



Themenbereich Haushalte

## Das subjektive genügende Mass (SGM)

Empirische Erhebung zu Psychologische  
Grundlagen der Suffizienz

Forschungsprojekt FP-1.7  
Bericht, Juni 2016

# 31

2011

2012

2013

2014

2015

**2016**

2017

2018

2019

2020

**Auftraggeber**

Energieforschung Stadt Zürich  
Ein ewz-Beitrag zur 2000-Watt-Gesellschaft

**Auftragnehmer**

econcept AG, Gerechtigkeitsgasse 20, 8002 Zürich, [www.econcept.ch](http://www.econcept.ch)

**Autorin**

Dr. des. Annette Jenny, econcept AG (Projektleitung)

**Begleitgruppe**

Hans Abplanalp, ewz  
Reto Bertschinger, Gesundheits- und Umweltdepartement (GUD)  
Martina Blum, Departement der Industriellen Betriebe (DIB)  
Rahel Gessler, Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich (UGZ)  
Yvonne Meier-Bukowieki, Tiefbauamt (TAZ)  
Toni W. Püntener, Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich (UGZ)  
Dr. Urs Rey, Statistik Stadt Zürich (SSZ)  
Franz Sprecher, Amt für Hochbauten (AHB)  
Marcel Wickart, ewz

Das Projekt wurde durch Rahel Gessler (UGZ) und Reto Bertschinger (GUD) betreut.

**Zitierung**

Jenny A. 2016: Das subjektiv genügende Mass – Empirische Erhebung zu Psychologische Grundlagen der Suffizienz. Energieforschung Stadt Zürich. Bericht Nr. 31, Forschungsprojekt FP-1.7.

Für den Inhalt sind alleine die Autorinnen und Autoren verantwortlich. Der vollständige Bericht kann unter [www.energieforschung-zuerich.ch](http://www.energieforschung-zuerich.ch) bezogen werden.

**Kontakt**

Energieforschung Stadt Zürich  
Geschäftsstelle  
c/o econcept AG, Gerechtigkeitsgasse 20, 8002 Zürich  
[reto.dettli@econcept.ch](mailto:reto.dettli@econcept.ch) 044 286 75 75

**Titelbild**

Luca Zanier, Zürich

# Energieforschung Stadt Zürich

Ein ewz-Beitrag zur 2000-Watt-Gesellschaft

Energieforschung Stadt Zürich ist ein auf zehn Jahre angelegtes Programm und leistet einen Beitrag zur 2000-Watt-Gesellschaft. Dabei konzentriert sich Energieforschung Stadt Zürich auf Themenbereiche an der Nahtstelle von sozialwissenschaftlicher Forschung und der Anwendung von neuen oder bestehenden Effizienztechnologien, welche im städtischen Kontext besonders interessant sind.

Im Auftrag von ewz betreiben private Forschungs- und Beratungsunternehmen sowie Institute von Universität und ETH Zürich anwendungsorientierte Forschung für mehr Energieeffizienz und erneuerbare Energien. Die Forschungsergebnisse und -erkenntnisse sind grundsätzlich öffentlich verfügbar und stehen allen interessierten Kreisen zur Verfügung, damit Energieforschung Stadt Zürich eine möglichst grosse Wirkung entfaltet – auch ausserhalb der Stadt Zürich. Geforscht wird zurzeit in zwei Themenbereichen.

