, Burke, Brinkman, & Wade, 2016; deutsche Version Böhme und Geiger in eigens dazu durchgeführter JUNKA Studie)

Die Skala besteht aus 26 Items zu denselben 8 Dimensionen.

b. Achtsames Essen

Achtsamkeit kann auch auf spezielle Verhaltensbereiche bezogen gemessen werden. Spezifisch für den Essens- und Diätkontext gibt es einen eigenen Forschungsbereich, der untersucht inwiefern achtsamkeitsbezogene Interventionen zuträglich für ein gesundes und bewusstes Essverhalten sein können (Beshara, Hutchinson, & Wilson, 2013; Dutton, 2008; Framson et al., 2009; Kristeller, Wolever, & Sheets, 2014). Da Ernährung eines der beiden Bedarfsfelder des BiNKA Projekts ausmacht, wurde zusätzlich zur Nachhaltigen Ernährung auch noch das Konzept des achtsamen Essens in das Untersuchungsdesign aufgenommen. Hiermit sollen essensspezifische Achtsamkeitsänderungen erhoben werden, die durch das BiNKA-Training verursacht wurden.

Gewählte Skala:

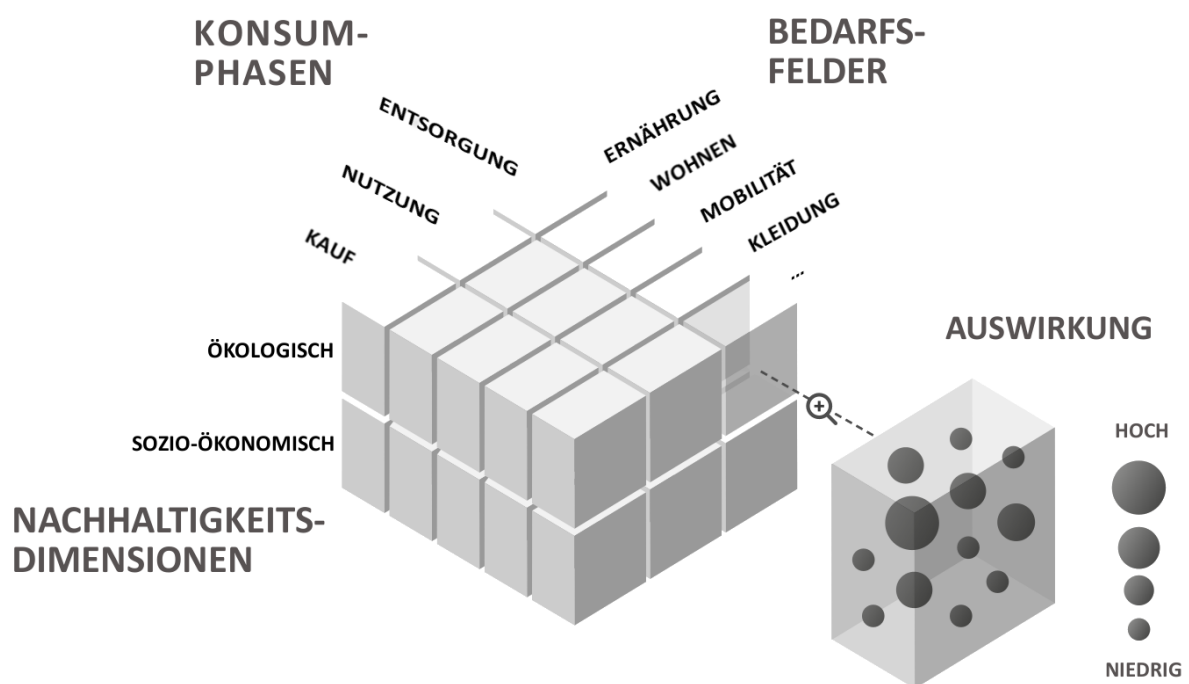
- Kurzska in Anlehnung des MEQ Mindful Eating Questionnaire (Framson et al., 2009)
- Die Originalversion umfasst 28 items zu 5 Dimensionen:
 1. *Enthemmung*: sich selbst stoppen können
 2. *Wahrnehmung*: das Essen, Geschmack, Konsistenz etc. bewusst wahrnehmen
 3. *Externe Reize*: Bewusstsein für die Abhängigkeit von essensrelevanten Reizen
 4. *Emotionale Reaktion*: Essen als emotionale Reaktion
 5. *Ablenkung beim Essen*: Konzentration auf das Essen
- Für die Erhebung in BINKA wurde eine Kurzform zusammengestellt, die Items aus jeder Facette umfasst. Zusätzlich wurden zwei Items aufgrund von Vortests ausgeschlossen und 2 weitere jugendgerecht umformuliert, sodass die identische Form für die Jugendlichen benutzt wurde.
- 9 items (2 für jede der ersten vier Dimensionen und 1 item für externe Reize)
- Spezifisch für Diät- und Essenskontext

2) Nachhaltiges Konsumverhalten (aV)

Nachhaltiges Konsumverhalten stellt die Zielvariable des gesamten Projekts dar. Wie in der Arbeit von Geiger, Fischer und Schrader (2017) genauer ausgeführt, definieren wir nachhaltigen Konsum als *„individuelle Handlungen des Beschaffens, Nutzens und Entsorgens von Gütern und Dienstleistungen zur Befriedigung von Bedürfnissen in allen Lebensbereichen, ohne die ökologischen und sozio-ökonomischen Voraussetzungen zu beeinträchtigen, damit heute und in Zukunft lebende Menschen ihre eigenen Bedürfnisse befriedigen können.“*

Aus dieser Definition lässt sich ein dreidimensionales Modell (Konsumwürfel) ableiten, das die Dimensionen Konsumphase, Bedarfsfelder und Nachhaltigkeitsdimension umfasst (Siehe Abb. 2).

Abbildung 2: Würfelmodell nachhaltigen Konsums (aus Geiger, Fischer, & Schrader, 2017)



Aufgrund mehrerer Kriterien (erwartbare Effekte, Relevanz auch für die jugendliche Zielgruppe, ökologischer Impact, Bekanntheit des Forschungsfeldes, usw.; → für eine ausführliche Darstellung siehe Arbeitsdokument „Auswahl Bedarfsfeld.doc“) fokussiert sowohl das Training als auch die empirische Evaluation auf die Bedarfsfelder Ernährung und Kleidung. Über diese beiden „klassischen“ Bereiche des Konsumverhaltens hinaus werden aber auch Indikatoren für

generellen nachhaltigen Konsum erhoben, um eine Vergleichbarkeit zu anderen Nachhaltigkeitsstudien zu schaffen.

Die drei sich ergebenden Konsumbereiche (Generell, Ernährung, Kleidung) werden im Folgenden dargestellt.

a. Genereller Konsum

Die Zusatzitems zur Erfassung des generellen Konsums wurden nur bei den erwachsenen Zielgruppen (Studierende und ArbeitnehmerInnen) erhoben, da gerade im Bereich Wohnen und Mobilität Jugendliche nur über eingeschränkte Einflussmöglichkeiten verfügen.

In Kombination mit ausgewählten Ernährungs- und Kleidungsitems sollen die Fragen zu Verhaltensweisen in den fehlenden Bedarfsfeldern Wohnen und Mobilität Aussagen ermöglichen, inwiefern sich eine allgemeine Einstellungs-Verhaltenslücke über die Achtsamkeitsintervention hinweg schließt. Dazu werden bei Erwachsenen zusätzlich 6 items zu den Verhaltensweisen mit hohem ökologischem Impact im Bereich Wohnen und Mobilität abgefragt

Gewählte Skala:

In Anlehnung an **Eurobarometer:**

- 6 items zu Verkehrsmittelwahl, Flugreisen, Energie, Wasserverbrauch und Wegwerfprodukte
- Zusätzliche Abfrage zur externen Verankerung unsers Samples an der repräsentativen Umfrage zum individuellen Ressourcenverbrauch des Umweltbundesamtes (Kleinhückelkotten, Neitzke, & Moser, 2016):
 - 4 items zu Kleidungsmenge, Ökostrom, Fotovoltaik, Heiztemperatur
 - 4 items zu genereller Einstellung zu Ressourcenschonung und Einschätzung von generellem Ressourcenschonendem Lebensstil

b. Nachhaltige Ernährung

Die Messung der Nachhaltigkeit der Ernährungsweise orientiert sich am Konsummodell für nachhaltigen Konsum (Geiger, Fischer, & Schrader, 2017, siehe Abb. 1) und umfasst somit ökologische und soziale Kriterien zu allen drei Konsumphasen: Beschaffung, Nutzung und

Entsorgung. Gemeinsam mit der Einstellungsskala zu diesem Bedarfsfeld, kann so die Einstellungs-Verhaltenslücke vor und nach der Intervention abgeschätzt werden.

I. Beschaffung von Lebensmitteln

Beim Kauf von Nahrungsmitteln wurde solche mit hohem ökologischem Fußabdruck (Fleisch, Tierische Produkte, Importware) und als ökologisch und sozial nachhaltig ausgewiesene (regional, saisonal oder mit Siegeln) Produkte erfasst. Eigenanbau von Lebensmitteln wurde als Co-Producing ebenfalls aufgenommen

II. Nutzung

Zur Nutzung wurden energiesparende Nahrungszubereitung und Aspekte gesunder Ernährung als soziale Nachhaltigkeitskategorie aufgenommen.

III. Entsorgung

Für die Entsorgungsphasen wurden Verhaltensweisen der Lebensmittelverschwendung / Lebensmittelrettung, der Mülltrennung, Kompostierung und verpackungsarme Produktkäufe aufgenommen.

Gewählte Skala:

Neukonstruktion Nachhaltiger Konsum Würfel (NKW)- Skala (Geiger, Fischer, & Schrader, 2017):

- 17 items zu den insgesamt 6 Zellen

Jugendversion:

- 15 item Version wurde in eigener Studie entwickelt (Fischer, Böhme, & Geiger, 2017).

c. Nachhaltiger Textilkonsum

Die Messung der Nachhaltigkeit des Textilkonsums wurde ebenfalls vom Konsumwürfelmodell abgeleitet und umfasst die drei Konsumphasen sowie ökologisch und sozio-ökonomisch nachhaltige Verhaltensweisen.

