



**Panel Item Pool**

Construct	Reference	Item code	Item	Answer format
Instructions:	<b>"Zu Beginn unserer Befragung würden wir gerne wissen, wie Sie Ihr Leben gegenwärtig einschätzen (d.h. im Zeitraum der letzten Wochen)"</b>			
Job stressors (time pressure & work load)	<p>Spector, P. E., &amp; Jex, S. M. (1998). Development of Four Self-Report Measures of Job Stressors and Strain: The Personal Conflict at Work Scale, Organizational Constraints Scale, Quantitative Workload Inventory, and Physical Symptoms Inventory. <i>Journal of Occupational Health Psychology</i>, 3, 356-367</p>	<p>PB_AS_1 PB_AS_2 PB_AS_3 PB_RA_1</p>	<p><b>Welche der folgenden Merkmale trifft auf Ihre gegenwärtige Arbeitsituation zu?</b>                      Meine Arbeit verlangt zur Zeit, sehr schnell zu arbeiten                      Meine Arbeit verlangt zur Zeit, sehr hart zu arbeiten                      Ich muss länger arbeiten als geplant                      Ich weiß bei meinen beruflichen Aufgaben genau, was von mir erwartet wird</p>	<p>1 Trifft überhaupt nicht zu 2 Trifft nicht zu 3 Trifft eher nicht zu 4 Trifft teilweise zu 5 Trifft eher zu 6 Trifft zu 7 Trifft voll und ganz zu</p>
Role ambiguity	<p>Schuler, R. S., Aldag, R. J., &amp; Brief, A. P. (1977). Role conflict and ambiguity: A scale analysis. <i>Organizational Behavior and Human Performance</i>, 20(1), 111-128. doi:10.1016/0030-5073(77)90047-2</p>	<p>PB_RA_2</p>	<p>Mir ist klar, wie ich Aufgaben erledigen muss</p>	<p>1 Trifft überhaupt nicht zu 2 Trifft nicht zu 3 Trifft eher nicht zu 4 Trifft teilweise zu 5 Trifft eher zu 6 Trifft zu 7 Trifft voll und ganz zu</p>
Procrastination	<p>Muth, U. B., Tans, T. W., &amp; Peeters, M. C. (2016). Measuring procrastination at work and its associated workplace aspects: Personality and Individual Differences, 101, 254-263</p>	<p>PB_P_1 PB_P_2 PB_P_3 PB_ZSN_1 PB_ZSN_2 PB_ZSN_3</p>	<p><b>Wie gehen Sie zur Zeit die Erledigung von Aufgaben an?</b>                      Ich verzögere den Beginn von Aufgaben, die ich tun muss                      Ich gebe unwichtigen Aufgaben den Vorrang, selbst wenn es wichtige Dinge zu tun gibt                      Ich schiebe Aufgaben auf, weil ich sie nicht gerne mache                      Ich finde es zurzeit schwer, den Gebrauch meines Smartphones zu kontrollieren                      Ich würde mich ohne mein Smartphone verlieren und frustriert fühlen                      Ich überprüfe andauernd auf meinem Smartphone, ob ich Anrufe oder Nachrichten verpasst habe</p>	<p>1 Trifft überhaupt nicht zu 2 Trifft nicht zu 3 Trifft eher nicht zu 4 Trifft teilweise zu 5 Trifft eher zu 6 Trifft zu 7 Trifft voll und ganz zu</p>
Compulsive smartphone use	<p>Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., &amp; Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. <i>Computers in Human Behavior</i>, 31, 373-383. doi:10.1016/j.chb.2014.03.033</p>	<p>PB_V_1 PB_V_2 PB_F_1 PB_F_2 PB_F_3 PB_F_4 PB_F_5 PB_F_6 PB_F_7 PB_F_8</p>	<p>Ich fühle mich zur Zeit lebendig und gesund.                      Ich fühle eine Menge Energie und Lebenskraft.                      Ich fühle derzeit ein zielgerichtetes und sinnvolles Leben.                      Ich bin aktiv und interessiert an meinen täglichen Aktivitäten.                      Meine sozialen Beziehungen sind unterstützend und erfüllend.                      Ich frage aktiv zum Glück und Wohlbefinden anderer bei.                      Ich bin kompetent und geeignet für die Aktivitäten, die mir wichtig sind.                      Ich bin ein guter Mensch und lebe ein gutes Leben.                      Ich blicke optimistisch in die Zukunft.                      Die Menschen respektieren mich.</p>	<p>1 Trifft überhaupt nicht zu 2 Trifft nicht zu 3 Trifft eher nicht zu 4 Trifft teilweise zu 5 Trifft eher zu 6 Trifft zu 7 Trifft voll und ganz zu</p>