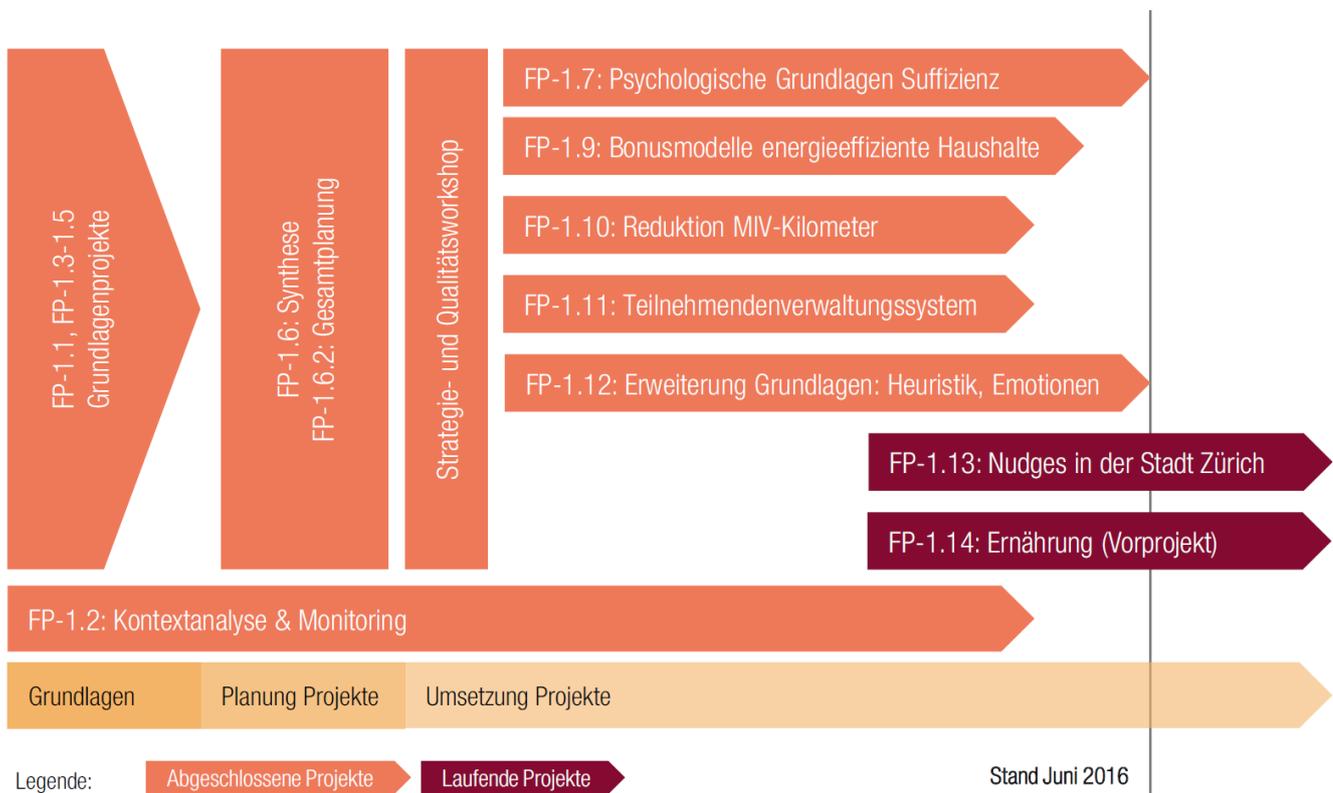
## Themenbereich Haushalte

Der Themenbereich Haushalte setzt bei den Einwohnerinnen und Einwohnern der Stadt Zürich an, die zuhause, am Arbeitsplatz und unterwegs Energie konsumieren und als Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger in vielerlei Hinsicht eine zentrale Rolle bei der Umsetzung der 2000-Watt-Gesellschaft einnehmen. Dabei werden insbesondere sozialwissenschaftliche Aspekte untersucht, die einen bewussten Umgang mit Energie fördern oder verhindern. In Feldversuchen mit Stadtzürcher Haushalten wird untersucht, welche Hemmnisse in der Stadt Zürich im Alltag relevant sind und welche Massnahmen zu deren Überwindung dienen.

## Themenbereich Gebäude

Der Themenbereich Gebäude setzt bei der Gebäudeinfrastruktur an, welche zurzeit für rund 70 Prozent des Endenergieverbrauchs der Stadt Zürich verantwortlich ist. In wissenschaftlich konzipierten und begleiteten Umsetzungsprojekten sollen zusammen mit den Eigentümerinnen und Eigentümern sowie weiteren Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern Sanierungsstrategien für Gebäude entwickelt und umgesetzt werden, um damit massgebend zur Sanierung und Erneuerung der Gebäudesubstanz in der Stadt Zürich beizutragen. Im Vordergrund stehen die Steigerung der Energieeffizienz im Wärmebereich und die Minimierung des Elektrizitätsbedarfs.

## Übersicht und Einordnung der Forschungsprojekte (FP) im Themenbereich Haushalte



# Inhalt

|          |                                                                        |           |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          | <b>Abkürzungsverzeichnis</b>                                           | <b>i</b>  |
|          | <b>Zusammenfassung</b>                                                 | <b>II</b> |
| <b>1</b> | <b>Einleitung</b>                                                      | <b>1</b>  |
| 1.1      | Das Forschungsprojekt FP-1.7                                           | 1         |
| 1.1.1    | Ziele des Projekts                                                     | 1         |
| 1.1.2    | Fragestellungen des Projekts                                           | 2         |
| 1.2      | Projektaufbau und Projektberichterstattung                             | 3         |
| 1.3      | Aufbau des Berichts                                                    | 3         |
| <b>2</b> | <b>Zentrale Erkenntnisse der Literaturanalyse und Forschungslücken</b> | <b>5</b>  |
| <b>3</b> | <b>Das subjektiv genügende Mass</b>                                    | <b>8</b>  |
| 3.1      | Konzeptionalisierung                                                   | 8         |
| 3.2      | Bezug des subjektiv genügenden Masses zum Verhalten                    | 9         |
| 3.3      | Unterschiede zwischen Personengruppen                                  | 10        |
| 3.4      | Zusammenhänge und Einflussfaktoren                                     | 10        |
| 3.4.1    | Zusammenhang zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass          | 11        |
| 3.4.2    | Drittfaktoren                                                          | 13        |
| 3.5      | Auswirkungen im subjektiven Wohlbefinden                               | 20        |
| <b>4</b> | <b>Forschungsfragen für die Empirie</b>                                | <b>21</b> |
| <b>5</b> | <b>Methoden</b>                                                        | <b>22</b> |
| 5.1      | Design                                                                 | 22        |
| 5.2      | Auswahl von Verhaltensweisen                                           | 22        |
| 5.3      | Operationalisierung                                                    | 27        |
| 5.4      | Qualitativer Pretest                                                   | 31        |
| 5.5      | Quantitativer Pretest                                                  | 34        |
| 5.6      | Haupterhebung                                                          | 44        |
| <b>6</b> | <b>Ergebnisse</b>                                                      | <b>54</b> |
| 6.1      | Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses                           | 54        |
| 6.1.1    | Wohnen: Strom                                                          | 55        |
| 6.1.2    | Wohnen: Wärme                                                          | 58        |
| 6.1.3    | Mobilität                                                              | 60        |
| 6.1.4    | Ernährung                                                              | 64        |
| 6.1.5    | Freizeit und Unterhaltung                                              | 67        |

