

Fragebogen zur Erfassung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz (PAHCO-48)

Johannes Carl
(Department Health and Sport Sciences, Technische Universität München)

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

Gorden Sudeck
(Institut für Sportwissenschaft, Universität Tübingen)

Julia Schmid
(Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern)

Allgemeine Hinweise:

- 1) 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 des Fragebogenteils liegen mittlerweile aus dem Student Health Survey 2024 der Uni Tübingen sowie der FEEL-Studie (Bührer et al. 2025) vor.
- 2) Zudem wurde die von Schorno et al (2021) entwickelte Motivationale Kompetenz an diesen Fragebogen angeschlossen.

Datum: ..

BEWÄLTIGBARKEIT VON AUSDAUERANFORDERUNGEN UND BEWÄLTIGBARKEIT VON KRAFTANFORDERUNGEN

1. 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
(BKAD30) Ich kann eine etwas anstrengende körperliche Aktivität (z.B. Gehen, langsames Laufen oder Radfahren), bei der ich etwas schneller atmen muss, 30 Minuten ohne Pause durchhalten.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BKAD60) Ich kann eine etwas anstrengende körperliche Aktivität (z.B. Gehen, langsames Laufen oder Radfahren), bei der ich etwas schneller atmen muss, 60 Minuten ohne Pause durchhalten.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BKAD10s) Ich kann eine anstrengende körperliche Aktivität (z.B. sehr schnelles Gehen, flottes Laufen oder Radfahren), bei der ich deutlich schneller atmen muss, 10 Minuten ohne Pause durchhalten.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BKAD30s) Ich kann eine anstrengende körperliche Aktivität (z.B. sehr schnelles Gehen, flottes Laufen oder Radfahren), bei der ich deutlich schneller atmen muss, 30 Minuten ohne Pause durchhalten.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BKKA15) Ich kann einen ca. 15kg schweren Gegenstand (z.B. volle Getränkekiste, voller Werkzeugkasten) anheben .	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BKKA25) Ich kann einen ca. 25kg schweren Gegenstand (z.B. voller Koffer) anheben .	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BKKA5m) Ich kann einen ca. 5kg schweren Gegenstand (z.B. volle Einkaufstasche, vollen Aktenordner) über mehrere Etagen tragen .	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
(BKKA15m) Ich kann einen ca. 15kg schweren Gegenstand (z.B. volle Getränkekiste, voller Werkzeugkasten) über mehrere Etagen tragen .	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅

BEWÄLTIGBARKEIT VON GLEICHGEWICHTSANFORDERUNGEN

2. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu?					
Ich kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, ...	trifft nicht zu			trifft sehr zu	
(BKABC1) ... auf einem Bein stehen und nach einem Gegenstand greifen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BKABC2) ... auf Zehenspitzen stehen und nach einem Gegenstand greifen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BKABC3) ... auf einem Stuhl stehen und nach einem Gegenstand greifen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BKABC5) ... eine Treppe mit einer vollen Einkaufstasche in der Hand zügig hinab gehen, ohne mich festzuhalten.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BKABC6) ... ein wassergefülltes Glas auf einem Tablett die Treppe hinab tragen, ohne Wasser zu verschütten.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅

KÖRPER- UND BEWEGUNGSWAHRNEHMUNG

3. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu?					
	trifft nicht zu			trifft sehr zu	
(BKKBW2) Ich habe ein gutes Gefühl für meine Körperhaltung.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BKKBW4) Ich merke rechtzeitig, wenn ich mich bei einer Bewegung körperlich verspanne.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BKKBW3b) Meine Muskeln geben mir rechtzeitig Rückmeldung, wenn ich meine Körperhaltung ändern sollte.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BKKBW7) Mein gutes Körpergefühl hilft mir bei körperlich fordernden Situationen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BKKBW8) Bei anstrengenden Aktivitäten kann ich die Signale meines Körpers gut nutzen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅

STEUERUNGSKOMPETENZ FÜR KÖRPERLICHES TRAINING/BELASTUNG

4. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu?					
	trifft nicht zu			trifft sehr zu	
(STK1) Ich bin in der Lage, eine Trainingsbelastung gut auf meine körperlichen Voraussetzungen anzupassen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(STK2) Ich weiß, wie ich mit körperlichem Training meine Ausdauerleistung am besten steigern kann.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(STK3) Wenn ich muskulär verspannt bin, weiß ich genau, wie ich mit körperlicher Aktivität etwas dagegen tun kann.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(STK4) Wenn ich meine Gesundheit durch die Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch) fördern möchte, traue ich mir zu, die richtigen Übungen auszuwählen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(STK5) Ich kann Signale meines Körpers (Puls, Atemgeschwindigkeit) sehr gut nutzen, um die Höhe der körperlichen Belastung einzuschätzen und zu regulieren.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(STK6) Ich weiß, worauf ich bei meinem Körper achten muss, damit ich mich nicht über- oder unterfordere.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅

BEWEGUNGSBEZOGENE BEFINDENSREGULATION

5. 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.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BR2) Wenn es mir schlecht geht, kann ich mich durch körperliche Aktivität gut ablenken.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BR5) Ich bin in der Lage, mich durch körperliche Aktivität vital und lebendig zu fühlen.*	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BR3) Mir gelingt es gut, meine gedrückte Stimmung durch Bewegung zu verbessern.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BR6) Ich kann mich durch Bewegung gut entspannen.*	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(BR4) Ich kann aufgestauten Stress und innere Anspannung durch Bewegung gut wieder abbauen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅

AUFGABENBEZOGENE SELBSTWIRKSAMKEIT

6. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu?					
	trifft nicht zu		trifft sehr zu		
(ASWK1) Ich traue mir zu, für mich anspruchsvolle körperliche Aktivitäten durchzuführen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(ASWK2) Ich traue mir zu, auch hoch anspruchsvolle körperliche Aktivitäten durchzuführen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
(ASWK3) Ich traue mir zu, sogar schwierigste sportliche Aktivitäten durchzuführen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅

VOLITIONALE SELBSTKONTROLLE

7. 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

EMOTIONALE UND KOGNITIVE EINSTELLUNG GEGENÜBER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

8. Bitte kreuzen Sie nachfolgend die Aussage an, die am besten für Sie zutrifft.								
(EMO) Wenn ich daran denke, körperlich aktiv zu sein, dann fühle ich mich ...								
nicht entspannt	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₆	☐ O ₇	äußerst entspannt
nicht zufrieden	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₆	☐ O ₇	äußerst zufrieden
nicht froh	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₆	☐ O ₇	äußerst froh
nicht wohl	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₆	☐ O ₇	äußerst wohl
(KOG) Wenn ich darüber nachdenke, dann halte ich körperlich aktiv zu sein-für ...								
nicht gesund	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₆	☐ O ₇	äußerst gesund
nicht vernünftig	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₆	☐ O ₇	äußerst vernünftig
nicht nützlich	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₆	☐ O ₇	äußerst nützlich
nicht lohnend	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₆	☐ O ₇	äußerst lohnend

MOTIVATIONALE KOMPETENZ

9. 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 auszuwählen, 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

* Diese Items sind in zusätzlichen Entwicklungsschritten entstanden. Zur Stärkung der Erfassung der Subkompetenz für bewegungsspezifische Affektregulation wurde die Skala um 2 Items ergänzt, um die Ausrichtung auf positiv konnotierte Affekt-Aspekte besser abbilden zu können (Bührer et al., 2025).

Die Skala der Motivationalen Kompetenz (Schorno et al., 2021) wurde mit aufgenommen. Wir empfehlen die Verwendung dieser Items im Rahmen der Auswertung und Interpretation der Ergebnisse entsprechend zu berücksichtigen.

Referenzen

- Bührer, M. R., Rosenstiel, S., Sudeck, G., & Schmid, J. (2025). Fostering positive affective exercise experiences and affect-related competencies for a physically active lifestyle: The FEEL Project – Results of the Pilot-Study. *Current Issues in Sport Science (CISS)*, 10(2), 42. <https://doi.org/10.36950/2025.2ciss042>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558850>
- Carl, J., Sudeck, G., Geidl, W., Schultz, K., & Pfeifer, K. (2021). Competencies for a Healthy Physically Active Lifestyle-Validation of an Integrative Model. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(3), 514–528. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1752885>
- Schorro, N., Sudeck, G., Gut, V., Conzelmann, A., & Schmid, J. (2021). Choosing an activity that suits: development and validation of a questionnaire on motivational competence in exercise and sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 51(1), 71–78. <https://doi.org/10.1007/s12662-020-00698-z>
- 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(2), 74–87. <https://doi.org/10.1007/s12662-016-0405-4>

VORSCHLAG ZUR ITEM DURCHMISCHUNG (BEWEGUNGSBEZOGENE BEFINDENSREGULATION, STEUERUNGSKOMPETENZ FÜR KÖRPERLICHES TRAINING, VOLITIONALE SELBSTKONTROLLE, MOTIVATIONALE KOMPETENZ)

10. Wie sehr treffen folgende Aussagen für Sie zu?					
	trifft nicht zu				trifft sehr zu
Wenn ich eine körperlich-sportliche Aktivität geplant habe, setze ich das in der Regel auch um.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Ich bin sehr gut in der Lage aus einer Vielfalt von Sportangeboten dasjenige auszuwählen, welches mir am meisten entspricht.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Ich bin in der Lage, durch körperliche Aktivität meine Stimmung zu regulieren.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Ich bin in der Lage, eine Trainingsbelastung gut auf meine körperlichen Voraussetzungen anzupassen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Mein Vorhaben, mich zu bewegen, behalte ich im Auge und lasse mich nicht leicht davon abbringen.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Ich weiß, wie ich mit körperlichem Training meine Ausdauerleistung am besten steigern kann.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Wenn es mir schlecht geht, kann ich mich durch körperliche Aktivität gut ablenken.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Ich kann sehr gut erkennen, ob eine Sportaktivität zu mir passt.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Wenn ich muskulär verspannt bin, weiß ich genau, wie ich mit körperlicher Aktivität etwas dagegen tun kann.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Mir gelingt es gut, meine gedrückte Stimmung durch Bewegung zu verbessern.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Ich kann Signale meines Körpers (Puls, Atemgeschwindigkeit) sehr gut nutzen, um die Höhe der körperlichen Belastung einzuschätzen und zu regulieren.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Wenn ich mir vornehme, mich mehr bewegen zu wollen, habe ich viel Disziplin bei der Umsetzung.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅

Ich weiß genau, worauf es mir bei einer Sportaktivität ankommt, damit sie mir gefällt.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
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
Ich kann aufgestauten Stress und innere Anspannung durch Bewegung gut wieder abbauen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅
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
Mir fällt es sehr leicht abzuschätzen, was verschiedene Sportaktivitäten auszeichnet.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