Vitality	<p>Ryan, R. M., &amp; Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: A vitality approach. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 72(2), 121-133. doi:10.1037/0022-3514.72.2.121</p>	<p>PB_V_1 PB_V_2 PB_F_1 PB_F_2 PB_F_3 PB_F_4 PB_F_5 PB_F_6 PB_F_7 PB_F_8</p>	<p>Ich fühle mich zur Zeit lebendig und gesund.                      Ich fühle eine Menge Energie und Lebenskraft.                      Ich fühle derzeit ein zielgerichtetes und sinnvolles Leben.                      Ich bin aktiv und interessiert an meinen täglichen Aktivitäten.                      Meine sozialen Beziehungen sind unterstützend und erfüllend.                      Ich frage aktiv zum Glück und Wohlbefinden anderer bei.                      Ich bin kompetent und geeignet für die Aktivitäten, die mir wichtig sind.                      Ich bin ein guter Mensch und lebe ein gutes Leben.                      Ich blicke optimistisch in die Zukunft.                      Die Menschen respektieren mich.</p>	<p>1 Trifft überhaupt nicht zu 2 Trifft nicht zu 3 Trifft eher nicht zu 4 Trifft teilweise zu 5 Trifft eher zu 6 Trifft zu 7 Trifft voll und ganz zu</p>
Flourishing	<p>Dener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., &amp; Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. <i>Social Indicators Research</i>, 97(2), 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y</p>	<p>PB_V_1 PB_V_2 PB_F_1 PB_F_2 PB_F_3 PB_F_4 PB_F_5 PB_F_6 PB_F_7 PB_F_8</p>	<p>Ich fühle mich zur Zeit lebendig und gesund.                      Ich fühle eine Menge Energie und Lebenskraft.                      Ich fühle derzeit ein zielgerichtetes und sinnvolles Leben.                      Ich bin aktiv und interessiert an meinen täglichen Aktivitäten.                      Meine sozialen Beziehungen sind unterstützend und erfüllend.                      Ich frage aktiv zum Glück und Wohlbefinden anderer bei.                      Ich bin kompetent und geeignet für die Aktivitäten, die mir wichtig sind.                      Ich bin ein guter Mensch und lebe ein gutes Leben.                      Ich blicke optimistisch in die Zukunft.                      Die Menschen respektieren mich.</p>	<p>1 Trifft überhaupt nicht zu 2 Trifft nicht zu 3 Trifft eher nicht zu 4 Trifft teilweise zu 5 Trifft eher zu 6 Trifft zu 7 Trifft voll und ganz zu</p>
Affect	<p>Schaltegger, U. (2005). Kurzskalen zur Erfassung der Positiven Aktivierung, Negativen Aktivierung und Valenz in Experience Sampling Studien (PANAVAKS). Forschungsberichte aus dem Projekt: Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit, 6.</p>	<p>Wie fühlen Sie sich innerhalb der letzten 4 Wochen?                      Items: see reference</p>	<p>1 Ungenügend 2 Mangelhaft 3 Eher mangelhaft 4 Mittelmäßig 5 Eher gut 6 Gut 7 Sehr gut</p>	<p>1 Trifft überhaupt nicht zu 2 Trifft nicht zu 3 Trifft eher nicht zu 4 Trifft teilweise zu 5 Trifft eher zu 6 Trifft zu 7 Trifft voll und ganz zu</p>
Task Performance	<p>Walbourne, T. M., Johnson, D. E., &amp; Erez, A. (1998). The role-based performance scale: Validity analysis of a theory-based measure. <i>Academy of Management Journal</i>, 41(5), 540-556. doi:10.5465/256941</p>	<p>PB_TP_1 PB_TP_2 PB_TP_3</p>	<p><b>Wie gut ist derzeit Ihre Leistung (in Beruf oder Studium)? Wie würde ein neutraler Beobachter ...</b>                      ..bezüglich der Akkuratheit (Fehlerrate) beurteilen?                      ..bezüglich der Menge                      ..bezüglich der Qualität der Ergebnisse</p>	<p>1 Ungenügend 2 Mangelhaft 3 Eher mangelhaft 4 Mittelmäßig 5 Eher gut 6 Gut 7 Sehr gut</p>