|          |                                                                                            |            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.1.6    | Bekleidung                                                                                 | 67         |
| 6.2      | Unterschiede und Verhältnisse zwischen Verhalten und subjektiv<br>genügendem Mass          | 69         |
| 6.2.1    | Mittelwertsunterschiede                                                                    | 69         |
| 6.2.2    | Ausprägungsverhältnis                                                                      | 70         |
| 6.3      | Unterschiede im subjektiv genügenden Mass zwischen Personengruppen                         | 73         |
| 6.3.1    | Stadt Zürich vs. Gesamtbevölkerung                                                         | 74         |
| 6.3.2    | Geschlecht                                                                                 | 74         |
| 6.3.3    | Alter                                                                                      | 75         |
| 6.3.4    | Bildung                                                                                    | 77         |
| 6.3.5    | Einkommen                                                                                  | 78         |
| 6.3.6    | Kinder                                                                                     | 79         |
| 6.3.7    | Haushaltsgrösse                                                                            | 79         |
| 6.4      | Korrelationen zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten                             | 80         |
| 6.5      | Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass                                          | 82         |
| 6.5.1    | Korrelationen und Regressionsmodell A                                                      | 82         |
| 6.5.2    | Korrelationen und Regressionsmodell B (nur Gesamtbevölkerung)                              | 88         |
| 6.5.3    | Korrelationen und Regressionsmodell C (nur Gesamtbevölkerung)                              | 91         |
| 6.6      | Subjektiv genügendes Mass und subjektives Wohlbefinden                                     | 94         |
| <b>7</b> | <b>Diskussion</b>                                                                          | <b>98</b>  |
| 7.1      | Zusammenfassung der Ergebnisse                                                             | 98         |
| 7.2      | Aussagekraft und Bedeutung des subjektiv genügenden Masses                                 | 100        |
| 7.2.1    | Empirische Feststellung                                                                    | 100        |
| 7.2.2    | Kriterien zur Bildung des subjektiv genügenden Masses                                      | 101        |
| 7.2.3    | Einzelhebung vs. Aggregation                                                               | 102        |
| 7.2.4    | Plausibilität der gemessenen Werte                                                         | 103        |
| 7.2.5    | Inhaltliche Bedeutung                                                                      | 105        |
| 7.3      | Ansatzpunkt subjektiv genügendes Mass                                                      | 106        |
| 7.3.1    | Subjektiv genügendes Mass oder Verhalten beeinflussen?                                     | 106        |
| 7.3.2    | Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses über<br>Rahmenbedingungen                    | 108        |
| 7.3.3    | Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses über vorgelagerte<br>psychologische Faktoren | 108        |
| 7.4      | Psychologische Einflussfaktoren und Wohlbefinden                                           | 110        |
| 7.5      | Fazit für die Forschung                                                                    | 110        |
| 7.6      | Schlussfolgerungen für die Praxis                                                          | 112        |
|          | <b>Literaturverzeichnis</b>                                                                | <b>114</b> |
|          | <b>Anhang</b>                                                                              | <b>119</b> |
| A-1      | Auswahl Verhalten                                                                          | 119        |
| A-1.1    | Ausgangsliste Verhaltensweisen                                                             | 119        |

|       |                                                       |     |
|-------|-------------------------------------------------------|-----|
| A-1.2 | Ratingergebnisse für die einzelnen Verhaltensbereiche | 121 |
| A-2   | Fragebogen qualitativer Pretest                       | 128 |
| A-3   | Fragebogen quantitativer Pretest                      | 132 |
| A-3.1 | Teil: Variante V_SGM_V_SGM                            | 132 |
| A-3.2 | Teil: Variante V_SGM                                  | 141 |
| A-3.3 | Teil: Skalen                                          | 150 |
| A-3.4 | Teil: Fragebogenabschluss                             | 156 |
| A-4   | Skala Achtsamkeit für Haupterhebung                   | 159 |
| A-5   | Detaillierte Kennwerte Ergebnisse                     | 160 |
| A-5.1 | Abweichungswerte zwischen SGM und Verhalten           | 160 |

## Abkürzungsverzeichnis

|                 |                                                                                                                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| $\beta$         | „Beta“, standardisiertes Regressionsgewicht                                                                                                     |
| $\alpha$        | „Alpha“, Cronbach's $\alpha$ , Mass für interne Konsistenz                                                                                      |
| B               | Regressionsgewicht, unstandardisiert                                                                                                            |
| CO <sub>2</sub> | Kohlenstoffdioxid, hier als Treibhausgas erwähnt                                                                                                |
| df              | Freiheitsgrade (engl. degrees of freedom)                                                                                                       |
| F               | Teststatistik, hier v.a. im Rahmen der Regressionsanalyse                                                                                       |
| IKT             | Informations- und Kommunikationstechnologien                                                                                                    |
| M               | Mittelwert                                                                                                                                      |
| MIV             | Motorisierter Individualverkehr                                                                                                                 |
| N, n            | Anzahl Personen, Stichprobengrösse (N = Gesamtstichprobe)                                                                                       |
| öV              | öffentlicher Verkehr                                                                                                                            |
| p               | Wahrscheinlichkeit (engl. probability)                                                                                                          |
| r               | Korrelationskoeffizient                                                                                                                         |
| SD              | Standardabweichung (engl. standard deviation)                                                                                                   |
| SGM             | Subjektiv genügendes Mass                                                                                                                       |
| sig             | Signifikanz                                                                                                                                     |
| pr              | Partialkorrelation                                                                                                                              |
| R               | multiple Korrelation des Kriteriums mit allen Prädiktoren                                                                                       |
| R <sup>2</sup>  | erklärte Varianz; Korrigiertes R Quadrat (korr R <sup>2</sup> ) ist eine Korrektur, in die die Zahl der Merkmalsträger und Prädiktoren eingehen |
| t               | Teststatistik, hier für t-Tests                                                                                                                 |

