

Gesundheitsmotivation

Bitte kreuzen Sie auf der Linie an, wo zwischen den beiden extremen Aussagen Sie sich wiederfinden!

Gesundheit ist der **wichtigste Wert** in meinem Leben. Deshalb halte ich es für sehr sinnvoll, dass ich einen krankheitsvermeidenden und gesundheitsfördernden Lebensstil führe.



Gesundheit ist mir **überhaupt nicht wichtig**. Deshalb achte ich in meinem Leben überhaupt nicht auf einen krankheitsvermeidenden und gesundheitsfördernden Lebensstil.

Ich bin für meinen Gesundheitszustand hundertprozentig **selbst verantwortlich**. Deshalb werde ich in Zukunft einen krankheitsvermeidenden und gesundheitsfördernden Lebensstil **eigenverantwortlich** und bestmöglich umsetzen.



Ich bin für meinen Gesundheitszustand überhaupt **nicht selbst verantwortlich**. Gesundheit und Krankheit werden durch das Schicksal bzw. die genetischen Anlagen eines Menschen bestimmt. Ich selbst habe darauf keinen Einfluss.

Ich bin davon überzeugt, dass sich meine Lebensqualität durch einen krankheitsvermeidenden und gesundheitsfördernden Lebensstil **wesentlich verbessern wird** und dass diesen **Nutzen meinen Aufwand rechtfertigt**.



Ich glaube **auf keinen Fall**, dass sich meine Lebensqualität durch einen krankheitsvermeidenden und gesundheitsfördernden Lebensstil wesentlich verbessern wird, und halte dies für **Zeitverschwendung**.

Ich bin davon überzeugt, dass ein „**ungesunder**“ **Lebensstil auf Dauer schädlich** bzw. krankheitserzeugend für mich sein wird.



Ich bin davon überzeugt, dass der Lebensstil eines Menschen **keine Bedeutung** dafür hat, ob er krank werden oder gesund bleiben wird. Gesundheit und Krankheit werden durch das Schicksal bzw. die genetischen Anlagen eines Menschen bestimmt.

Ich verstehe genau, dass Gesundheit und Krankheit vom Lebensstil eines Menschen und seinen Lebensumständen abhängig sind.



Ich glaube auf keinen Fall, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Gesundheit und Krankheit auf der einen Seite und dem Lebensstil eines Menschen und seinen Lebensumständen auf der anderen Seite.

Ich **bestimme selbst** über mein Leben und gestalte es vorausschauend und eigenverantwortlich.



Ich habe **überhaupt keinen Einfluss** auf mein Leben und auf meine Lebensumstände.

Ich besitze alles notwendige **Wissen** und alle notwendigen **Fähigkeiten**, die ich für eine krankheitsvermeidende und gesundheitsfördernde Lebensführung brauche.



Ich besitze kein **Wissen** und keine **Fähigkeiten** für eine krankheitsvermeidende und gesundheitsbildende Lebensführung.

Ich habe in meinem Leben die **richtigen Rahmenbedingungen** (Familie, Freizeit, Arbeitsplatz), um eine krankheitsvermeidende und gesundheitsfördernde Lebensführung umzusetzen.



Ich habe in meinem Leben **nicht die Rahmenbedingungen** (Familie, Freizeit, Arbeitsplatz), um eine krankheitsvermeidende und gesundheitsfördernde Lebensführung umzusetzen.