Creative Performance	PB_TP_4 PB_GP_1 PB_GP_2 PB_GP_3	... bezüglich der Strukturtheit des Abbaus ... bezüglich der Entwicklung neuer Ideen ... bezüglich der Verknüpfung neuer Ideen ... bezüglich der Verbesserung von Prozessen und Arbeitsabläufen	1 2 3 4 5 6 7	Gar nicht Fast nicht Eher nicht Mittel Eher stark Stark Sehr starke
----------------------	--	--	---------------------------------	---

physical complaints	Gleik, B., Kollmann, S., Koenke, K., Spangenberg, L., Zanger, M., Bähler, E., & Löwe, B. (2014). The somatic symptom scale—8 (SSS-8): a brief measure of somatic symptom burden. <i>Jama Internal Medicine</i> , 174(8), 399-407.	PB_KB_1 PB_KB_2 PB_KB_3 PB_KB_4 PB_KB_5 PB_KB_6 PB_KB_7 PB_KB_8 PB_KB_9	<b>Wie stark leiden Sie derzeit unter den folgenden körperlichen Beschwerden?</b> Magen- oder Verdauungsbeschwerden Rücken- oder Halsbeschwerden Beschwerden in Armen, Beinen oder Gelenken Kopfschmerzen Kurzatmigkeit Schwindelgefühle Müdigkeit und Mangel an Energie Probleme mit den Augen (z.B. Sehbeschwerden) Schlafstörungen	1 2 3 4 5 6 7	Gar nicht Fast nicht Eher nicht Mittel Eher stark Stark Sehr starke
---------------------	---	---	--	---------------------------------	---

Perceived state of health	Zajacova, A., & Dowd, J. B. (2011). Reliability of self-rated health in US adults. <i>American Journal of Epidemiology</i> , 174(8), 977-983.	PB_WGZ	<b>Wie schätzen Sie Ihren eigenen Gesundheitszustand ein?</b> Denken Sie an die vergangenen 4 Wochen: An wie vielen Tagen haben Sie... alkoholische Getränke (Bier, Wein, Schnaps) konsumiert? sich betrunken? Tabakprodukte (z.B. Zigaretten, Zigarren, Kautabak) konsumiert? illegale Drogen (z.B. Marihuana/Haechchen) konsumiert?	1 2 3 4 5 6 7	Sehr schlecht Schlecht Eher schlecht Mittel Eher gut Gut Sehr gut
---------------------------	---	--------	--	---------------------------------	---

Substance Consumption	Solo, C. J. (2019). How applicable are links between personality traits and consequential life outcomes? The Life Outcomes of Personality Replication Project. <i>Psychological Science</i> , 30(5), 711-727.	PB_SK_1 PB_SK_2 PB_SK_3 PB_SK_4	<b>Wie glücklich oder unglücklich fühlen Sie sich zur Zeit hinsichtlich Ihres Lebens?</b> <b>Wenn Sie Ihre Gefühle etwas genauer betrachten:</b> <b>Zu wieviel Prozent fühlen Sie sich derzeit glücklich? Zu wieviel Prozent fühlen Sie sich unglücklich? Zu wieviel Prozent fühlen Sie sich neutral (weder glücklich noch unglücklich)? Geben Sie eine Schätzung ab und achten Sie darauf, auf 100% zu kommen</b> a) Glücklich b) Unglücklich c) Neutral	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Extrem unglücklich Sehr unglücklich Überwiegend unglücklich Mittelmäßig unglücklich Ein wenig unglücklich Neutral Ein wenig glücklich Mittelmäßig glücklich Überwiegend glücklich Sehr glücklich Extrem glücklich
-----------------------	---	--	--	--	---