# Zusammenfassung

## Einleitung

Der vorliegende Bericht beinhaltet die Ergebnisse der empirischen Arbeiten zum Projekt FP-1.7 «Psychologische Grundlagen der Suffizienz» von Energieforschung Stadt Zürich EFZ. Dieses Projekt hatte zum Ziel, Einflussfaktoren und psychologische Wirkungszusammenhänge, welche für die Förderung von Suffizienz beim Individuum relevant sind, zu identifizieren, diese theoretische Basis zumindest teilweise zu prüfen und darauf aufbauend Hemmnisse und Ansatzpunkte für die Förderung von Suffizienz zu erkennen. Für das gesamte Projekt wurden übergeordnete Fragestellungen formuliert.<sup>1</sup>

Im Projekt FP-1.7 «Psychologische Grundlagen der Suffizienz» wurden zwei Projektphasen durchgeführt:

- In einer ersten Projektphase wurde eine Literaturanalyse durchgeführt. Anschliessend wurden basierend auf der Literaturanalyse Forschungslücken identifiziert und daran anknüpfend ein Thema für eine empirische Arbeit ausgewählt.
- In einer zweiten Projektphase wurde die empirische Arbeit konzipiert, durchgeführt und ausgewertet.

Im Projekt war eine Dissertation integriert, welche die wichtigsten Erkenntnisse aus der Literaturanalyse sowie empirische Arbeiten bezogen auf die Gesamtbevölkerung umfasst. Die Dissertation wurde im Februar 2016 mit einer Promotionsprüfung abgeschlossen. Die erstellte Monographie wird elektronisch über die Zentralbibliothek Zürich publiziert.

Für Energieforschung Stadt Zürich bestehen folgende Projektberichterstattungen: Ein umfassender Bericht zur Literaturanalyse mit dem Titel *Suffizienz auf individueller Ebene. Eine Literaturanalyse im Rahmen des Projekts FP-1.7 «Psychologische Grundlagen der Suffizienz»*, die auf [www.energieforschung-zuerich.ch](http://www.energieforschung-zuerich.ch) im Mai 2014 veröffentlicht wurde. Sowie der vorliegende Bericht, der die Erkenntnisse aus den empirischen Arbeiten enthält. Im Gegensatz zur Monographie wird hier auf die Stadtzürcher Bevölkerung fokussiert. Der vorliegende Bericht enthält weniger forschungsbezogene Ausführungen als die Monographie, dafür werden auch Implikationen für die Praxis abgeleitet.

---

<sup>1</sup> Projektfragestellungen:

1. Welche psychologischen Theorien müssen im Zusammenhang mit Suffizienz berücksichtigt werden?
2. Welches sind die Grundannahmen und Wirkmechanismen dieser Theorien?
3. Inwiefern ergänzen und widersprechen sich die Theorien und inwiefern lassen sie sich harmonisieren?
4. Welches sind die zentralen Konstrukte, welche für die Förderung von Suffizienz beim Individuum eine Bedeutung haben?
5. Wie stehen diese Konstrukte gesehen im Zusammenhang zueinander und zur Suffizienz?
6. Welche Hemmnisse und Ansatzpunkte für die Förderung der Suffizienz beim Individuum bestehen?

## Zentrale Erkenntnisse aus der Literaturanalyse und Forschungslücken

Die Literaturanalyse erfolgte in drei Schritten:

- In einem ersten Schritt wurden die wichtigsten Argumentationslinien zur Legitimation der Notwendigkeit von Suffizienz festgehalten.
- In einem zweiten Schritt wurde, basierend auf den Argumentationslinien, eine Definition von Suffizienz für die individuelle Ebene erarbeitet, welche aufzeigt, wie sich Suffizienz im Verhalten von Individuen manifestieren soll. Die Definition lautet in Kürze: *Suffizienz auf individueller Ebene bedeutet die Praktizierung einer Verhaltensausrichtung, welche möglichst wenige Ressourcen benötigt ohne die Lebenszufriedenheit einzuschränken. Dass die Lebenszufriedenheit nicht eingeschränkt werden soll, widerspiegelt die Reflektion über das «rechte» oder «genügende» Mass für ein zufriedenstellendes Leben.*
- In einem dritten Schritt wurden basierend auf dieser Definition Forschungsbeiträge gesucht, welche die in der Definition postulierte Verhaltensausrichtung als Konstrukt messen sowie damit zusammenhängende vor- und nachgelagerte Faktoren untersuchen. Als relevant wurden hierfür die Forschungsgebiete der Genügsamkeit und Sparsamkeit, des Anti-Konsums, der einfachen Lebensstile und der Ansprüche identifiziert. Weiter wurden die in diesen Forschungsgebieten relevanten Theorien beleuchtet, nämlich Theorien zur Lebensbewertung, zu Werten und zu Bedürfnissen.

