

**PAHCO-24:
PHYSICAL ACTIVITY-RELATED HEALTH COMPETENCE –
QUESTIONNAIRE FOR SUB-COMPETENCIES**

BGK-FRAGEBOGEN MIT FOKUS AUF SUBKOMPETENZEN (PAHCO-24)

Gorden Sudeck
(Institut für Sportwissenschaft, Universität Tübingen)

Julia Schmid
(Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern)

Klaus Pfeifer
(Department für Sportwissenschaft und Sport,
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg)

[Stand 10-2025]

ALLGEMEINE HINWEISE

- (1) Die Bereiche des Fragebogens werden zunächst in Blöcken für die einzelnen Subkompetenzen dargestellt, um die konzeptionelle Verortung der Items klar darzustellen. Alle Teilbereiche des Fragebogens haben mittlerweile verschiedene Validierungsstudien durchlaufen. Die primären Quellen für die Subkompetenzen sind jeweils benannt und am Ende dieses Dokuments einsehbar.
- (2) Zur Stärkung der Erfassung einzelner Subkompetenzen wurde der Fragebogen gegenüber der Ursprungsvariante ergänzt, erfolgreich erprobt und in ersten Interventionsstudien eingesetzt:
 - Ergänzung der *Subkompetenz für bewegungsspezifische Affektregulation* um 2 Items, um die Ausrichtung auf positiv konnotierte Affekt-Aspekte besser abbilden zu können. Erste Ergebnisse zur Validierung der 24-Version des Fragebogens liegen mittlerweile aus dem Student Health Survey 2024 der Uni Tübingen sowie der FEEL-Studie (Bührer et al. 2025) vor.
- (3) Für den Einsatz des Fragebogen PAHCO-24 wird empfohlen, die Fragereihenfolge zu durchmischen, sofern der gleiche Itemstamm besteht. Eine Sortierung nach einzelnen Blöcken wäre zu vermeiden, um Reihenfolge-Effekte zu minimieren und die interne Konsistenz dadurch nicht ‚künstlich‘ zu erhöhen. Ein Vorschlag für eine Itemreihenfolge findet sich am Ende des Dokuments, wobei diesem Vorschlag weit als möglich bisherige Einsätze in Studien zu Grunde liegen
- (4) Items, die in einer 12-Item-Kurzversion im Gesundheitssurvey GEDA 2023 des RKI verwendet wurden (BGK_12; Carl et al., 2024), sind mit einem + vor dem Itemkürzel gekennzeichnet.
- (5) Derzeit wird eine Validierung einer englischsprachigen Version in Kooperation mit den University of Tennessee (Dr. Kelley Strohacker) vorgenommen, welche in einem mehrstufigen Prozess kulturell adaptiert und validiert wird. Eine Publikation ist in Vorbereitung.

Inhaltsbereiche im Überblick

- Steuerungskompetenz Körperliche Belastung und Training (6)
- Steuerungskompetenz. Bewegungsbezogene Befindensregulation (4+2)
- Motivationale Kompetenz (4)
- Volitionale Selbstkontrolle (3)
- Bewegungskompetenz (5 aus RKI Survey)

STEUERUNGSKOMPETENZ: KÖRPERLICHE BELASTUNG UND TRAINING (SUDECK & PFEIFER, 2016)

X Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu?					
	trifft nicht zu			trifft sehr zu	
(SKT1) Ich bin in der Lage, eine Trainingsbelastung gut auf meine körperlichen Voraussetzungen anzupassen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(SKT2) Ich weiß, wie ich mit körperlichem Training meine Ausdauerleistung am besten steigern kann.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(SKT3) Wenn ich muskulär verspannt bin, weiß ich genau, wie ich mit körperlicher Aktivität etwas dagegen tun kann.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(SKT4) Wenn ich meine Gesundheit durch die Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch) fördern möchte, traue ich mir zu, die richtigen Übungen auszuwählen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(SKT5) Ich kann Signale meines Körpers (Puls, Atemgeschwindigkeit) sehr gut nutzen, um die Höhe der körperlichen Belastung einzuschätzen und zu regulieren.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(SKT6) Ich weiß, worauf ich bei meinem Körper achten muss, damit ich mich nicht über- oder unterfordere.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅

STEUERUNGSKOMPETENZ: BEWEGUNGSSPEZIFISCHE AFFEKTREGULATION (SUDECK & PFEIFER, 2016)

X Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu?					
	trifft nicht zu			trifft sehr zu	
(BR1) Ich bin in der Lage, durch körperliche Aktivität meine Stimmung zu regulieren.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BR2) Wenn es mir schlecht geht, kann ich mich durch körperliche Aktivität gut ablenken.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(*BR5) Ich bin in der Lage, mich durch körperliche Aktivität vital und lebendig zu fühlen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BR3) Mir gelingt es gut, meine gedrückte Stimmung durch Bewegung zu verbessern.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(*BR6) Ich kann mich durch Bewegung gut entspannen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BR4) Ich kann aufgestauten Stress und innere Anspannung durch Bewegung gut wieder abbauen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅

* neu, um positive Affekt-Aspekte besser abzubilden (siehe oben, allgemeine Hinweise)

SELBSTREGULATIONSKOMPETENZ

MOTIVATIONALE KOMPETENZ (SCHORNO ET AL., 2022)

X Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu?					
	trifft nicht zu		trifft sehr zu		
(MK1) Ich bin sehr gut in der Lage aus einer Vielfalt von Sportangeboten dasjenige auswählen, welches mir am meisten entspricht.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(MK2) Ich kann sehr gut erkennen, ob eine Sportaktivität zu mir passt.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(MK3) Ich weiß genau, worauf es mir bei einer Sportaktivität ankommt, damit sie mir gefällt.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(MK4) Mir fällt es sehr leicht abzuschätzen, was verschiedene Sportaktivitäten auszeichnet.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅

VOLITIONALE SELBSTKONTROLLE (SUDECK & PFEIFER, 2016)

X Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu?					
	trifft nicht zu		trifft sehr zu		
(SK1) Wenn ich eine körperlich-sportliche Aktivität geplant habe, setze ich das in der Regel auch um.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(SK2) Mein Vorhaben, mich zu bewegen, behalte ich im Auge und lasse mich nicht leicht davon abbringen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(SK3) Wenn ich mir vornehme, mich mehr bewegen zu wollen, habe ich viel Disziplin bei der Umsetzung.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅

BEWEGUNGSKOMPETENZ (CARL ET AL., 2024)

x. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu?					
	Ich kann dies ohne Probleme	Ich habe leichte Probleme	Ich habe mäßige Probleme	Ich habe große Probleme	Ich kann dies nicht
(BK1) Ich kann eine etwas anstrengende körperliche Aktivität, bei der ich etwas schneller atmen muss, z.B. Gehen, langsames Laufen oder Radfahren, 30 Minuten ohne Pause durchhalten.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BK2) Ich kann einen ca. 10kg schweren Gegenstand über mehrere Etagen tragen, (z.B. volle Einkaufstasche, gefüllter Reisekoffer, kleine Getränkekiste)	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
X Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu?					
	trifft nicht zu			trifft sehr zu	
(BK3) Ich kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, auf einem Bein stehen und nach einem Gegenstand greifen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BK4) Mein Körpergefühl hilft mir, körperlich fordernden Situationen gut zu bewältigen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BK5*) Ich traue mir zu, für mich anspruchsvolle körperliche Aktivität durchzuführen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅

* Dieses Item zur aufgabenspezifischen Selbstwirksamkeit ist im Fragebogen enthalten, um auch die Möglichkeit zu gewähren, alle 12 Items der GEDA-Kurzversion des BGK-Fragebogens für Studienzwecke und (vergleichende) Auswertungen nutzen zu können. Für eine gebündelte Betrachtung der fünf Items für ein Screening der Bewegungskompetenz sprechen auch die Auswertung des GEDA-2023 Datensatzes, da eine gute interne Konsistenz beobachtet werden konnte (Carl et al., 2023)

QUELLENHINWEISE

Bührer, M.* , Rosenstiel, S.* , Leyhr, D., Besel, H., Sudeck, G. & Schmid, J. (accepted for publication). Fostering affect-related competencies and positive exercise experiences for promoting a physically active lifestyle in inactive adults: Study protocol for the FEEL cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*

* geteilte Erstautorenschaft

Carl, J., Sudeck, G. & Pfeifer, K. (2020), Competencies for a healthy, physically active lifestyle – Second-order analysis and multidimensional scaling. *Frontiers in Psychology*, 11: 558850. doi: 10.3389/fpsyg.2020.558850

Carl, J., Domanska, O., Buchmann, M., Jordan, S., Pfeifer, K. & Sudeck, G. (2024). Toward a representative assessment of competencies for healthy, active lifestyles in the German population: Development and validation of a short version of the PAHCO questionnaire. *German Journal of Exercise and Sport Research*.