Happiness  
Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty-second index of happiness and mental health. *Social Indicators*, 20(4), 385-391. doi:10.1007/BF00302333)

PB\_H\_1  
PB\_H\_2  
PB\_H\_3  
PB\_H\_4

Freitextfeld (Filter: nur Zahleneingabe möglich)  
Freitextfeld (Filter: nur Zahleneingabe möglich)  
Freitextfeld (Filter: nur Zahleneingabe möglich)

## Self-made Survey Items

### Survey 1

#### Demographics

**Item** **Item** **Instruction: Bitte machen Sie folgender Angaben zu Ihrer Person:**

Item	Item	Instruction: Bitte machen Sie folgender Angaben zu Ihrer Person:
Demo_A1	Alter	Alter (in Jahren)
Demo_GE1	Geschlecht	Geschlecht
Demo_B1	Bildung	Höchster Bildungsabschluss
Demo_B2	Bildung	Abschlussnote des höchsten, eben angegebenen Schulabschlusses
Demo_H1	Herkunft	Sind Sie oder Ihre Eltern bzw. Großeltern in einem anderen Land als Deutschland aufgewachsen?
Demo_H2	Herkunft	Welche Staatsangehörigkeit besitzen Sie?
Demo_H3	Herkunft	Welche Sprache ist Ihre Muttersprache?
Demo_GL1 / Freit	Glaube	Sind Sie Mitglied einer Religionsgemeinschaft?
Demo_GL2	Glaube	Welche Bedeutung hat Religiosität für Ihr Leben?
Demo_GL3	Glaube	Wie oft gehen Sie im Allgemeinen zur Kirche/Moschee/Synagoge oder ähnlichen Glaubenhäusern?

Freitextfeld (Filter: nur Zahleneingabe möglich)

1 männlich

2 weiblich

3 divers

1 kein Schulabschluss

2 Hauptschule / Volksschule oder gleichwertiger Abschluss

3 Realschule oder gleichwertiger Abschluss

4 Fachhochschulreife / Allgemeine Hochschulreife (Abitur)

5 Universitäts- / Hochschulabschluss

6 Promotion / Habilitation

Freitextfeld (Filter: nur Zahleneingabe & Komma als Sonderzeichen)

1 nein

2 ja, ich selbst

3 ja, meine Eltern

4 ja, meine Großeltern

1 Deutsch

2 Türkisch

3 Russisch

4 Sonstige innerhalb der EU: (Freitextfeld)

5 Sonstige außerhalb der EU: (Freitext)

1 Deutsch

2 Türkisch

3 Russisch

4 Englisch

5 Sonstige (Freitextfeld)

1 Nein

2 Christentum

3 Islam

4 Judentum

5 Buddhismus

6 Hinduismus

7 Sonstige: (Freitext)

8 Ich möchte hierzu keine Angabe machen

1 nicht wichtig

2 weniger wichtig

3 eher wichtig

4 wichtig

5 Ich möchte hierzu keine Angabe machen

1 nie

2 einmal im Jahr

3 mehrmals im Jahr

4 einmal im Monat

5 zwei- bis dreimal im Monat

6 einmal die Woche

7 öfter als einmal die Woche

8 Ich möchte hierzu keine Angabe machen

1 heterosexuell

Demo\_FS1 Familienituation Wie ist Ihre sexuelle Orientierung?  
Demo\_FS2 Familienituation Befinden Sie sich aktuell in einer Beziehung?

Demo\_FS3 Familienituation Waren Sie jemals verheiratet?

Demo\_FS4 / Demn Familienituation Haben Sie Kinder und falls ja, wie viele?  
Demo\_FS5 Familienituation Falls zutreffend: Wie alt sind Ihre Kinder? (falls Sie mehrere Kinder haben, bitte das Alter der Kinder mit Komma getrennt angeben)

Demo\_FS6 Familienituation Wie ist Ihre aktuelle Wohnsituation? (Mehrfachnennung möglich)

- 2 homosexuell
- 3 bisexuell
- 4 sonstiges
- 5 Ich möchte hierzu keine Angabe machen
- 1 nein
- 2 ja
- 1 nein
- 2 ja, aber geschieden
- 3 ja, aber verwitwet
- 4 ja, aktuell verheiratet
- 1 nein
- 2 ja, und zwar (Freitext, nur ganze Zahlen möglich)