Die Literaturanalyse lieferte auf theoretischer Basis einen Beitrag zur Beantwortung der Projektfragestellungen (vgl. Fussnote 1). Es wurden die wichtigsten psychologischen Theorien und Forschungsgebiete im Zusammenhang mit Suffizienz identifiziert und beleuchtet (Fragestellungen 1-3) sowie die darin enthaltenden Konstrukte analysiert (Fragestellungen 4-5). Ausserdem wurden erste Überlegungen zu den Hemmnissen und Ansatzpunkten zur Förderung von Suffizienz gemacht (Fragestellung 6). Die identifizierten suffizienzrelevanten Forschungsgebiete Genügsamkeit, Sparsamkeit, Anti-Konsum, einfache Lebensstile und Anspruchsniveau bieten dabei Erkenntnisse zum Verständnis von Suffizienz auf individueller Ebene und zeigen gleichzeitig auch Forschungslücken auf, sowohl bei der empirischen Konstruktbildung als auch bei der empirischen Prüfung von Zusammenhängen.

Das ebenfalls in der eigenen Suffizienzdefinition integrierte «genügende Mass» wurde bisher erst im Zusammenhang mit der Theorie und dem Konzept des Anspruches untersucht. Die Forschung dazu zeigt, dass ein Anspruch ausdrückt, was subjektiv als notwendig oder genügend wahrgenommen wird. Ein Anspruch kann sich dabei auf verschiedene Dinge beziehen, wie beispielsweise Leistungen im Sportkontext (z.B. Punkte, Ränge) auf das Einkommen oder auf materielle Dinge (z.B. Anzahl bestimmter Gebrauchsgegenstände). Auch hier gibt es verschiedene Erkenntnisse darüber, wodurch solche Ansprüche beeinflusst werden könnten. Es bestehen Hinweise, dass Ansprüche einerseits vom eigentlichen Verhalten beeinflusst, dieses aber wiederum auch beeinflussen kann. Ansprüche könnten somit auch einen Ansatzpunkt für die

Veränderung von Verhalten darstellen. Ansprüche wurden jedoch bisher noch wenig im Zusammenhang mit suffizienzrelevantem Verhalten gemäss eigener Definition untersucht – dazu gehören zum Beispiel Verhaltensweisen wie Fleischkonsum oder das Fliegen.. Hier wurde ein besonders grosser Vertiefungsbedarf identifiziert.

Von Interesse war deshalb, wie Ansprüche für suffizienzrelevante Verhaltensweisen konzeptionalisiert und operationalisiert werden könnten, ob sich diese empirisch tatsächlich feststellen lassen, wie sie ausgeprägt sind und wie die Zusammenhangsbeziehungen damit aussehen. Ansprüche im Zusammenhang mit suffizienzrelevanten Verhaltensweisen wurden in Einklang mit der Definition von Suffizienz als **subjektiv genügendes Mass (SGM)** bezeichnet (eigene Bezeichnung). Das subjektiv genügende Mass stellt somit eine Form von Anspruch dar, wobei es in der vorliegenden Studie auf suffizienzrelevante Verhaltensweisen bezogen wird.

Für die empirischen Arbeiten im Projekt FP-1.7 (zweite Projektphase) wurde darum beschlossen, das Konzept des subjektiv genügenden Masses weiter zu analysieren und deren Bedeutung als Ansatzpunkt für die Förderung von Suffizienz zu untersuchen. Damit wird ein weiterer Beitrag zur Beantwortung der Fragestellungen 4 bis 6 (vgl. Fussnote 1) geleistet und zwar auf empirischer Basis.

Das Konzept des subjektiv genügenden Masses wurde hierfür auf Basis von Theorie und aufgrund von eigenen Überlegungen weiter vertieft und daraus spezifische Forschungsfragen für eine eigene empirische Erhebung abgeleitet. Diese Schritte und die Erkenntnisse daraus sind nachfolgend zusammengefasst.

## **Das subjektiv genügende Mass**

Auf einer theoretischen Basis wurden zum subjektiv genügenden Mass die nachfolgenden Überlegungen gemacht, welche zur Formulierung von Forschungsfragen für eine empirische Überprüfung führten.

### **Konzeptionalisierung**

Aufgrund bisheriger Erkenntnisse aus der Anspruchsforschung konnte vermutet werden, dass das subjektiv genügende Mass wahrscheinlich als ein vom Verhalten getrennt erfassbares Konstrukt betrachtet werden kann, welches bisher unter dem Begriff «Anspruch» vorwiegend für Einkommen und erst selten für Konsumansprüche erfasst wurde. Für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen wurde das subjektive genügende Mass aber noch nicht definiert, operationalisiert oder gar empirisch nachgewiesen. Um diesen Nachweis erbringen zu können, war eine eigene Definition notwendig, welche später als Basis für die konkrete Operationalisierung dienen konnte. Die Definition wurde wie folgt festgelegt: *Das subjektiv genügende Mass (SGM) ist eine individuelle Einschätzung darüber, welche Mindest-Ausprägung bei umweltrelevanten Verhaltensweisen für die Erhaltung des aktuellen subjektiven Wohlbefindens genügt. Die Ausprägung kann sich dabei*

*auf die Anzahl, Dimensionierung, Nutzungshäufigkeit und Qualität einer umweltrelevanten Verhaltensweise beziehen.*

### **Bezug des subjektiv genügenden Masses zum Verhalten**

Was die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses im Vergleich zum Verhalten betrifft, sind grundsätzlich folgende Varianten möglich: Das SGM liegt über dem Verhalten; das SGM liegt unter dem Verhalten; das SGM ist gleich dem Verhalten. Für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen sind die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses nicht bekannt und Empirie dazu somit notwendig.