I. Beschaffung

Es wurde der Kauf von Kleidungsstücken mit Siegelkennzeichnung, hochwertiger Qualität, aus nachhaltiger Herstellung oder Second Hand aufgenommen. Analog zur Ernährung wurde Kleidung aus eigener Herstellung als Co-producing Aspekt aufgenommen.

II. Nutzung

Für die Nutzungsphase wurden Wasch- und Reinigungspraktiken, Nutzungsdauer, Leihen und Reparaturverhalten aufgenommen.

III. Entsorgung

Für die Entsorgungsphase wurden meistbenutzter Entsorgungskanal für Textilien und Praktiken des Kollaborativem Konsum (wie tauschen, verschenken) und eigene Recyclingmöglichkeiten aufgenommen. **Kollaborativer Konsum** wird als Querschnittsthema nachhaltigen Textilkonsums verstanden, der in allen Konsumphasen positive Umweltauswirkungen – verringerter Ressourcenaufwand bei der Beschaffung, längere Nutzungsdauern, verringerte Entsorgungsraten durch Weitergabe, u.v.m. – nach sich zieht.

Gewählte Skala:

Neukonstruktion Nachhaltiger Konsum Würfel (NKW)- Skala (Geiger, Fischer, & Schrader, 2017):

- 16 items zu den insgesamt 6 Zellen

Jugendversion:

- 15 item Version wurde in eigener Studie entwickelt (Fischer, Böhme, & Geiger, 2017).

Zusätzliche Messung des Textilkonsums

- Absolute Quantitäten von 2 Kleidungskategorien (siehe UBA Studie, Kleinhüchelkotten, Neitzke, & Moser, 2016)
- Durchschnittliche Nutzungsdauer

3) Einstellung (uV2)

Umwelteinstellungen werden von Milfont (2010) als eine psychologische Tendenz definiert, die natürliche Umwelt mit einem bestimmten Grad an Zustimmung oder Ablehnung zu beurteilen. Mehr als die Hälfte aller umweltpsychologischen Forschungsarbeiten zu nachhaltigem und ökologischem Verhalten beinhalten die Messung dieses Konstrukts. Um die

Hauptforschungsfrage zu klären, ob sich eine erhöhte Achtsamkeit positiv auf die Einstellungsverhaltenslücke auswirkt, wird ein allgemeines Umwelteinstellungsmaß erhoben.

Um zu klären, ob die EV-Lücke aufgrund von Unterschieden im Abstraktionsniveau der gemessenen Variablen (generelle Einstellung – punktuell Verhalten) vergrößert wird, wird auch ein bedarfsfeldspezifisches, sehr konkretes Einstellungsmaß zu nachhaltigem Lebensmittel- und Kleidungskonsum erhoben (siehe 3 b und c).

a. Generelle Einstellung zu Natur / Umwelt

Zur Messung der allgemeinen Einstellung gegenüber der Natur, des Verhältnisses Mensch – Natur, des Umweltschutzes, oder der Sorge um die Umwelt und neuerdings des Nachhaltigkeitskonzepts existiert eine solche Vielzahl von Messinstrumenten, dass Stern schon 1992 von einer „anarchy of measurement“ spricht. Um aus der Vielzahl der bestehenden Instrumente das geeignetste herauszusuchen, haben wir uns auf das Forschungsziel fokussiert, eine der wenigen existierenden Arbeiten zum Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und ökologischem Verhalten zu replizieren (s.u.).

Barbaro und Pickett (2015) konnten einen Mediatoreneffekt von Naturverbundenheit auf die Beziehung zwischen Achtsamkeit und ökologischem Verhalten zeigen, gemessen mit der Skala von Mayer und Frantz (2004) zur Messung des Konzepts der Verbundenheit mit der Natur, welche wir für BiNKA auch einsetzen.

Gewählte Skala:

„Connectedness to Nature“-Scale (Mayer & Frantz, 2004):

- 14 Items zum Verbundenheitsgefühl / Selbstbild als Teil der Natur
- Gefundene Zusammenhänge mit ökologischem Verhalten und Well-being
- Gefundener Mediatoreneffekt auf Achtsamkeit – ökologisches Verhalten

→ validierte, unidimensionale Skala, kurz, deutsche Version veröffentlicht (Brügger, Kaiser, & Roczen, 2011)

Jugendversion:

- In Masterarbeit wurde eine 12-item Fassung ohne negativ formulierte Items erarbeitet

b. Einstellung zu nachhaltiger Ernährung

Um die bedarfsfeldspezifische Einstellungs-Verhaltenslücke vor und nach Achtsamkeitstraining zu messen, wurden jeweils zu Ernährung und Kleiderkonsum neue Einstellungsskalen entwickelt, die auf dem Würfelmodell aufbauend die Keypoints (= Verhaltensweisen mit dem stärksten Impact, siehe Bilharz, 2008) des jeweiligen Bedarfsfeld umfassen.

Gewählte Skala:

- Neukonstruktion von 8 Einstellungsitems (vgl. Ajzen, 2006) zu Bewertung von ökologisch produzierten, regionalen Lebensmitteln, fairen Lebensmittelpreisen und Lebensmittelverschwendung
- Auf Verhaltensmessung angepasst, weniger und etwas generelle Items

c. Einstellung zu nachhaltigem Textilkonsum

Gewählte Skala:

- Neukonstruktion von 6 Einstellungsitems (vgl. Ajzen, 2006) Bewertung von nachhaltig produzierter Kleidung, fairen Arbeitsbedingungen, kollaborativem Konsum, pfleglichem Umgang
- Auf Verhaltensmessung angepasst, weniger und etwas generelle Items

2.3. Zentrale Einflussvariablen der Value-Belief-Norm Theory

Zur Testung, inwiefern die Value-Belief-Norm Theory (Stern, 2000; Stern et al., 1999) nachhaltigen Konsum und mögliche indirekte Einflüsse von Achtsamkeit erklären kann, wurde die Variablenkette Werte, Problembewusstsein, Gefühlte Verantwortung und Persönliche Norm erhoben (Variablen 4-7).

4) Werte

Die Klärung persönlicher, übergeordneter Werte als Leitprinzipien im Leben ist ein Teilziel der geplanten Intervention. Auch wenn über den kurzen Zeitraum der Intervention keine Veränderung in diesen situationsüberdauernden Grundwerten zu erwarten sind, werden sie als querschnittlicher Prädiktor für nachhaltigen Konsum bzw. als Folge dispositionaler Achtsamkeit erhoben.

a. Universelle Werte

Die Forschung um die Bedeutung universeller Werte im alltäglichen Verhalten von Menschen geht auf Schwartz (1992) zurück, der Werte als situationsübergreifende Ziele definiert, die im Leben einer Person als generelle Leitprinzipien fungieren. In seinem Circumplex- Wertemodell verortet er 10 grundsätzliche Wertorientierungen auf den beiden Dimensionen Selbstverbesserung / Selbsttranszendenz und Offenheit für Wandel / Bewahren von Bestehendem.

Aufbauend auf diesem Grundlagenwerk haben deGroot und Kollegen (deGroot & Steg, 2007; deGroot & Steg, 2008; Steg, et al., 2014) wiederholt gezeigt, dass selbstbezogene (hedonistische oder egoistische) Werte grundsätzlich abträglich für nachhaltiges Verhalten sind, während Werte, die auf andere Menschen oder die Natur bezogen sind (altruistische und biosphärische Werte) förderlich für nachhaltiges Verhalten sind. Da achtsamkeitsbasierte Interventionen sowohl auf selbstbezogene Werte (z.B.: Hedonismus), als auch auf fremdbezogene Werte (z.B. Altruismus) wirken könnte, werden diese Wertorientierungen in BiNKA mit erhoben. Um die Ausprägung dieser unterschiedlichen, universellen Werte zu erfassen, wird ein quantitatives Messinstrument herangezogen, das wiederholt einen empirischen Zusammenhang zu nachhaltigem Verhalten gezeigt hat und zu diesem Zweck konzipiert wurde.

Gewählte Skala:

„Value“-Scale (deGroot & Steg, 2007; Steg et al., 2014):

- 16 Items zu 4 **Wertgruppen**: hedonistisch, biosphärisch, egoistisch, altruistisch
- Erweiterung von Schwartz Values Scale um biosphärische und hedonistische Werte
- Mehrfach validierte Skala, kurz, deutsche Version vorhanden

b. Materielle Werte

Die Konsumspezifik des BiNKA Projektes legt eine genauere Betrachtung materieller Werte als Teil der selbstbezogenen, egozentrischen Werte nahe (im oberen Instrument nur sehr allgemein mit „Reichtum“ abgefragt). Mit materiellen Werten ist allgemein die Bedeutung materieller Besitztümer für Menschen gemeint. In der Konzeptualisierung von Richins and Dawson (1992; Richins, 2004) drückt sich die Relevanz materieller Werte in drei Dimensionen aus: wie stark materielle Besitztümer als Zeichen von Erfolg gesehen werden (Erfolg), wie zentral materielle Besitztümer für Menschen sind (Bedeutung) und wie sehr materielle Besitztümer mit Glück assoziiert sind (Glück). Generell zeigen eine Vielzahl von Arbeiten, dass Materialismus eher negativ mit Selbstwert und Wohlbefinden assoziiert ist (Dittmar et al., 2014; Kasser et al., 2014). Relevante Ergebnisse zu materialistischen Werten in Bezug auf nachhaltigen Konsum beinhalten eine Verstärkung von symbolischem Konsum (Stillman, et al., 2012) und einen negativen Einfluss auf nachhaltigen Einstellungen und Verhalten (Hurst et al., 2013; Kasser, 2011). Auf der anderen Seite zeigen Arbeiten zu Achtsamkeit, dass diese positiv mit intrinsischen, nicht-materiellen Werten und damit verbundenen ökologischen Verhaltensweisen zusammenhängt (Brown & Kasser, 2005). Somit sind materielle Werte im Antagonismus von Achtsamkeit und nicht-nachhaltigem Konsum von zentraler Bedeutung. Mit deren Messung wird die Hypothese überprüft, ob Achtsamkeit durch Stärkung anderer Quellen subjektiven Wohlbefindens die Rolle materieller Besitztümer abschwächt.