Freitext:

- 1 Ich lebe alleine
- 2 Ich lebe zusammen mit Freunden / Mitbewohnern / Familie
- 3 Ich lebe zusammen mit meinem Partner / meiner Partnerin
- 4 Ich lebe zusammen mit Kindern
- 1 Angestellter
- 2 Selbständiger
- 3 Beamter/in
- 4 Ausbildung / Lehre / Umschulung
- 5 Freiwilliger Wehrdienst
- 6 Bundesfreiwilligendienst / Freiwilliges Soziales Jahr
- 7 Mutterschatts- / Erziehungsurlaub / Elternzeit
- 8 Hausfrau / Hausmann
- 9 Schüler/in
- 10 Student/in
- 11 Rentner/in / Pensionär/in
- 12 Dauerhaft erwerbsunfähig
- 13 Arbeitssuchend
- 1 Vollkommen unzufrieden
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11 Vollkommen zufrieden

Demo\_AL1 Arbeitsleben Wie ist Ihr aktueller Beschäftigungsstatus?

Arbeitsleben:  
Pagan, R. (2017).  
Impact of Working  
Time Mismatch on Job  
Satisfaction: Evidence  
for German Workers  
with  
Disabilities. Journal of  
Happiness Studies,  
18, 125-149.

Demo\_AL2 Arbeitsleben Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer aktuellen Beschäftigung?  
Demo\_AL3 Arbeitsleben Wie viele unterschiedliche Arbeitgeber haben Sie in den vergangenen 5 Jahren gehabt? Stellen Sie sich bitte eine Leiter mit 10 Sprossen vor, die zeigen soll, wo die Menschen in Deutschland stehen.

Sozickonomischer  
Status:  
Hoebel, J., Müters, S.,  
Kuntz, B., Lange, C.,  
& Lampert, T. (2015).  
Je höher man auf der Leiter steht, desto näher ist man an den Personen ganz oben, je  
Messung subjective  
social status in health  
research with a  
German version of the  
Deutschland stehen.

- 1 Unterste Sprosse
- 1 kein Einkommen
- 2 unter 500 €
- 3 500 – 1.000 €
- 4 1.000 – 1.500 €
- 5 1.500 – 2.000 €
- 6 2.000 – 2.500 €
- 7 2.500 – 3.000 €
- 8 3.000 – 3.500 €
- 9 3.500 – 4.000 €

Demo\_E1 Einkommen Wie hoch ist Ihr eigenes durchschnittliches monatliches Nettoeinkommen?  
(= Summe aus Arbeitslohn, Rente, Pension, Vermietung, Stipendien,  
Sozialleistungen und anderen Einkommen nach Abzug der Steuern)

- 10 4.000 – 4.500 €
- 11 4.500 – 5.000 €
- 12 Mehr als 5.000 €

- 1 privater PKW
- 2 private Fahrgemeinschaft
- 3 Car-Sharing-Dienste (z.B. Drive Now, car2go)
- 4 öffentliche Verkehrsmittel
- 5 Motorrad
- 6 zu Fuß
- 7 Fahrrad
- 8 Sonstige: (Freitextfeld)

Mobilitaet\_1 / Mob Mobilität Welche(s) Transportmittel nutzen Sie im Alltag am häufigsten?

- 1 Ja
- 2 Nein

Mobilitaet\_2 Mobilität Sind Sie in Besitz einer gültigen Fahrerlaubnis?

- 1 Ja
- 2 Nein

Mobilitaet\_3 Mobilität Besitzen Sie einen eigenen PKW?

- 1 Ja
- 2 Nein

### Political Attitudes

Polit\_Ein\_1 Politische Einstellung Wie stark interessieren Sie sich im Allgemeinen für Politik?

- 1 überhaupt nicht
- 2 wenig
- 3 mittelmäßig
- 4 stark
- 5 sehr stark

Polit\_Ein\_2 Politische Einstellung Wenn am nächsten Sonntag Bundestagswahl wäre, würden Sie dann zur Wahl gehen?