### **Unterschiede zwischen Personengruppen**

Es wurde davon ausgegangen, dass die Ausprägung des subjektiv genügenden Masses von Rahmenbedingungen des individuellen Lebens abhängen könnte. Auch dazu war mangels bisheriger Forschung eine empirische Prüfung notwendig.

### **Zusammenhänge und Einflussfaktoren**

Eine wichtige Frage hinsichtlich der Bedeutung des subjektiv genügenden Masses für umweltrelevantes Verhalten betrifft die Wirkungsrichtung von subjektiv genügendem Mass und Verhalten. Eine weitere Frage ist, wovon das subjektiv genügende Mass beeinflusst wird (Einflussfaktoren).

- Wirkungsrichtung SGM/Verhalten: Was die Ansprüche betrifft, zeigt die Forschung, dass die Richtung des Zusammenhangs nicht eindeutig geklärt ist, aber Hinweise bestehen, dass beide Wirkungsrichtungen eine Gültigkeit haben könnten. Da das subjektiv genügende Mass im Zusammenhang mit Suffizienz noch nicht untersucht wurde, sind auch dessen Wirkungsbeziehungen mit dem Verhalten empirisch nicht belegt. Aus folgenden Gründen wurde aber beschlossen, in der vorliegenden Studie den Fokus nicht auf die Wirkungsbeziehungen SGM/Verhalten sondern auf die Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass zu legen:
  - 1) Erkenntnisse zu den Einflussfaktoren liefern einen Beitrag zum besseren Verständnis dieses Konstrukts und zur Einbettung dieses Konstrukts in bereits bestehende Theorien und Erkenntnisse. Dieses Wissen bietet auch eine Grundlage für allfällige spätere Studien zu Kausalitäten, bei denen solche Erkenntnisse für die Ausgestaltung und Kontrolle des Designs sinnvoll sind.
  - 2) Es scheint plausibel zu sein, davon auszugehen, dass eine Wechselwirkung zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten besteht. Deshalb kann davon ausgegangen werden, dass eine Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses grundsätzlich auch Sinn macht. Aufgrund der Erkenntnisse zu den Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass bieten sich bereits Ansatzpunkte für die Beeinflussung desselben.
- Einflussfaktoren: Aus den Studien zu den Ansprüchen finden sich einige Hinweise zu möglichen Einflussfaktoren. Die wichtigsten Faktoren sind das vergangene und aktu-

elle Verhalten (entspricht der Wirkungsbeziehung «Verhalten wirkt auf SGM»), das Einkommen/Vermögen, Vergleiche mit relevanten Anderen, TV-Konsum (Werbung und Vorbilder) und soziodemographische Variablen (Alter und Geschlecht). Zu möglichen psychologischen Einflussfaktoren findet sich aber kaum Forschung. Aufgrund von eigenen Überlegungen und auf Basis der Literaturanalyse wurden folgende psychologischen Faktoren als potenziell einflussstark identifiziert: die drei psychischen Ressourcen «Achtsamkeit», «Selbstakzeptanz» und «Genussfähigkeit» der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie von Hunecke, (2013), der Faktor «Wertschätzung» (Sheldon & Lyubomirsky, 2012), die Wertorientierungen «Materialismus» und «extrinsisch/intrinsisch» und die Neigung sich sozial zu vergleichen («soziale Vergleichsneigung» gemäss Gibbons & Buunk, 1999). Dabei bestanden folgende Hypothesen: Negativer Zusammenhang zwischen subjektiv genügendem Mass und Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung und intrinsischen Werten; positiver Zusammenhang zwischen subjektiv genügendem Mass und Materialismus, extrinsischen Werte, sozialer Vergleichsneigung. Alle Faktoren sind verhaltensbereichsübergreifend und lassen sich prinzipiell mittels Massnahmen beeinflussen.

### **Auswirkungen im subjektiven Wohlbefinden**

Liegt das Niveau des subjektiv genügenden Masses über der Ausprägung des aktuellen Verhaltens, muss gemäss Definition des subjektiv genügenden Masses und gemäss Theorien zum Anspruchsniveau davon ausgegangen werden, dass diese negative Diskrepanz sich negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt. Dieser Befund war auch für das subjektiv genügende Mass zu prüfen.

### **Forschungsfragen für die Empirie**

Die spezifischen Forschungsfragen zur empirischen Untersuchung des subjektiv genügenden Masses lauteten gemäss den Darlegungen im vorherigen Abschnitt wie folgt:

- 1) Lässt sich das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen empirisch feststellen?
- 2) Welche Ausprägung hat das subjektiv genügende Mass bezüglich der für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien?
  - a) Bestehen Differenzen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und der aktuellen Ausprägung der Verhaltensweisen, wie gross sind diese und wie ist die Richtung der Differenz (SGM über, unter oder gleich Verhalten)?
  - b) Bei welchen Verhaltensweisen resp. in welchen Verhaltensbereichen (Mobilität, Wohnen, Ernährung etc.) bestehen allfällige Differenzen und wie ist die Richtung der Differenz?