Gewählte Skala:

- 15 item deutsche Version (Müller et al., 2013) der Material Value Scale (Richins, 2004)
- 2 Dimensionen: Erfolg / Bedeutung und Ausdruck des Glücks

Jugendversion:

- 10-item Kurzversion mit zwei Dimensionen wurde in Masterarbeit entwickelt (Riemenschneider & Geiger, 2017, in Arbeit)

5) Problembewusstsein

Die Erkenntnis, dass das eigene Verhalten einen problematischen Zustand nach sich zieht (im Englischen auch als „Awareness of Consequences“ bezeichnet), wird v.a. im Norm-Activation-Model (Schwartz, 1992) als Voraussetzung für Verhalten diskutiert und ist die erste „Belief-Variable“ in der Value-Belief-Norm Theory (Stern et al., 1999). In diesem Projekt wird Problembewusstsein als der subjektive Eindruck verstanden, es bestünde ein (ökologisches oder soziales) Problem, der nicht zwingend korrekt sein muss (in Abgrenzung zu ökologischem Wissen). Das Problembewusstsein bezieht sich hierbei konkret auf spezifische Zustände und Begebenheiten aus den beiden Bedarfsfeldern (z.B. Probleme der konventionellen Landwirtschaft für Ernährung, und Quantität von Kleidungskonsum für Kleidung) und wird deshalb mit einer eigens dazu konstruierten Skala erfasst. Die Konstruktion der Items für Problembewusstsein, Gefühlte Verantwortung und Persönliche Norm wurde an vorherige empirische Arbeiten zur VBN Theory (Steg & deGroot, 2010; Steg, Dreijerink, & Abrahamse, 2005) angelehnt.

Gewählte Skala:

- Neukonstruktion von 6 items, 3 Items pro Bedarfsfeld (Ernährung, Kleidung die jeweiligen drei keypoints)
- Abgeleitet vom Konsummodell (3 Phasen * 2 Nachhaltigkeitsdimensionen) und der entsprechenden Verhaltensskala zu Nachhaltigem Konsum
- Instruktion: Als wie schwerwiegend schätzen Sie die folgenden Probleme ein?

6) Gefühlte Verantwortung

Ein möglicher Mediator zwischen Problembewusstsein und der Aktivierung persönlicher Normen besteht in der Zuschreibung persönlicher Verantwortung, das bewusste Problem verursacht zu

haben oder lösen zu müssen bzw. sollen (im Englischen auch *Ascription of responsibility*, Bamberg & Möser, 2007). Für BiNKA haben wir uns auf den Aspekt der Problemlösung konzentriert, wofür das Achtsamkeitstraining besonders zuträglich sein könnte. Die Formulierung wurde ebenfalls an die unter 5. genannten Veröffentlichungen angelehnt.

Gewählte Skala:

- Neukonstruktion von 6 items, 3 items pro Bedarfsfeld (Ernährung, Kleidung siehe Problembewusstsein)
- Formulierung: Es liegt auch an mir / Ich fühle mich mitverantwortlich / Es ist auch meine Aufgabe

7) Persönliche Norm

Eine persönliche Norm wird als Handlungsvoraussetzung v.a. in Norm Activation Modellen nachhaltigen Verhaltens diskutiert (Schwartz, 1977; Bamberg & Möser, 2007) und beschreibt die Erwartungen oder gefühlte Verpflichtung an sich selbst, ein bestimmtes Verhalten zu zeigen (Thøgersen, 1999). Diese Normen werden zufolge der VBN-Theorie durch vorgelagerte Werte geformt und durch Problembewusstsein aktiviert. Die Erhebung diesen Teils der VBN-Kette (Problembewusstsein, gefühlte Verantwortung, persönliche Norm) soll darüber Aufschluss geben, ob auch bei gleichbleibendem Problembewusstsein (da die Achtsamkeitsintervention kein Nachhaltigkeitswissen vermittelt), eine erhöhte Achtsamkeit ein gesteigertes Verantwortungsgefühl, bzw. eine Änderung persönlicher Normen nach sich zieht.

Die Inhalte der Items entsprechen der Items zur Messung des Problembewusstseins und der gefühlten Verantwortung und sind in ihrer Formulierung an die genannten Veröffentlichungen angelehnt.

Gewählte Skala:

- Neukonstruktion von 6 items, 3 items pro Bedarfsfeld (siehe Problembewusstsein)
- Formulierung: Ich fühle mich gut / schlecht / moralisch (persönlich) verpflichtet... (Auf „ich fühle mich schuldig wurde aufgrund der Pretests verzichtet, da die Items 0-Ladungen aufwiesen und im deutschen eventuell zu stark negativ konnotiert sind).

2.4. Weitere zentrale Einzelvariablen

8) Mitgefühl

Mitgefühl (im engl. Compassion) ist eine Facette des breiteren Konstrukts Einfühlungsvermögen (im engl. Empathy) und umschreibt die emotionale Fähigkeit, mit dem Leiden anderer Person mitzufühlen (Lazarus, 1991). Mitgefühl ist eine Anderen zugewandte Emotion, die durch den Wunsch charakterisiert ist, das wahrgenommene Leiden zu erleichtern (Haidt, 2003). Somit führt Mitgefühl zu positiven Impulsen wie prosozialer Motivation und Zugewandtheit (Singer & Klimecki, 2014). Davon abzugrenzen ist Mitleid (engl. „pity“), das auch negative Gefühle wie Ekel, Abwertung und Abgrenzung einschließen kann. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass vor allem auf Andere ausgerichtete Meditationspraktiken (wie z.B. Metta-Meditation) das Mitgefühl (Lim, Condon, & DeSteno, 2015) und prosoziales Verhalten (Leiberg, Klimecki, & Singer, 2011) stärken. In aktuellen Forschungsarbeiten (Pfattheicher, Sassenrath, & Schindler, 2015) konnte ein erster Zusammenhang zwischen Mitgefühl und ökologischen Verhaltensintentionen gezeigt werden. Ein Trainingsziel des Achtsamkeitstrainings ist es, emotionale Fähigkeiten (wie z.B. wie Mitgefühl und Freundlichkeit mit sich selbst → vgl. hierzu auch die Darstellung verschiedener der BiNKA-Kurskonzeption zugrundeliegender Elemente in Harfensteller, 2016) zu stärken, die sich über den handlungsanstoßenden Moment des Helfen-Wollens in nachhaltigerem Konsum niederschlagen könnten.

Gewählte Skala:

- Compassion-Scale: 5 items (Shiota, Keltner, & John 2006)
- Beinhaltet den behavioralen Aspekt des Helfen-Wollens
- Kurze, validierte Skala

9) Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit

Zur Messung von subjektiver Lebensqualität und verwandter Konstrukte gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen Ansätzen aus unterschiedlichen Disziplinen, die sowohl Zufriedenheitsaspekte (*Satisfaction with life*) als auch Aspekte der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens (*eudaimonisches Well-being Konzept*) umfassen. Das OECD-Modell von subjektivem Wohlbefinden schließt neben

der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben auch affektive Komponenten und Aspekte der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebensentwurfs ein, und stellt erfasst somit ein breites Spektrum. Ein gesteigertes Wohlbefinden oder erhöhte Lebensqualität wird sowohl als Folge von nachhaltigem Verhalten (z.B. bei Corral-Verdugo, 2012) als auch von gesteigerter Achtsamkeit (Brown et al., 2009; Brown & Ryan, 2003) diskutiert. Damit handelt es sich ggf. um eine geteilte Konsequenz beider Konstrukte. Im Projekt BiNKA wird das Wohlbefinden der Teilnehmer als ein Aspekt der sozialen Nachhaltigkeit verstanden, der über Effekte im nachhaltigen Konsum hinaus selbstständig als positiver Nachhaltigkeitsaspekt zu verbuchen wäre. Diese Interpretation wird auch in der Tatsache reflektiert, dass das OECD-Modell von subjektivem Wohlbefinden ein Teil des im Moment entwickelten „Better Life Indexes“ ausmacht, der eine Alternative zu den rein wirtschaftlichen Entwicklungsindices bilden möchte, und das Konstrukt „subjektives Wohlbefinden“ in den größeren Kontext einer Nachhaltigkeitsdebatte um das gute Leben stellt.

Gewählte Skala:

Core question module on Subjective well-being der OECD (2013)

- 5 Items (vgl. Teilbereich des „better life index“ der OECD)
- Zeitrahmen „gestern“ wurde durch „letzten Monat“ ersetzt, um einen allgemeineren Rahmen zu setzen

2.5. Zielgruppenspezifische Variablen

Aufgrund der Länge des Fragebogens und des speziellen Forschungsinteresses bei einigen Variablen wurden nicht alle Variablen bei allen Zielgruppen erhoben. So wurde bei Jugendlichen auf die Messung von Gesundheitsorientierung, Zeitperspektive und politischem Interesse verzichtet (Variablen 10-12), und bei Erwachsenen auf die Messung von kompensatorischem Konsum, ein explizit für die jugendliche Zielgruppe entwickeltes Instrumentarium.

10) Gesundheitsorientierung (nur Erwachsene)

Gesundheitsorientierung wird von Dutta-Bergman (2004) als ein Persönlichkeitskonzept definiert, das die Wichtigkeit gesundheitsbezogener Einstellungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen umfasst. Es beschreibt die Neigung, die eigene Gesundheit wichtig zu nehmen und beeinflusst das Ausmaß, in dem Menschen bereit sind, Verantwortung für diese zu übernehmen. In einer noch nicht veröffentlichten Arbeit wurde gezeigt, dass Achtsamkeit in erster Linie das eigene Gesundheitsverhalten verändert (siehe Geiger, Otto und Schrader, submitted) und erst in zweiter Linie Verhalten für die „planetare Gesundheit“. Zur Überprüfung dieser These sollte ein potentieller Effekt der Achtsamkeitstrainings auf die Gesundheitsorientierung überprüft werden.