- 1 bestimmt
- 2 wahrscheinlich
- 3 vielleicht
- 4 wahrscheinlich nicht
- 5 bestimmt nicht
- 6 Ich bin in Deutschland nicht wahlberechtigt.
- 7 Ich möchte hierzu keine Angabe machen

Polit\_Ein\_3 / Polit Politische Einstellung Wenn am nächsten Sonntag Bundestagswahl wäre, wie würden Sie wählen?

- 1 CDU/CSU
- 2 SPD
- 3 FDP
- 4 Die Linke
- 5 Bündnis 90 / Die Grünen
- 6 AfD
- 7 Andere Partei, und zwar: (Freitext)
- 8 Ich möchte hierzu keine Angabe machen
- 1 -5 extrem links
- 2 4
- 3 3
- 4 2
- 5 1
- 6 0
- 7 1
- 8 2
- 9 3
- 10 4
- 11 5 extrem rechts
- 12 Ich möchte hierzu keine Angabe machen

### Media consumption

Medien\_1 Nutzung Devices Wie viele Smartphones nutzen Sie im Alltag? (inklusive vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellte Freitextfeld (nur ganze Zahlen)

Medien\_2 / Medien Nutzung Devices Welche Rolle hat das Smartphone, das Sie für diese Studie verwenden?

- 1 Es ist mein privates Smartphone.
- 2 Es ist mein Arbeitssmartphone.
- 3 Das Smartphone wurde mir zwar von meinem Arbeitgeber zur Verfügung gestellt, ich darf es aber auch privat nutzen.
- 4 Sonstiges und zwar:
  - 1 Nein
  - 2 (Ehe-)Partner/in
  - 3 Kinder

Medien_3 / Medien Nutzung Devices	Wird das Smartphone, welches Sie für diese Studie verwenden, außer Ihnen von weiteren Personen häufig genutzt Sie andere Endgeräte (außer dem Smartphone) für die Kommunikation?	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 Freunde</li> <li>5 Eltern</li> <li>6 Sonstiges und zwar: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 nie</li> <li>2 selten</li> <li>3 manchmal</li> <li>4 oft</li> <li>5 sehr oft</li> </ul> </li> </ul>	
Medien_4	Notebook / PC	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 selten</li> <li>3 manchmal</li> <li>4 oft</li> <li>5 sehr oft</li> </ul>	
Medien_5	Tablet-PC	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 nie</li> <li>2 selten</li> <li>3 manchmal</li> <li>4 oft</li> <li>5 sehr oft</li> </ul>	
Medien_6	Nutzung Devices	Festnetztelefon	
Medien_7	Nutzung Devices	Welches Endgerät nutzen Sie hauptsächlich zum Musikhören?	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Smartphone</li> <li>2 Spezielles digitales Gerät zum Musikhören (z.B. mp3-Player)</li> <li>3 Notebook / PC</li> <li>4 Tablet-PC</li> <li>5 CD-Player / Stereoanlage</li> <li>6 Radio</li> </ul>

#### Survey 4

##### ESM retrospective

ESM_RETRO_GZ	Gefühlszustand	Wie schätzen Sie Ihren momentanen Gefühlszustand ein?	<ul style="list-style-type: none"> <li>0 sehr unangenehm</li> <li>1 unangenehm</li> <li>2 eher unangenehm</li> <li>3 eher angenehm</li> <li>4 angenehm</li> <li>5 sehr angenehm</li> <li>6 sehr unangenehm</li> </ul>
ESM_RETRO_GZ	Gefühlszustand	Wie schätzen Sie Ihren Gefühlszustand im Mittel über die letzten zwei Wochen ein?	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 unangenehm</li> <li>2 eher unangenehm</li> <li>3 eher angenehm</li> <li>4 angenehm</li> <li>5 sehr angenehm</li> <li>6 sehr gering</li> </ul>
ESM_RETRO_GZ	Gefühlszustand	Wie groß waren die Schwankungen Ihres Gefühlszustandes über die letzten zwei Wochen?	<ul style="list-style-type: none"> <li>0 sehr unsicher</li> <li>1 unsicher</li> <li>2 eher unsicher</li> <li>3 eher sicher</li> <li>4 sicher</li> <li>5 sehr sicher</li> <li>6 sehr inaktiv</li> </ul>

ESM\_RETRO\_AKI Aktivitätslevel

Wie schätzen Sie Ihr momentanes Aktivitätslevel ein?