- 3) Inwiefern unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen Lebensumständen (Einkommen) und unterschiedlicher Soziodemographie (Alter, Geschlecht, Bildung) in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses?
- 4) Wie stark ist der Einfluss der psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, soziale Vergleichsneigung, Materialismus und intrinsische resp. extrinsische Wertorientierung auf das subjektiv genügende Mass?
  - a) Wie relevant sind diese Faktoren im Vergleich zueinander?
  - b) Welche Zusammenhangsstrukturen bestehen unter den Einflussfaktoren?
- 5) Welche Unterschiede bestehen im subjektiven Wohlbefinden je nach Ausprägung des subjektiv genügenden Masses? Unterscheidet sich das subjektive Wohlbefinden zwischen Personen, deren subjektiv genügendes Mass über dem Verhalten liegt und Personen, deren subjektiv genügendes Mass unter dem Verhalten liegt?

## Methoden

Zur Beantwortung der Fragestellungen wurde ein Querschnittsdesign mit Befragung gewählt. Für den vorliegenden Bericht wurde auf die Zürcher Bevölkerung fokussiert. Da mit den Daten auch eine Monographie erstellt wurde, für welche Erkenntnisse zur gesamten Schweizer Bevölkerung von Interesse waren, wurde die Befragung der Zürcher Bevölkerung in eine gesamtschweizerische Befragung integriert.

Bevor die Haupterhebung durchgeführt werden konnte, mussten die Messinstrumente für das subjektiv genügende Mass, das Verhalten, die Einflussfaktoren und das subjektive Wohlbefinden entwickelt resp. ausgewählt und getestet werden. Hierfür wurden eine Auswahl von umweltrelevanten Verhaltensweisen aus verschiedenen Verhaltensbereichen (Wohnen, Mobilität, Ernährung etc.)<sup>2</sup> mittels Rating von Personen aus dem beruflichen Umfeld der Autorin getroffen sowie Operationalisierungsmöglichkeiten für das Verhalten und das subjektiv genügende Mass entwickelt. Anschliessend wurden ein qualitativer und quantitativer Pretest durchgeführt. Für den qualitativen Pretest wurden zehn Personen aus dem persönlichen Umfeld der Autorin rekrutiert. Der quantitative Pretest erfolgte mit einem Online-Sample aus dem Panel des LINK Instituts, welches die internetnutzende Bevölkerung von 15-74 Jahren in der Schweiz repräsentiert. Der Pretest wurde nur auf Deutsch durchgeführt. Insgesamt nahmen 279 Personen am Pretest teil.

Für die Haupterhebung wurde eine finale Version des Fragebogens erstellt. Die entsprechenden Fragebogenteile finden sich in den Anhängen A-3.2 (SGM und Verhalten), A-3.3 (Einflussfaktoren und subjektives Wohlbefinden) und A-3.4 (Fragebogenabschluss). Die Befragung erfolgte wiederum online und in allen Landessprachen mit einem Panel des LINK Instituts. Die Grösse der Stichprobe wurde aufgrund der geplanten statistischen Auswertungsverfahren und inhaltlich erwarteten Effekte im Voraus berechnet und um-

---

<sup>2</sup> Beispiele für Verhaltensweisen: TV-Konsum pro Woche, Wohnfläche pro Kopf, Fleischkonsum pro Woche,

fasste gesamthaft 420 Personen (250 Deutschschweiz, 100 Romandie und 50 Italienischsprachige Schweiz). Zusätzlich wurden 152 Personen aus der Stadt Zürich befragt, auf die in der vorliegenden Auswertung fokussiert wurde. Es wurde eine Alters- und Geschlechtsquotierung eingesetzt.

Insgesamt konnte festgestellt werden, dass die Gruppe der Befragten die Stadtzürcher Bevölkerung hinsichtlich Geschlecht, Alter und Einkommen für den Zweck dieser Studie genügend gut repräsentieren. Die Personen der Stichprobe sind im Durchschnitt jedoch etwas besser ausgebildet als die Stadtzürcher Bevölkerung. Die Haushaltszusammensetzung ist repräsentativ, was die Kinder im Haushalt betrifft. Mehrpersonenhaushalte sind etwas übervertreten in der Stichprobe.

Um die Auswertungen vornehmen zu können, mussten in einem ersten Schritt die aus der Befragung resultierten Daten aufbereitet und aggregiert werden (z.B. Bildung eines Gesamtmasses für das SGM). Die Datenauswertung selber umfasste verschiedene statistische Auswertungen mit deskriptiven Methoden, t-Tests und Regressionsanalysen.