Schorino, N., Sudeck, G., Gut, V., Conzelmann, A. & Schmid, J. (2021). Choosing an activity that suits: development and validation of a questionnaire on motivational competence. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 51, 71-78.

Sudeck, G & Pfeifer, K. (2016). Physical activity-related health competence as an integrative objective in exercise therapy and health sports – conception and validation of a short questionnaire. *Sportwissenschaft* 46:74–87

VORSCHLAG ITEMREIHENFOLGE FÜR EINSATZ IN STUDIEN.

x. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu?					
	Ich kann dies ohne Probleme	Ich habe leichte Probleme	Ich habe mäßige Probleme	Ich habe große Probleme	Ich kann dies nicht
(1) Ich kann eine etwas anstrengende körperliche Aktivität, bei der ich etwas schneller atmen muss, z.B. Gehen, langsames Laufen oder Radfahren, 30 Minuten ohne Pause durchhalten.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(2) Ich kann einen ca. 10kg schweren Gegenstand über mehrere Etagen tragen, (z.B. volle Einkaufstasche, gefüllter Reisekoffer, kleine Getränkekiste)	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅

X Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu?					
	trifft nicht zu			trifft sehr zu	
(3) Wenn ich eine körperlich-sportliche Aktivität geplant habe, setze ich das in der Regel auch um.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(4) Ich bin sehr gut in der Lage aus einer Vielfalt von Sportangeboten dasjenige auswählen, welches mir am meisten entspricht.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(5) Ich bin in der Lage, durch körperliche Aktivität meine Stimmung zu regulieren.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(6) Ich kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, auf einem Bein stehen und nach einem Gegenstand greifen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(7) Ich bin in der Lage, eine Trainingsbelastung gut auf meine körperlichen Voraussetzungen anzupassen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(8) Ich behalte mein Vorhaben, mich zu bewegen im Auge und lasse mich nicht leicht davon abbringen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(9) Ich bin in der Lage, mich bei körperlicher Aktivität vital und lebendig zu fühlen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(10) Ich weiß, wie ich mit körperlichem Training meine Ausdauerleistung am besten steigern kann.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(11) Wenn es mir schlecht geht, kann ich mich durch körperliche Aktivität gut ablenken.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅

(12) Ich kann sehr gut erkennen, ob eine Sportaktivität zu mir passt.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(13) Mein Körpergefühl hilft mir, körperlich fordernden Situationen gut zu bewältigen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(14) Wenn ich muskulär verspannt bin, weiß ich genau, wie ich mit körperlicher Aktivität etwas dagegen tun kann.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(15) Mir gelingt es gut, meine gedrückte Stimmung durch Bewegung zu verbessern.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(16) Ich kann Signale meines Körpers (Puls, Atemgeschwindigkeit) sehr gut nutzen, um die Höhe der körperlichen Belastung einzuschätzen und zu regulieren.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(17) Wenn ich mir vornehme, mich mehr bewegen zu wollen, habe ich viel Disziplin bei der Umsetzung.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(18) Ich weiß genau, worauf es mir bei einer Sportaktivität ankommt, damit sie mir gefällt.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(19) Wenn ich meine Gesundheit durch die Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch) fördern möchte, traue ich mir zu, die richtigen Übungen auszuwählen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(20) Ich traue mir zu, für mich anspruchsvolle körperliche Aktivität durchzuführen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(21) Ich kann aufgestauten Stress und innere Anspannung durch Bewegung gut wieder abbauen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(22) Ich weiß, worauf ich bei meinem Körper achten muss, damit ich mich nicht über- oder unterfordere.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(23) Mir fällt es sehr leicht abzuschätzen, was verschiedene Sportaktivitäten auszeichnet.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(24) Ich kann mich während und durch Bewegung gut entspannen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