- 1 inaktiv
- 2 eher inaktiv
- 3 eher aktiviert
- 4 aktiviert
- 5 sehr aktiviert
- 0 sehr inaktiv

ESM\_RETRO\_AKI Aktivitätslevel

Wie schätzen Sie Ihr Aktivitätslevel im Mittel über die letzten zwei Wochen ein?

- 1 inaktiv
- 2 eher inaktiv
- 3 eher aktiviert
- 4 aktiviert
- 5 sehr aktiviert
- 0 sehr gering
- 1 gering
- 2 eher gering
- 3 eher stark
- 4 stark
- 5 sehr stark
- 0 sehr unsicher
- 1 unsicher
- 2 eher unsicher
- 3 eher sicher
- 4 sicher
- 5 sehr sicher

ESM\_RETRO\_AKI Aktivitätslevel

Wie groß waren die Schwankungen Ihres Aktivitätslevels über die letzten zwei Wochen?

- 0 sehr unsicher
- 1 unsicher
- 2 eher unsicher
- 3 eher sicher
- 4 sicher
- 5 sehr sicher

ESM\_RETRO\_AKI Aktivitätslevel

Wie sicher sind Sie sich bei der Einschätzung Ihres Aktivitätslevels der letzten zwei Wochen?  
**In den vergangenen zwei Wochen wurden Sie regelmäßig zu Momentaufnahmen aufgefordert. Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihr Antwortverhalten bei diesen**

ESM\_RETRO\_ES Experience Sampling

Haben Sie die Momentaufnahmen so oft es Ihnen möglich war bearbeitet?

- 1 ja
- 2 nein
- 0 gar nicht bemüht
- 1 wenig bemüht
- 2 ziemlich bemüht
- 3 sehr bemüht
- 0 nicht leicht
- 1 eher nicht leicht
- 2 eher leicht
- 3 leicht

ESM\_RETRO\_ES Experience Sampling

Wie bemüht waren Sie möglichst viele der Momentaufnahmen zu bearbeiten?

- 1 leicht
- 2 Benachichtigung nicht bemerkt
- 3 Technische Probleme
- 4 Keine Zeit während der Arbeit
- 5 Keine Zeit aufgrund privater Erledigungen / Freizeitaktivitäten
- 6 Anwesenheit anderer Personen (z.B. Freunde, Kollegen)
- 0 keine Lust
- 1 gar nicht gewissenhaft
- 2 eher nicht gewissenhaft
- 3 gewissenhaft

ESM\_RETRO\_ES Experience Sampling

Wie gewissenhaft haben Sie die Fragen innerhalb der Momentaufnahmen ausgefüllt?

- 0 gar nicht gewissenhaft
- 1 eher nicht gewissenhaft
- 2 eher gewissenhaft
- 3 gewissenhaft

ESM\_RETRO\_ES Experience Sampling

Fiel es Ihnen leicht die Momentaufnahmen zu bearbeiten?

- 1 leicht
- 2 Benachichtigung nicht bemerkt
- 3 Technische Probleme
- 4 Keine Zeit während der Arbeit
- 5 Keine Zeit aufgrund privater Erledigungen / Freizeitaktivitäten
- 6 Anwesenheit anderer Personen (z.B. Freunde, Kollegen)
- 0 keine Lust
- 1 gar nicht gewissenhaft
- 2 eher nicht gewissenhaft
- 3 gewissenhaft

## Self-made Experience Sampling Items

### Mood & Stress

	0	sehr angenehm
	1	angenehm
	2	eher angenehm
	3	eher unangenehm
	4	unangenehm
	5	sehr unangenehm
Valence	0	sehr aktiviert
	1	aktiviert
	2	eher aktiviert
	3	eher inaktiv
	4	inaktiv
	5	sehr inaktiv
Arousal	0	sehr entspannt
	1	entspannt
	2	eher entspannt
	3	eher gestresst
	4	gestresst
	5	sehr gestresst
Stress	0	sehr entspannt
	1	entspannt
	2	eher entspannt
	3	eher gestresst
	4	gestresst
	5	sehr gestresst