Gewählte Skala:

- Subskala „Gesundheitsbewusstsein“ aus der Health Orientation-Scale (Dutta-Bergman, 2004; OECD, 2005)
- 5 Items zur Wichtigkeit der eigenen Gesundheit
- Original: Insges. 29 Items zu 4 verschiedenen Dimensionen (Gesundheitsbewusstsein, Gesundheitsinformationen, Gesundheitsüberzeugungen und -verhalten)

11) Zeitperspektive (Nur Erwachsene)

Die Zeitperspektive beschreibt die Beziehung eines Individuums oder einer Kultur zu den einzelnen Kategorien des Zeiterlebens: der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft. Aufbauend auf diesem Konzept beschreiben Shipp, Edwards, und Lambert (2009) den zeitlichen

Fokus als das Ausmaß der Aufmerksamkeit, das Menschen auf eine dieser Zeitdimensionen legen (z.B. Gegenwartsfokus). Vielfach empirisch belegt wurde in der umweltpsychologischen Forschung der Zusammenhang einer zukunftsbezogenen Zeitperspektive mit nachhaltigem Verhalten (Bruderer Enzler, 2015; Corral-Verdugo, Fraijo-Sing, & Pinheiro, 2006; Milfont, Wilson, & Diniz, 2012). Unklar ist noch, inwiefern ein „auf die Gegenwart ausgerichtetes“ Achtsamkeitstraining den zeitlichen Fokus der Teilnehmenden verschiebt. In Bezug auf nachhaltiges Verhalten interessiert dabei vor allem die Abschätzung eines potentiellen Trade-offs zwischen Gegenwarts- und Zukunftsorientierung, der sich ggf. auch negativ auf nachhaltiges Verhalten auswirken könnte.

Gewählte Skala:

- Deutsche Version (Domenech, Geiger, & van der Meer, 2016) der Gegenwart und Zukunftsskala aus der TFS (Shipp et al., 2009)
- Long Future (Domenech, Geiger, & van der Meer, 2016), Masterarbeit in Kooperation mit HU Prof. van der Meer

12) Politisches Interesse (nur Erwachsene)

In Anlehnung an den psychologisch-pädagogischen Interessensbegriff wird eine politisch interessierte Person folgendermaßen definiert: „Eine Person, die sich stark für Politik interessiert, zeichnet sich [...] dadurch aus, dass sie Informationen über Politik z.B. per Massenmedien sucht, dass sie viel über politische Themen nachdenkt, dass sie diese Handlungen sowie Politik positiv bewertet und sich selbst als politisch interessierten Menschen begreift“ (Otto & Bacherle, 2011, S. 22). Um abzu prüfen, ob ein möglicher negativer Rückkopplungseffekt von Achtsamkeit auf ökologisches Engagement durch Rückzug aus dem Politischen existiert (Verstärkung der sog. „Neo-Biedermeierzeit“), wird politisches Interesse als Grundvoraussetzung für politisches Engagement abgefragt. Mit der Überprüfung der These wird aktueller Kritik an der Achtsamkeitswelle Rechnung getragen, die bemängelt, dass Achtsamkeitspraxis durch ihren Fokus auf Rückbesinnung und Konzentration auf die eigene Person die Tendenz zum politischen Rückzug noch verstärkt.

Gewählte Skala:

- PIKS- Politisches Interesse Kurzskala (Otto & Bacherle, 2011)
- 5 Items, auf Deutsch entwickelt und validiert
- 5. Item aus der politischen Panel / Meinungsforschung erlaubt Verortung unserer Stichprobe in der Bevölkerung

13) Kompensatorischer Konsum (nur Jugendliche)

Konsum dient in Konsumgesellschaften nicht mehr primär der Befriedigung von Grundbedürfnissen, sondern hat sich als eigenständiger Kommunikations- und Handlungsmodus etabliert. Konsum ist symbolisch aufgeladen und erfüllt neben den unmittelbaren physiologischen Bedürfnissen auch soziale und psychologische Bedürfnisse, etwa indem er als demonstrativer Konsum soziale Distinktion bzw. Affiliation ermöglicht. Kompensatorischer Konsum stellt eine besondere Form von Konsum dar, die darin besteht, dass „Formen sozialer und psychischer Deprivation [über Konsum] ausgeglichen werden“ (Tully & Krok, 2009, S. 186). Somit richtet sich kompensatorischer Konsum als „eine Form der unbewussten Selbsthilfe“ (Lange, et al., 2015, S. 115) auf „Defizite [...], die aus dem Nicht-Lösen ganz anderer Probleme entstanden sind“ (Scherhorn, Raab, & Reisch, 1990, S.5). In den Blick geraten somit Strategien, das Erleben von Mangelgefühlen (z.B. dem Gefühl „einer inneren Leere, eines Unausgefülltseins, [...] als Person nicht vorbehaltlos akzeptiert zu werden“, ebd.) über Konsumhandlungen ausgleichen bzw. ausweichen zu wollen. Mit der Messung wird die Hypothese überprüft, ob Achtsamkeit durch Stärkung introspektiver Fähigkeiten im Allgemeinen sowie der Fähigkeit zur Reflexion von Bedürfnissen und Bedürfnisbefriedigungsstrategien im Speziellen Formen des kompensatorischen Konsums abschwächt.

Gewählte Skala:

- Skala zur Erfassung von Kompensatorischem Konsum (Lange, Choi & Adamczyk, 2005, S.120).
- 9 items, auf Deutsch entwickelt und validiert

2.6. Demographische und Kontrollvariablen

14) Demographische Variablen

Demographische Variablen, wie z.B.: das verfügbare Einkommen oder ein niedriger sozio-ökonomischer Status (SÖS) können als situative Einschränkungen oder Rahmenbedingungen für nachhaltiges Konsumverhalten interpretiert werden. Neben diesen spezifischen SÖ-Variablen, werden auch noch weitere, in der Sozialforschung übliche demographische Variablen erhoben.

- Sozio-ökonomischer Status:
 - subjektiv: SSS-subjektiver sozialer Status, Selbsteinschätzung auf Leiter (vgl. Goodman et al., 2001)
 - objektiv: Bildung, Beruf, Einkommen, häusliche Besitztümer (vgl. PISA Studie)
- Verfügbares Einkommen / Taschengeld für Kleidung und Essen
- Weitere: Alter, Geschlecht; Bildung, Aktuelle Tätigkeit

15) Kontrollvariablen

- Meditationserfahrung: ja / nein, wenn ja wie lange und regelmäßig
- Zeitbudget: Womit verbringt man seine Freizeit?

Literaturverzeichnis

- Ajzen, I. (2006). *Constructing a TpB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations*. Retrieved from <http://people.umass.edu/ajzen/pdf/tpb.measurement.pdf>.
- Bamberg, S., & Möser, G. (2007). Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 27(1), 14–25. [doi:10.1016/j.jenvp.2006.12.002](https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2006.12.002)
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2014). Konstruktion und erste Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Erfassung von Achtsamkeit. *Diagnostica*, 60(3), 111–125. [doi:10.1026/0012-1924/a000109](https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000109)
- Beshara, M., Hutchinson, A. D., & Wilson, C. (2013). Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite*, 67, 25–29. [doi:10.1016/j.appet.2013.03.012](https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.012)
- Bilharz, M. (2008). „Key points“ nachhaltigen Konsums: Ein strukturpolitisch fundierter Strategieansatz für die Nachhaltigkeitskommunikation im Kontext aktivierender Verbraucherpolitik. *Wirtschaftswissenschaftliche Nachhaltigkeitsforschung: Bd. 4*. Marburg: Metropolis-Verl.
- Bishop, S. R. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. [doi:10.1093/clipsy/bph077](https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077)
- Böhme, T., Geiger, S. M., Grossman, P., Stanszus, L., & Schrader, U. (2016). *Arbeitsdefinition von Achtsamkeit im Projekt BiNKA*. Arbeitspapier. Technische Universität, Berlin. Online unter: <http://achtsamkeit-und-konsum.de/de/publikationenpresse/>.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349–368. [doi:10.1007/s11205-004-8207-8](https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8)
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, A. P., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 727–736. [doi:10.1016/j.jrp.2009.07.002](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.002)

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. [doi:10.1037/0022-3514.84.4.822](https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822)
- Bruderer Enzler, H. (2015). Consideration of Future Consequences as a Predictor of Environmentally Responsible Behavior: Evidence From a General Population Study. *Environment and Behavior*, 47(6), 618–643. [doi:10.1177/0013916513512204](https://doi.org/10.1177/0013916513512204)
- Brügger, A., Kaiser, F. G., & Roczen, N. (2011). One for All? Connectedness to Nature, Inclusion of Nature, Environmental Identity, and Implicit Association with Nature. *European Psychologist*, 16(4), 324–333. [doi:10.1027/1016-9040/a000032](https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000032)
- Corral-Verdugo, V., Fraijo-Sing, B., & Pinheiro, J. Q. (2006). Sustainable Behavior and Time Perspective: Present, Past, and Future Orientations and Their Relationship with Water Conservation Behavior. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*. (40), 139–147.
- deGroot, J. I. M., & Steg, L. (2007). Value Orientations and Environmental Beliefs in Five Countries: Validity of an Instrument to Measure Egoistic, Altruistic and Biospheric Value Orientations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(3), 318–332. [doi:10.1177/0022022107300278](https://doi.org/10.1177/0022022107300278)
- deGroot, J. I., & Steg, L. (2008). Value Orientations to Explain Beliefs Related to Environmental Significant Behavior: How to Measure Egoistic, Altruistic, and Biospheric Value Orientations. *Environment and Behavior*, 40(3), 330–354. [doi:10.1177/0013916506297831](https://doi.org/10.1177/0013916506297831)
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924. [doi:10.1037/a0037409](https://doi.org/10.1037/a0037409)
- Domenech F., Geiger S.M. & van der Meer, E. (Sept 2016) *Temporal Focus and its effect on sustainable behaviour?* Poster presented of the biannual Congress of the German Psychology Society (DGPs), Leipzig, Germany.
- Dutta-Bergman, M. J. (2004). Primary sources of health information: comparisons in the domain of health attitudes, health cognitions, and health behaviors. *Health communication*, 16(3), 273–288. [doi:10.1207/S15327027HC1603_1](https://doi.org/10.1207/S15327027HC1603_1)

