

FRAGEBOGEN 10 – Gewohnheiten & Stabilität

In Anlehnung an den Self-Report Habit Index (SRHI)

Quelle: Verplanken, B., & Orbell, S. (2003)

Was wird gemessen?

Dieser Fragebogen erfasst, wie stark hilfreiche Verhaltensweisen bereits als stabile Gewohnheiten in Ihrem Alltag verankert sind. Im Mittelpunkt steht die Frage, ob gesundheitsförderliche Routinen regelmäßig, automatisch und langfristig umgesetzt werden. Gewohnheiten spielen eine wichtige Rolle für die Resilienz. Je stärker hilfreiche Routinen verankert sind, desto leichter gelingt es häufig, auch in belastenden Zeiten gesundheitsförderlich zu handeln.

Wichtiger Hinweis

Dieser Fragebogen dient der persönlichen Selbsteinschätzung Ihrer Gewohnheiten und Routinen. Er stellt **keine klinische Diagnostik** dar.

Anleitung

Denken Sie bitte an hilfreiche Verhaltensweisen in Ihrem Alltag, beispielsweise:

- regelmäßige Bewegung
- ausreichender Schlaf
- feste Tagesstrukturen
- bewusste Pausen
- Entspannungsübungen
- ausreichend Trinken
- gesunde Ernährung
- regelmäßige Erholungszeiten

Bewerten Sie anschließend, wie sehr die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.

Antwortskala

Wert	Bedeutung
1	Trifft gar nicht zu
2	Trifft eher nicht zu
3	Teils / teils
4	Trifft eher zu
5	Trifft völlig zu

Aussagen

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
1	Hilfreiche Routinen gehören fest zu meinem Alltag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Gute Verhaltensweisen laufen bei mir häufig automatisch ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich beginne vieles, halte jedoch nur wenig konsequent durch. <i>(umgekehrt zu werten)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Hilfreiche Gewohnheiten setze ich regelmäßig um.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Kleine feste Routinen unterstützen mich im Alltag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Schon kleine Unterbrechungen bringen mich dauerhaft aus meinen Routinen. <i>(umgekehrt zu werten)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Gute Gewohnheiten passieren bei mir fast von selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Nach Rückschlägen finde ich schnell wieder in hilfreiche Routinen zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Strukturgebende Gewohnheiten gehören zu meinem Lebensstil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Für gute Routinen muss ich mich kaum überwinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Die Auswertung erfolgt in drei Schritten.

Schritt 1: Antworten übertragen

Übernehmen Sie zunächst die Werte Ihrer Antworten (1 bis 5) für alle zehn Aussagen.

Schritt 2: Umgekehrt formulierte Aussagen umrechnen

Die Aussagen 3 und 6 sind negativ formuliert. Hier bedeuten hohe Werte eine geringere Gewohnheitsstärke. Damit alle Aussagen in dieselbe Richtung ausgewertet werden können, müssen diese beiden Antworten vor der Berechnung umgekehrt werden.

Angekrenzter Wert	Neuer Wert
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

Beispiel:

Wurde bei Aussage 3 eine 4 angekreuzt, geht für die Berechnung eine 2 in die Gesamtwertung ein.

Schritt 3: Gesamtwert berechnen

Addieren Sie anschließend die Werte aller zehn Aussagen (einschließlich der umgerechneten Werte von Aussage 3 und 6).

Mindestwert: 10 Punkte

Höchstwert: 50 Punkte

Gesamtpunktzahl: _____ von 50 Punkten

Interpretation

Gesamtwert	Interpretation
10–23 Punkte	Geringe Gewohnheitsstärke – Hilfreiche Routinen sind bislang nur wenig etabliert. Ihre Umsetzung hängt häufig von Motivation, Tagesform oder äußeren Umständen ab. Bereits kleinere Unterbrechungen können dazu führen, dass hilfreiche Verhaltensweisen nicht mehr regelmäßig umgesetzt werden.
24–37 Punkte	Mittlere Gewohnheitsstärke – Erste hilfreiche Gewohnheiten sind bereits vorhanden und werden häufig umgesetzt. Allerdings gelingt dies noch nicht in allen Lebensbereichen oder unter Belastung gleichermaßen zuverlässig.
38–50 Punkte	Hohe Gewohnheitsstärke – Hilfreiche Routinen sind gut im Alltag verankert und laufen häufig automatisch ab. Auch nach Unterbrechungen oder belastenden Situationen gelingt es meist, schnell wieder zu den gewohnten Verhaltensweisen zurückzukehren.

Bedeutung Ihres Ergebnisses

Je höher Ihr Gesamtwert ausfällt, desto stärker sind gesundheitsförderliche Gewohnheiten in Ihrem Alltag verankert. Stabile Routinen erleichtern es, auch in belastenden Zeiten hilfreiche Verhaltensweisen beizubehalten. Dadurch müssen Entscheidungen – beispielsweise regelmäßig Pausen einzulegen, ausreichend zu schlafen oder sich zu bewegen – nicht jedes Mal neu getroffen werden, sondern erfolgen zunehmend automatisch.

Niedrigere Werte bedeuten nicht, dass keine hilfreichen Gewohnheiten vorhanden sind. Sie weisen vielmehr darauf hin, dass diese noch nicht dauerhaft gefestigt sind oder unter Stress leichter verloren gehen. Bereits kleine, regelmäßig wiederholte Veränderungen können dazu beitragen, neue Gewohnheiten aufzubauen und langfristig zu stabilisieren.

Bedeutung im Resilienzkontext

Eine hohe Gewohnheitsstärke geht häufig mit wichtigen Schutzfaktoren psychischer Gesundheit einher. Dazu gehören unter anderem:

- eine bessere Selbststeuerung,
- eine höhere Verlässlichkeit im eigenen Verhalten,

- weniger Entscheidungs- und Organisationsaufwand im Alltag,
- ein effizienterer Umgang mit Energie und Ressourcen,
- eine größere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress sowie
- die Fähigkeit, nach Belastungen schneller wieder in hilfreiche Routinen zurückzufinden.