

www.testarchiv.eu

## Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

### SBB

### Skala "Sportbezogene situative Barrieren"

Krämer, L. & Fuchs, R. (2012)

Krämer, L. & Fuchs, R. (2012). SBB. Skala "Sportbezogene situative Barrieren" [Verfahrensdokumentation und Fragebogen]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.  
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.6573>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

**<https://www.testarchiv.eu/de/test/9006378>**

#### Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei dem/den Autor/en.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

---

#### Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s).

By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

# **Skalen zu den sportbezogenen situativen Barrieren und dem sportbezogenen Barrierenmanagement**

**Lena Krämer & Reinhard Fuchs**

**Albert-Ludwigs-Universität Freiburg**

**Oktober 2009**

**UNI  
FREIBURG**

Die hier abgedruckten Skalen werden bei Krämer & Fuchs (2010) ausführlicher vorgestellt und psychometrisch analysiert:

Krämer, L. & Fuchs, R. (2010). Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme. Zwei neue Messinstrumente. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 18 (4), 170–182.

## Skala „Sportbezogene situative Barrieren“

Wie stark halten die folgenden Hindernisse Sie vom Sporttreiben ab?	gar nicht	etwas	stark	sehr stark
Das Wetter ist schlecht.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich bin müde.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Freunde wollen etwas mit mir unternehmen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich bin krank.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich habe keine Lust.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Es ist noch viel Arbeit zu erledigen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich habe Schmerzen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Zuhause ist es gemütlich.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich habe schlechte Laune.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich bin verletzt.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Es läuft etwas Gutes im Fernsehen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich bin niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
Ich bin im Stress.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>

## Skala „Sportbezogenes Barrierenmanagement“

Was tun Sie, um die gerade genannten Hindernisse zu überwinden? Um den Sporttermin trotzdem wahrzunehmen...	mache ich nicht	mache ich*
... verabrede ich mich mit einer/m Bekannten zum regelmäßigen Sporttreiben.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... lege ich mir meine Sportsachen griffbereit zurecht.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... schreibe ich den Termin auf (z. B. in meinen Kalender).	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... nehme ich mir vor, mir danach etwas Schönes zu gönnen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... vermeide ich Situationen, die mich vom Sporttreiben abhalten könnten (z. B. Fernseher gar nicht erst anschalten).	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... betrachte ich den Sporttermin als genauso wichtig wie andere Termine.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... nehme ich an den Sportangeboten eines Vereins/Fitnessstudios teil.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... halte ich mir noch einmal die Vorteile des Sporttreibens vor Augen (z.B. Steigerung der Fitness).	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... versuche ich, mich in eine Stimmung zu versetzen, in der ich Lust auf körperliche Aktivität habe.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... kaufe ich mir Sportkleidung, in der ich mich wohl fühle.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... fange ich gar nicht erst an, darüber nachzudenken, was ich anstatt des Sports tun könnte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... teile ich Freunden/Bekannten mein Sportvorhaben mit.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... suche ich mir ein Sportangebot, das gut zu erreichen ist.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... denke ich an das schlechte Gewissen, das ich hätte, wenn ich nicht zum Sport ginge.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>
... versuche ich unangenehme Situationen (z.B. Angst vor Blamage, schlechtes Wetter) als Herausforderung zu sehen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>

© Krämer & Fuchs, 2009

\* Die Skala „Sportbezogenes Barrierenmanagement“ kann auch mit einem 4-stufigen Antwortformat (stimmt nicht, stimmt eher nicht, stimmt eher, stimmt genau) zur Anwendung kommen. Zur Diskussion siehe Krämer und Fuchs (2010).