- Dutton, G. R. (2008). The role of mindfulness in health behavior change. *ACSM's health & fitness journal*, 12(4), 7–12.
- Fischer, D., Böhme, T., & Geiger, S. M. (2017) Measuring Young Consumers' Sustainable Consumption Behavior: Development and Validation of the YCSCB Scale. *Young Consumers*.
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439–1444. [doi:10.1016/j.jada.2009.05.006](https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006)
- Geiger, S. M., Fischer, D., & Schrader, U. (2017). Measuring what matters in sustainable consumption: an integrative framework for the selection of relevant behaviors. *Sustainable Development*.
- Goodman, E., Adler, N. E., Kawachi, I., Frazier, A. L., Huang, B., & Colditz, G. A. (2001). Adolescents' perceptions of social status: development and evaluation of a new indicator. *Pediatrics*, 108(2), E31.
- Grossman, P. (2015). Mindfulness: Awareness Informed by an Embodied Ethic. *Mindfulness*, 6(1), 17–22. [doi:10.1007/s12671-014-0372-5](https://doi.org/10.1007/s12671-014-0372-5)
- Harfensteller (2016). *Relevante Achtsamkeitsformate für BiNKA. Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining*. Arbeitspapier Technische Universität Berlin. Online unter: <http://achtsamkeit-und-konsum.de/de/publikationenpresse/>.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. In H. H. Goldsmith, K. R. Scherer, & R. J. Davidson (Eds.), *Series in affective science. Handbook of affective sciences* (pp. 852-870.). Oxford, New York: Oxford University Press.
- Hurst, M., Dittmar, H., Bond, R., & Kasser, T. (2013). The relationship between materialistic values and environmental attitudes and behaviors: A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 36, 257–269. [doi:10.1016/j.jenvp.2013.09.003](https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.09.003)
- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2016). Development and Validation of a Multifactor Mindfulness Scale in Youth: The Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences-Adolescents (CHIME-A). *Psychological Assessment*. Advance online publication. [doi:10.1037/pas0000342](https://doi.org/10.1037/pas0000342)
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life* (1st ed.). New York: Hyperion.

- Kasser, T. (2011). Cultural Values and the Well-Being of Future Generations: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(2), 206–215. [doi:10.1177/0022022110396865](https://doi.org/10.1177/0022022110396865)
- Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., . . . Hawks, S. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 38(1), 1–22. [doi:10.1007/s11031-013-9371-4](https://doi.org/10.1007/s11031-013-9371-4)
- Kleinhückelkotten, S., Neitzke, S., & Moser, S. (2016). *Repräsentative Erhebung von Pro-Kopf-Verbräuchen natürlicher Ressourcen in Deutschland (nach Bevölkerungsgruppen)*. Dessau-Roßlau.
- Kristeller, J., Wolever, R. Q., & Sheets, V. (2014). Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial. *Mindfulness*, 5(3), 282–297. [doi:10.1007/s12671-012-0179-1](https://doi.org/10.1007/s12671-012-0179-1)
- Lange, E., Choi, S., Yoo, D. & Adamczyk, G. (2005). Jugendkonsum im internationalen Vergleich. Eine Untersuchung der Einkommens-, Konsum- und Verschuldungsmuster der Jugendlichen in Deutschland, Korea und Polen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PloS one*, 6(3), e17798. [doi:10.1371/journal.pone.0017798](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0017798)
- Lim, D., Condon, P., & DeSteno, D. (2015). Mindfulness and compassion: an examination of mechanism and scalability. *PloS one*, 10(2), [doi:10.1371/journal.pone.0118221](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118221)
- Mayer, F., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503–515. [doi:10.1016/j.jenvp.2004.10.001](https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001)
- Milfont, T. L., Wilson, J., & Diniz, P. (2012). Time perspective and environmental engagement:: A meta-analysis. *International Journal of Psychology*, 47(5), 325–334. [doi:10.1080/00207594.2011.647029](https://doi.org/10.1080/00207594.2011.647029)
- Müller, A., Smits, D. J. M., Claes, L., Gefeller, O., Hinz, A., & Zwaan, M. de. (2013). The German version of the Material Values Scale. *Psycho-social medicine*, 10, Doc05. [doi:10.3205/psm000095](https://doi.org/10.3205/psm000095)

- OECD. (2005). *Definition und Auswahl von Schlüsselkompetenzen: Zusammenfassung*. Retrieved from <http://www.oecd.org/pisa/35693281.pdf>
- OECD. (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. Paris: OECD Publishing. Retrieved from <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10694083>
- Otto, L., & Bacherle, P. (2011). Politisches Interesse Kurzskala (PIKS) – Entwicklung und Validierung. *Politische Psychologie*, 1(1), 19–35.
- Pfattheicher, S., Sassenrath, C., & Schindler, S. (2015). Feelings for the Suffering of Others and the Environment: Compassion Fosters Proenvironmental Tendencies. *Environment and Behavior*. Advance online publication. [doi:10.1177/0013916515574549](https://doi.org/10.1177/0013916515574549)
- Richins, M. L. (2004). The Material Values Scale: Measurement Properties and Development of a Short Form. *Journal of Consumer Research*, 31(1), 209–219. [doi:10.1086/383436](https://doi.org/10.1086/383436)
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A Consumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement: Scale Development and Validation. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 303. [doi:10.1086/209304](https://doi.org/10.1086/209304)
- Scherhorn, G., Raab, G., & Reisch, L. A. (1990). *Kaufsucht. Bericht über eine empirische Untersuchung*. Universität Hohenheim: Lehrstuhl für Konsumtheorie und Verbraucherpolitik, Stuttgart.
- Schwartz, S. H. (1977). Normative influence on altruism. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 10 (pp. 221–279). New York: Academic Press.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries, 25, 1–65. [doi:10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. [doi:10.1002/jclp.20237](https://doi.org/10.1002/jclp.20237)
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 61–71. [doi:10.1080/17439760500510833](https://doi.org/10.1080/17439760500510833)
- Shipp, A. J., Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 1–22. [doi:10.1016/j.obhdp.2009.05.001](https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.05.001)

- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current biology*, 24(18), R875-8. [doi:10.1016/j.cub.2014.06.054](https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054)
- Stanzus, L., Fischer, D., Böhme, T., Frank, P., Fritzsche, J., Geiger, S. M., . . . Schrader, U. (2017). Education for Sustainable Consumption through Mindfulness Training: Development of a Consumption-Specific Intervention. *Journal of teacher education for sustainability*. 19(1), [doi.org:10.1515/jtes-2017-0001](https://doi.org/10.1515/jtes-2017-0001)
- Steg, L., & deGroot, J. I. M. (2010). Explaining prosocial intentions: testing causal relationships in the norm activation model. *The British journal of social psychology / the British Psychological Society*, 49(Pt 4), 725–743. [doi:10.1348/014466609X477745](https://doi.org/10.1348/014466609X477745)
- Steg, L., Dreijerink, L., & Abrahamse, W. (2005). Factors influencing the acceptability of energy policies: A test of VBN theory. *Journal of Environmental Psychology*, 25(4), 415–425. [doi:10.1016/j.jenvp.2005.08.003](https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.08.003)
- Steg, L., Perlaviciute, G., van der Werff, E., & Lurvink, J. (2014). The Significance of Hedonic Values for Environmentally Relevant Attitudes, Preferences, and Actions. *Environment and Behavior*, 46(2), 163–192. [doi:10.1177/0013916512454730](https://doi.org/10.1177/0013916512454730)
- Stern, P. C. (2000). Toward a Coherent Theory of Environmentally Significant Behavior. *Journal of Social Issues*, 56(3), 407–424.
- Stern, P. C., Dietz, T., Abel, T., Guagnano, G. A., & Kalof, L. (1999). A Value-Belief-Norm Theory of Support for Social Movements: The Case of Environmentalism. *Research in Human Ecology*, 6(2), 81–97.
- Stillman, T. F., Fincham, F. D., Vohs, K. D., Lambert, N. M., & Phillips, C. A. (2012). The material and immaterial in conflict: Spirituality reduces conspicuous consumption. *Journal of Economic Psychology*, 33(1), 1–7. [doi:10.1016/j.joep.2011.08.012](https://doi.org/10.1016/j.joep.2011.08.012)
- Thøgersen, J. (1999). The Ethical Consumer. Moral Norms and Packaging Choice. *Journal of Consumer Policy*, 23(3), 285–313. [doi:10.1023/A:1007122319675](https://doi.org/10.1023/A:1007122319675)
- Tully, C. J. & Krok, I. (2009). Nachhaltiger Konsum als informeller Lerngegenstand im Jugendalltag. In M. Brodowski, U. Devers-Kanoglu, B. Overwien, M. Rohs, S. Salinger & M. Walser (Eds.), *Informelles Lernen und Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Beiträge aus Theorie und Praxis* (Schriftenreihe "Ökologie und Erziehungswissenschaft" der Kommission Bildung für eine nachhaltige Entwicklung der DGfE, S. 181-189). Leverkusen: Budrich Barbara.

Anhang: Fragebogen der BiNKA Studie zum Messzeitpunkt Prä

Liebe KursteilnehmerInnen*

Hintergrund

Der Achtsamkeitskurs, an dem Sie teilnehmen wollen, wird im Rahmen eines vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Forschungsprojektes durchgeführt. In diesem Forschungsprojekt soll die Wirkweise von Achtsamkeitstrainings auf verschiedene Lebensbereiche gemessen werden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Fragen zu Ihren Einstellungen, Meinungen und Verhaltensweisen so wahrheitsgetreu und gewissenhaft wie möglich beantworten.

Ablauf und Dauer

Bei dem vorliegenden Fragebogen handelt es sich um einen Teil der Begleitforschung zum Kurs. Der geschätzte Zeitaufwand für die Bearbeitung des Fragebogens liegt bei ca. 35 Minuten.

Um Veränderungen und Entwicklungen über die Zeit zu messen, wird der Fragebogen dreimal ausgefüllt: jetzt zum Kursbeginn, nach Kursende und im Abstand von mehreren Monaten noch einmal. Sie bekommen eine Aufforderung zur Ausfüllung des Fragebogens wieder per Email zugeschickt.

Bitte beachten Sie, dass Sie den „zurück“-Button Ihres Browsers in der Umfrage **nicht** benutzen können. Wenn Sie die Befragung unterbrechen wollen, nutzen Sie bitte die Möglichkeit, Ihre bisherigen Antworten zu speichern und später wieder aufzurufen mit dem Button „später fortfahren“ in der Umfrage.

Ergebnisse

Damit die Ergebnisse aussagekräftig sind, ist es wichtig, dass Sie wahrheitsgetreu und gewissenhaft antworten. Alle von Ihnen gemachten Angaben werden anonym gespeichert und ausgewertet. Eine Zusammenfassung der Ergebnisse wird ohne Verweis auf Einzelpersonen auf unserer Webseite veröffentlicht.

Für Ihre Zeit und Aufmerksamkeit danken wir Ihnen im Voraus ganz herzlich!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung

Dr. Sonja Geiger
im Namen des Wissenschaftsteams TU Berlin

E-Mail: sonja.m.geiger@tu-berlin.de
Tel: 030-314 28770

*Im weiteren Verlauf des Fragebogens wird nur die männliche Form verwendet, es sind aber stets beide Geschlechter gemeint.

Zu Beginn möchten wir Sie um einige Angaben zu Ihrer Person bitten: Diese Daten sind notwendig, um die Ergebnisse interpretieren zu können. Alle von Ihnen gemachten Angaben sind anonym, Rückschlüsse auf Ihre Person sind nicht möglich.

In welchem Jahr sind Sie geboren? *

Ihr Geschlecht ist: *

- ☐ weiblich
- ☐ männlich

Haben Sie eigene Kinder? *

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Welches ist ihr höchster Bildungsabschluss? *

- ☐ keinen
- ☐ Hauptschule / Volksschule
- ☐ Realschule
- ☐ Abitur
- ☐ Fachhochschule / Universität

Welcher Hauptbeschäftigung gehen Sie zur Zeit nach? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Studium
- ☐ Sonstiges

Welches Studienfach studieren Sie? *

- ☐ Ingenieurwissenschaften und Technik
- ☐ Kultur- und Geisteswissenschaften
- ☐ Naturwissenschaften und Mathematik
- ☐ Medien- und Kommunikationswissenschaften
- ☐ Medizin, Gesundheits- und Pflegewissenschaften
- ☐ Rechtswissenschaft
- ☐ Sozialwissenschaft
- ☐ Wirtschaftswissenschaft
- ☐ Lehramtsstudiengang
- ☐ Anderes

Wie viele Personen einschließlich Ihnen leben in Ihrem Haushalt (und wirtschaften gemeinsam)?*

- ☐ 1 Person
- ☐ 2 Personen
- ☐ 3 Personen
- ☐ 4 Personen
- ☐ 5 Personen
- ☐ 6 oder mehr Personen

* Sollten Sie in einer Wohngemeinschaft (WG) leben, bitte nur Personen angeben, mit denen Sie gemeinsam wirtschaften.

Bitte machen Sie folgende ungefähre Angaben zu Ihrem Einkommen und Ihren Ausgaben: *

- Wie hoch ist Ihr gesamtes monatliches Haushalts-Nettoeinkommen?
- Wie viel geben Sie monatlich ca. für Ihre Ernährung aus (einschl. Getränke und Essen außer Haus)?
- Wie viel geben Sie monatlich ca. für Kleidung aus?

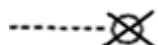
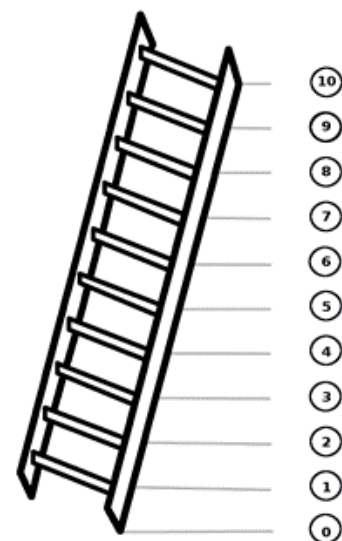
* Das Haushaltsnetto-Einkommen bezeichnet die Summe aller Einkünfte aller Haushaltsmitglieder (Lohneinkünfte, Kapitalerträge) nach Abzug von Steuern und Sozialversicherungsbeiträgen. Falls Sie von weiteren Bewohnern des Haushalts getrennt wirtschaften (z.B. WG), dann bitte ihr persönliches Nettoeinkommen angeben.

Stellen Sie sich bitte vor: Die abgebildete Leiter symbolisiert, wie sich die Gesellschaft in Deutschland zusammensetzt.

Ganz oben auf der Leiter befinden sich diejenigen Personen, die im Vergleich zu anderen am besten abschneiden. Sie haben am meisten Geld, den höchsten Bildungsstand und die besten Jobs mit dem größten gesellschaftlichen Ansehen.

Ganz unten auf der Leiter befinden sich diejenigen Personen, die im Vergleich zu anderen am schlechtesten abschneiden. Sie haben am wenigsten Geld, keine oder nur geringe Bildung, sind arbeitslos oder haben Jobs mit keinem gesellschaftlichen Ansehen.

Schätzen Sie nun bitte ein, wo auf der Leiter Sie (und Ihre Familie) sich momentan befinden. Machen Sie bitte ein Kreuz an dieser Stelle.



Haben Sie Vorerfahrung mit (Achtsamkeits-)Meditation? *

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Falls ja:

- Seit wie vielen Jahren meditieren Sie?
- Wie viele Stunden wöchentlich meditieren Sie?

Wie viele Stunden haben Sie jeweils in der letzten Woche mit den folgenden Aktivitäten verbracht? *

	Stunden Woche	pro
• Arbeiten		
• Medien: Fernsehen, Computer, Web surfen		
• Hobbies: Sport, Lesen		
• Einkauf von Lebensmitteln		
• Einkauf von Kleidung		

9. Wohlbefinden / Lebenszufriedenheit

Bitte lesen Sie sich die folgenden Fragen durch und bewerten Sie sie auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 = „überhaupt nicht“ und 10 = „voll und ganz“. *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	über- haupt nicht 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	voll und ganz 10
Ganz allgemein gefragt, wie zufrieden sind Sie derzeit mit Ihrem Leben insgesamt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Haben Sie in der Regel das Gefühl, dass das, was Sie in Ihrem Leben machen, wertvoll und nützlich ist?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wie glücklich haben Sie sich die letzten 4 Wochen gefühlt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wie besorgt haben Sie sich die letzten 4 Wochen gefühlt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wie bedrückt haben Sie sich die letzten 4 Wochen gefühlt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4a. Universelle Werte

Im Weiteren finden Sie eine Liste mit verschiedenen Werten. Bitte geben Sie an, wie wichtig Ihnen jeder einzelne Wert als leitendes Prinzip in Ihrem Leben ist.

-1 bedeutet dabei, dass der Wert Ihren persönlichen Leitprinzipien widerspricht.

7 bedeutet, dass der Wert von höchster Bedeutung für Sie ist. Für gewöhnlich hat man nicht mehr als 2 solcher allerwichtigster Werte. *

	entgegen meiner Werte -1	0	1	2	3	4	5	6	von höchster Bedeutung 7
GLEICHHEIT: gleiche Chancen für alle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
RESPEKT GEGENÜBER DER ERDE: Harmonie mit anderen Lebewesen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SOZIALE MACHT: Kontrolle über alles, Dominanz	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
VERGNÜGEN: Erfüllung von Wünschen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
EINHEIT MIT DER NATUR: Einpassung in die Natur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
EINE WELT IN FRIEDEN: frei von Krieg und Konflikt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
REICHTUM: materieller Besitz, Geld	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
AUTORITÄT: das Recht, zu führen und zu bestimmen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SOZIALE GERECHTIGKEIT: Ungerechtigkeiten beseitigen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DAS LEBEN GENIEßEN: Freude an Essen, Erotik, Vergnügen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
UMWELT SCHÜTZEN: die Natur bewahren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
EINFLUSS: einflussreich auf Menschen und Ereignisse sein	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
HILFSBEREITSCHAFT: sich für das Wohlergehen anderer einsetzen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
VERMEIDUNG VON VERSCHMUTZUNG: Schutz natürlicher Ressourcen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SICH VERWÖHNEN: sich etwas Gutes tun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
EHRGEIZ: hart arbeiten, zielstrebig sein	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1a. Allgemeine Achtsamkeit

Denken Sie an die letzten beiden Wochen. Wie häufig treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?*

	fast nie						fast immer
Wenn sich meine Stimmung verändert, nehme ich das sofort wahr.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Im Auf und Ab des Lebens bin ich mir gegenüber warmherzig.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bemerke im Alltag, wenn eine bestimmte Situation erst durch meine negative Einstellung ihr gegenüber schwierig wird.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es ist mir klar, dass sich meine Bewertungen von Situationen oder Personen leicht verändern können.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Sitzen oder Liegen nehme ich meine Körperempfindungen wahr.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich muss darüber schmunzeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal die Dinge als viel komplizierter vorstelle, als sie eigentlich sind.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich gehe hart mit mir selber um, wenn ich Fehler mache.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, fühle ich mich relativ schnell danach wieder ruhig.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich nehme Farben und Formen in der Natur deutlich und bewusst wahr.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Unachtsamkeit oder weil ich an anderes denke.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	fast nie						fast immer
zu verurteilen.							
Es fällt mir leicht, mich darauf zu konzentrieren, was ich tue.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich sie einfach bemerken, ohne gleich auf sie zu reagieren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mit anderen Personen spreche, nehme ich wahr, welche Gefühle ich dabei erlebe.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich es mir selber unnötig schwer gemacht habe, kann ich das mit einer Spur Humor wahrnehmen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In schwierigen Situationen kann ich einen Moment innehalten, ohne sofort zu reagieren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Im Alltag werde ich durch viele Erinnerungen, Bilder oder Träumereien abgelenkt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich Auto oder Zug fahre, bin ich mir meiner Umgebung, z.B. der Landschaft, bewusst.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich versuche beschäftigt zu bleiben, damit mir bestimmte Gedanken und Gefühle nicht bewusst werden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich in Gedanken und Gefühlen gefangen bin, dauert es nicht lange, bis ich das merke und mich wieder davon distanzieren kann.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich achte auf Empfindungen wie zum Beispiel Wind in meinem Haar oder Sonnenschein auf meinem Gesicht.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich versuche mich abzulenken, wenn ich unangenehme Gefühle erlebe.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	fast nie						fast immer
Im Alltag ist mir bewusst, dass viele Gedanken Interpretationen sind, die nicht unbedingt der Realität entsprechen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann darüber schmunzeln, wenn ich sehe, wie ich aus einer kleinen Schwierigkeit ein Problem gemacht habe.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann meine Gedanken und Gefühle beobachten, ohne mich in ihnen zu verstricken.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Lesen muss ich Abschnitte wiederholt lesen, weil ich an etwas anderes gedacht habe.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich nehme Geräusche in meiner Umgebung, wie z.B. zwitschernde Vögel oder vorbeifahrende Autos, bewusst wahr.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich nehme meine Gefühle und Gedanken wahr und kann sie gleichzeitig mit etwas Distanz betrachten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich nehme Veränderungen in meinem Körper deutlich wahr, z.B. schnelleres oder langsames Atmen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich mag es nicht, wenn ich ärgerlich oder ängstlich bin und versuche, solche Gefühle beiseite zu schieben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mir ist im Alltag bewusst, dass meine Sicht der Dinge subjektiv ist und den Tatsachen nicht entsprechen muss.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auch wenn ich einen großen Fehler gemacht habe, gehe ich mit mir auf eine verständnisvolle Art um.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich Schmerzen habe, versuche ich diese Wahrnehmung möglichst zu vermeiden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	fast nie						fast immer
Es ist mir im Alltag bewusst, wie ich mich gerade fühle.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es ist mir im Alltag bewusst, dass sich eigene Meinungen, die ich zurzeit sehr ernst nehme, deutlich verändern können.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich nehme mir meine Fehler und Schwächen übel.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mir unnötig das Leben schwer mache, wird mir das bald danach klar.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1b. Achtsames Essen

Denken Sie an die letzten beiden Wochen. Wie häufig treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?

*

	fast nie						fast immer
Auch wenn ich etwas esse, was ich sehr mag, höre ich auf, wenn ich satt bin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich gestresst bin (bei der Arbeit), hole ich mir etwas zu essen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen konzentriere ich mich voll und ganz auf mein Essen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mir fällt auf, wenn Werbung bei mir den Wunsch auslöst zu essen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bevor ich esse, nehme ich mir einen Moment Zeit, um den Geruch und die Farben meines Essens wertzuschätzen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bemerke, wenn das Essen, das ich zu mir nehme, beeinflusst, wie ich mich fühle.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich traurig bin, dann esse ich, um mich besser zu fühlen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn es bei einer Party gutes Essen gibt, esse ich immer weiter, auch wenn ich schon satt bin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Während ich esse, denke ich an andere Dinge.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4b. Materielle Werte

Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? *

	stimme über- haupt nicht zu		stimme eher nicht zu		stimme eher zu		stimme voll und ganz zu
Mein Leben wäre besser, wenn ich bestimmte Dinge besitzen würde, die ich noch nicht habe.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Die Dinge in meinem Besitz sagen eine Menge darüber aus, wie erfolgreich ich bin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich besitze gern Dinge, mit denen ich andere beeindrucken kann.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bewundere Menschen, die teure Häuser, Autos und Kleidung haben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich mag viel Luxus in meinem Leben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich wäre glücklicher, wenn ich mir mehr kaufen könnte.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Der Erwerb materieller Güter ist eines der wichtigsten Ziele in meinem Leben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe eigentlich alles, was ich brauche, um das Leben zu genießen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich bessere Dinge hätte, wäre ich auch nicht glücklicher.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Die Dinge, die ich besitze, sind für mich nicht so wichtig.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Auf materielle Dinge lege ich weniger Wert, als die meisten Menschen, die ich kenne.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich lege wenig Wert darauf, wie viele Gegenstände manche Menschen als Zeichen des Erfolgs besitzen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich versuche, mir das Leben einfach zu machen, was Besitz angeht.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es verschafft mir große Befriedigung, etwas zu kaufen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Manchmal macht es mich sehr unzufrieden, dass ich mir nicht alles kaufen kann, was mir gefällt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3b. / 3c. Einstellungen Bedarfsfelder

Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? *

	stimme über- haupt nicht zu		stimme eher nicht zu		stimme eher zu		stimme voll und ganz zu	
Konventionelle Lebensmittel sind so gut wie Bio-Lebensmittel.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mahlzeiten umweltfreundlich zuzubereiten, ist wichtig.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vegetarische Ernährung finde ich gut.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lebensmittel wegzuerwerfen, ist an sich nichts Schlimmes.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gesunde Ernährung ist wichtig.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Faire Lebensmittelpreise für lokale Produzenten und Kleinbauern sind wichtig.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich finde es wichtig, dass ich jederzeit Nahrungsmittel aus aller Welt kaufen kann.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich finde es gut, wenn Lebensmittel, die nicht mehr verkauft werden können, an Bedürftige weitergegeben werden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kleidung sollte unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellt werden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kleidung umweltschonend zu waschen und zu pflegen ist wichtig.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kleidung möglichst lange zu nutzen, ist altmodisch.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kleidung von anderen auszuleihen oder mit anderen zu tauschen ist eine gute Sache.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gebrauchte Kleidung zu kaufen, kommt für mich nicht in Frage.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ausrangierte Kleidung weiterzugeben ist eine gute Sache.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3a. Naturverbundenheit

Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? *

	stimme über- haupt nicht zu		stimme eher nicht zu		stimme eher zu		stimme voll und ganz zu	
Ich fühle mich eins mit der Natur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Die Natur ist eine Gemeinschaft, zu der auch ich gehöre.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bewundere die Fähigkeiten von anderen Lebewesen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich von der Natur abgekoppelt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin ein Teil eines größeren Lebenskreislaufes.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oft fühle ich eine Verwandtschaft mit Tieren und Pflanzen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So wie ich zur Erde gehöre, gehört die Erde zu mir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich verstehe genau, wie meine Handlungen sich auf die natürliche Umwelt auswirken.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich als Teil des Netzwerks des Lebens.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Alle Bewohner der Erde, menschliche und nicht-menschliche, tragen eine gemeinsame „Lebenskraft“ in sich.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So wie ein Baum Teil eines Waldes ist, so bin auch ich Teil von etwas Größerem.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Als Mensch ist mein Platz auf diesem Planeten die oberste Stufe der natürlichen Hierarchie.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe den Eindruck, nur ein kleiner Teil der Natur zu sein und dass ich nicht wichtiger bin als das Gras auf der Wiese oder die Vögel auf den Bäumen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mein Wohlbefinden ist unabhängig vom Zustand der Natur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. Mitgefühl

Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? *

	stimme über- haupt nicht zu		stimme eher nicht zu		stimme eher zu		stimme voll und ganz zu
Es ist wichtig auf Menschen Acht zu geben, die verletztlich sind.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich jemanden leiden oder in Not sehe, habe ich den starken Drang, mich um diese Personen zu kümmern.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mich um andere kümmere, habe ich ein warmes Gefühl in mir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bemerke häufig, dass Menschen Hilfe benötigen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin eine sehr mitfühlende Person.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10. Gesundheitsorientierung

Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? *

	stimme über- haupt nicht zu		stimme eher nicht zu		stimme eher zu		stimme voll und ganz zu
Mein Leben in der bestmöglichen Gesundheit zu leben, ist sehr wichtig für mich.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Richtig essen, Bewegung und Vorsorgemaßnahmen werden mich ein Leben lang gesund halten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Gesundheit hängt davon ab, wie gut ich auf mich aufpasse.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich versuche aktiv, Krankheiten vorzubeugen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich tue alles, was ich kann, um gesund zu bleiben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

11. Zeitperspektive

Denken Sie an Ihren Alltag und geben Sie an, wie oft Sie folgende Gedanken haben. *

	nie		manch- mal		häufig		immer
Ich denke darüber nach, was sein wird.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich konzentriere mich darauf, was jetzt gerade in meinem Leben passiert.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke an kommende Zeiten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich frage mich, was mit der Spezies Mensch in der Zukunft passiert.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich konzentriere mich auf meine Zukunft.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke daran, was meine Zukunft bereithält.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich male mir aus, wie das Leben in 200 Jahren wohl aussieht.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Gedanken sind im Hier und Jetzt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich stelle mir vor, was das Morgen für mich bringen wird.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich male mir aus, wie die Erde im nächsten Jahrtausend aussieht.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke an das, was jetzt gerade ist.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich stelle mir vor, wie zukünftige Generationen einmal leben werden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich lebe mein Leben in der Gegenwart.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Gedanken sind bei Ereignissen, die noch bevorstehen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke an Zeiten, in denen ich nicht mehr leben werde.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. Problembewusstsein

Als wie schwerwiegend schätzen Sie die folgenden Probleme ein? *

	kein Problem	leichtes Problem	schweres Problem	gravierendes Problem
Der Beitrag von tierischen Lebensmitteln zum Klimawandel.	☐	☐	☐	☐
Die Art und Weise, wie heute Lebensmittel in der konventionellen Landwirtschaft hergestellt werden.	☐	☐	☐	☐
Die Verschwendung von Lebensmitteln.	☐	☐	☐	☐
Die Menge der Kleidung, die nur kurz getragen und dann entsorgt wird.	☐	☐	☐	☐
Die Arbeitsbedingungen für Näherinnen in Billiglohnländern wie Bangladesch.	☐	☐	☐	☐
Der hohe Stromverbrauch für die Reinigung von Kleidung in deutschen Haushalten.	☐	☐	☐	☐

6. Gefühlte Verantwortung

Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? *

	stimme über- haupt nicht zu		stimme eher nicht zu		stimme eher zu		stimme voll und ganz zu
Es liegt auch an mir, etwas gegen den Klimawandel zu tun.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es ist auch meine Aufgabe, eine Landwirtschaft zu unterstützen, die im Einklang mit der Natur arbeitet.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich mitverantwortlich für die Lebensmittelverschwendung in Deutschland.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich mitverantwortlich dafür, dass mehr und mehr Kleidung gekauft wird.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es liegt auch an mir, Arbeitsbedingungen von Näherinnen in Billiglohnländern zu verbessern.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es ist auch meine Aufgabe, den Stromverbrauch für die Reinigung von Kleidung zu reduzieren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. Persönliche Norm

Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? *

	stimme überhaupt nicht zu		stimme eher nicht zu		stimme eher zu		stimme voll und ganz zu
Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich Fleisch esse.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich gut, wenn ich Bio-Lebensmittel kaufe.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich moralisch verpflichtet, möglichst kein Essen wegzuworfen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich persönlich verpflichtet, mit meinen Kleidungsstücken gut umzugehen, damit sie länger halten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich günstige Kleidung aus Billiglohnländern kaufe.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich schlecht, wenn ich die Waschmaschine für nur wenige Kleidungsstücke anstelle.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2b. Nachhaltige Ernährung

Denken Sie an Ihre Einkaufs- und Kochgewohnheiten. In wie vielen Fällen führen Sie folgende Handlungen durch? *

	nie		manch- mal		häufig		immer
Ich kaufe Lebensmittel aus fairem Handel (z.B. mit Fairtrade-Siegel).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich koche energiesparend (z.B. wenig Wasser, mit passenden Deckeln).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich vermeide Lebensmittel mit übermäßiger Verpackung.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kaufe Lebensmittel auch kurz vor Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kaufe Lebensmittel direkt aus der Region.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kaufe Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lebensmittelreste verwende ich bei der nächsten Mahlzeit.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kaufe aus Übersee importiertes, frisches Obst und Gemüse (z.B. Avocado, Mango).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kaufe Snacks und Getränke in Einwegverpackungen (z.B. Take-away, Fast Food, Coffee to go).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Denken Sie nun an eine typische Woche und geben Sie an, wie oft Sie die folgenden Handlungen durchführen. *

	nie			1 Mal wöchentlich			täglich
Ich koche meine Mahlzeiten mit frischen Zutaten selbst.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es kommt vor, dass ich Lebensmittel wegwerfe (z.B. weil sie verschimmelt sind oder das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich ernähre mich gesund.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zu den Hauptmahlzeiten esse ich Fleisch.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich verwende Tiefkühlkost.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich konsumiere Milchprodukte (z.B. Käse, Butter, Joghurt, u.ä.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich ernähre mich von selbstangebauten Lebensmitteln.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	nie		manch- mal		häufig		immer
Ich kaufe tierische Lebensmittel aus artgerechter Haltung.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

In Deutschland werden im Schnitt bis zu 40% der produzierten Lebensmittel vor dem Verzehr entsorgt. Wie ist das bei Ihnen, wieviel Prozent Ihrer Lebensmitteleinkäufe entsorgen Sie schätzungsweise, ohne sie zu essen? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

2c. Nachhaltiger Textilkonsum

Denken Sie an letzten Monat und geben Sie an, wie oft Sie die folgenden Handlungen durchführen. *

	nie	manch- mal	häufig	immer
Ich verschenke oder tausche Kleidung, die ich nicht mehr trage.	☐	☐	☐	☐
Ich warte, bis ich eine volle Wäschetrommel habe, bevor ich wasche.	☐	☐	☐	☐
Ich gebe Kleidung, die ich nicht mehr trage, in die Altkleidersammlung.	☐	☐	☐	☐
Ich kaufe fair produzierte Kleidung.	☐	☐	☐	☐
Ich lüfte meine Oberbekleidung (z.B. Pullover, Jeans) erst und entscheide dann, ob ich sie schon waschen muss.	☐	☐	☐	☐
Anstatt ein Kleidungsstück für einen besonderen Anlass neu zu kaufen, leihe ich es aus.	☐	☐	☐	☐
Ich kaufe ökologisch produzierte Kleidung (z.B. aus Bio-Baumwolle).	☐	☐	☐	☐
Ich benutze einen Wäschetrockner.	☐	☐	☐	☐
Ich mache Kleidung selbst (z.B. nähen, stricken).	☐	☐	☐	☐
Kleidung kaufe ich gebraucht.	☐	☐	☐	☐
Ich vermeide Kleidung aus Herkunftsländern mit schlechten Arbeitsbedingungen.	☐	☐	☐	☐
Ich kaufe Kleidung mit Siegeln, die chemische Schadstofffreiheit garantieren (z.B. Textiles Vertrauen).	☐	☐	☐	☐
Ich kaufe hochwertige, langlebige Kleidung.	☐	☐	☐	☐
Ich sortiere Kleidung aus, weil sie nicht mehr der Mode oder meinem Geschmack entspricht.	☐	☐	☐	☐
Ich repariere Kleidung bzw. lasse sie reparieren.	☐	☐	☐	☐

	nie		manch- mal		häufig		immer
Ich suche eigene Verwendungsmöglichkeiten für alte, aussortierte Kleidung (z.B. Putzlappen, Recyclingprojekte).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Frauen: Und jetzt noch mal konkret: Wie viele Kleider, Röcke, Hosenanzüge und einzelne Hosen haben Sie sich im letzten Jahr gekauft? *

Männer: Und jetzt noch mal konkret: Wie viele Hosen, Jacketts und Anzüge haben Sie sich im letzten Jahr gekauft? *

Wie lange tragen Sie ein Kleidungsstück dieser Kategorie durchschnittlich, bevor Sie es aussortieren? *

- ☐ weniger als 3 Monate
- ☐ 3 - 6 Monate
- ☐ 6 - 9 Monate
- ☐ 9 -12 Monate
- ☐ 1 Jahr
- ☐ 2 Jahre
- ...
- ☐ 14 Jahre
- ☐ mehr als 15 Jahre

Frauen: wie viele Blusen und Oberteile haben Sie sich im letzten Jahr gekauft?*

Männer: Wie viele Hemden und T-Shirts haben Sie sich im letzten Jahr gekauft? *

Wie lange tragen Sie ein Kleidungsstück dieser Kategorie im Durchschnitt? *

2a. Genereller Konsum

Bitte geben Sie an, wie oft Sie die folgenden Handlungen durchführen. *

	nie		manch- mal		häufig		immer
Für meinen Arbeitsweg benutze ich das Fahrrad, öffentliche Verkehrsmittel oder gehe zu Fuß.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Für meinen Jahresurlaub nehme ich das Flugzeug.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich recycle Wertstoffe (Glas, Papier, Verpackungen, Metall).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich dusche kurz, anstatt zu baden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich benutze Dinge so lange wie möglich, anstatt sie durch eine neue Variante zu ersetzen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kaufe Haushaltgeräte mit der höchsten Energie- Effizienz.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Nun einige letzte Fragen zu Heizen und Energieverbrauch:

	Normaler Strom	Ökostrom	Weiß nicht
Welche Art von Strom beziehen Sie?	☐	☐	☐
	Ja	Nein	Weiß nicht
Haben Sie eine eigene Anlage, um erneuerbare Energien zur Erzeugung von Strom zu nutzen (z.B. Photovoltaik- Anlage, Wasserkraftanlage)?	☐	☐	☐

	weniger als 18°	zwischen 18° und 20°	zwischen 20° und 22°	mehr als 22°	Weiß nicht
Wie hoch ist die Temperatur in ihrem Wohnzimmer im Winter tagsüber üblicherweise?	☐	☐	☐	☐	☐

2a. Genereller Konsum (Items aus der UBA Ressourcenstudie)

Zum Abschluss interessiert uns Ihre generelle Meinung zum Umweltschutz und zum Umgang mit natürlichen Ressourcen. Unter natürlichen Ressourcen verstehen wir insbesondere fossile und erneuerbare Energieträger, aber auch Klima, Luft, Wasser und Boden.

Bitte geben Sie jeweils an, inwiefern Sie den folgenden Aussagen zustimmen.

	stimme über- haupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils/teils	stimme eher zu	stimme voll zu	weiß nicht
Ein sparsamer Umgang mit natürlichen Ressourcen ist erstrebenswert.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Einen ressourcenschonenden Lebensstil zu führen, bereitet mir ein befriedigendes Gefühl.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Wie schätzen Sie selbst Ihren Verbrauch an natürlichen Ressourcen ein?

	stimme über- haupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils/teils	stimme eher zu	stimme voll zu	weiß nicht
Ich gestalte meinen Alltag so, dass ich möglichst wenig natürliche Ressourcen verbrauche.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Alles in allem betrachtet ist mein Verbrauch natürlicher Ressourcen deutlich geringer als bei den meisten Menschen in Deutschland.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ich versuche auch dann möglichst wenige natürliche Ressourcen zu verbrauchen, wenn es erheblich höhere Kosten und Mühen verursacht.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Haben Sie Kommentare zu der Befragung? Hier können Sie uns eine Nachricht hinterlassen.

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!
Sie können das Browserfenster nun schließen.