## **Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfragen zur Empirie**

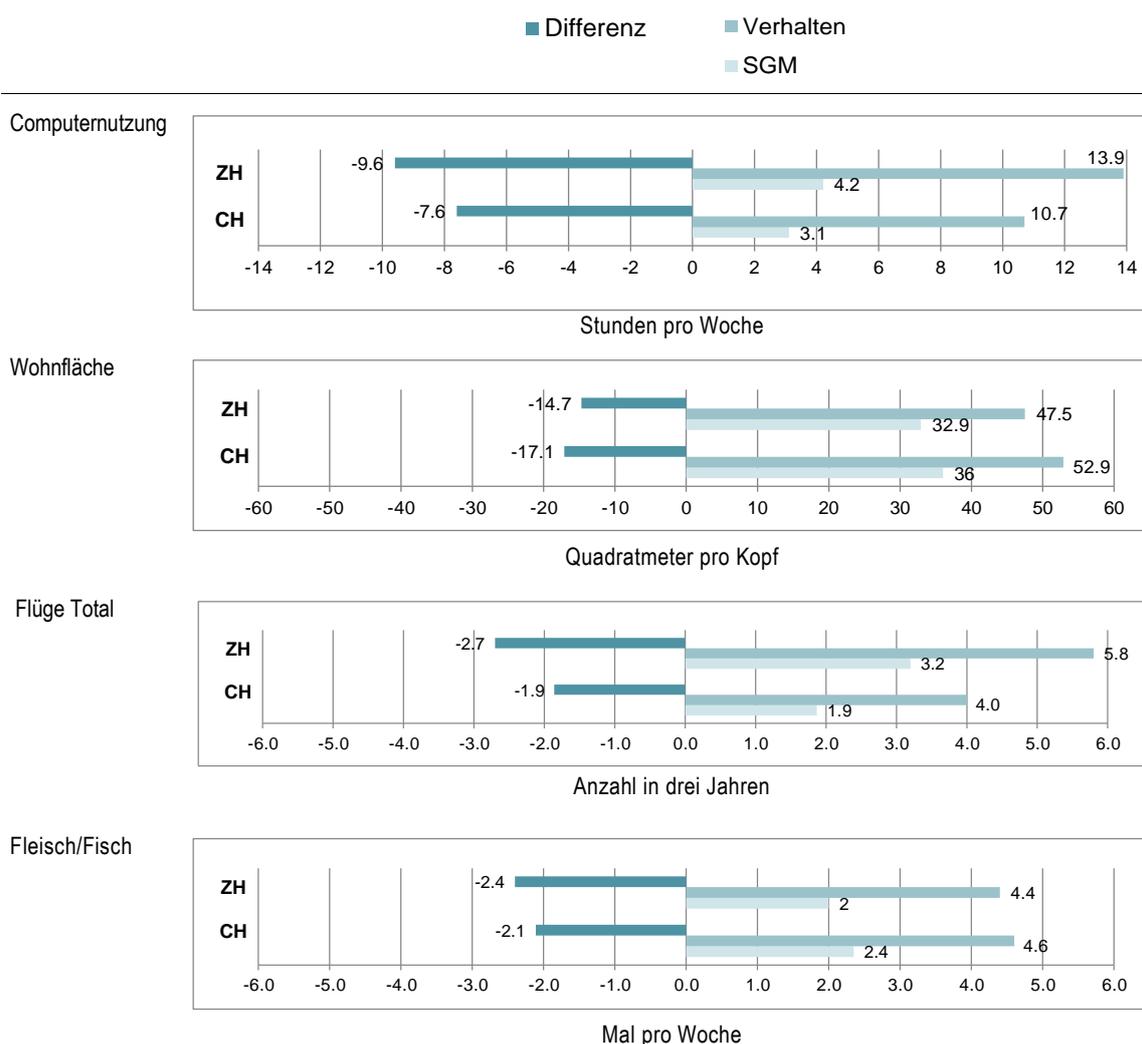
Die Erkenntnisse werden nach Forschungsfragen gegliedert dargestellt. Die Ergebnisse beziehen sich auf die Stadtzürcher/innen, ausser es ist anders vermerkt. Teilweise werden auch Vergleiche zur Gesamtbevölkerung gezogen.

*Lässt sich das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen empirisch feststellen?*

Für die Beantwortung dieser Frage wurden folgende Kriterien als wichtig erachtet: Das subjektiv genügende Mass sollte sich empirisch vom Verhalten abgrenzen lassen, jedoch auch in einem Zusammenhang zu diesem stehen. Dies wurde mittels Korrelationen und Mittelwertsunterschieden geprüft. Die Ergebnisse zeigen, dass sich das subjektiv genügende Mass aus empirischer Sicht für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen feststellen lässt.

*Welche Ausprägung hat das subjektiv genügende Mass bezüglich der für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien?*

In Kapitel 6.1 dieses Berichtes sind die Ausprägungen für das Verhalten, das subjektiv genügende Mass sowie deren Differenz für alle Verhaltensweisen detailliert dargestellt und der Gesamtbevölkerung gegenüber gestellt. Als für die Ergebnisse typische Beispiele sind nachfolgend die Ausprägungen je einer Verhaltensweise aus den Bereichen «Wohnen: Strom», «Wohnen: Wärme», «Mobilität» und «Ernährung» abgebildet.



Figur 1: Mittelwerte von Verhalten, SGM und deren Differenz für die Verhaltensweisen: Beispiele aus verschiedenen Verhaltensbereichen, für die Stadtzürcher Bevölkerung und Gesamtbevölkerung

Über alle Verhaltensweisen betrachtet liegt das subjektiv genügende Mass im Durchschnitt der antwortenden Personen mit Ausnahme von Verhaltensweisen zum Leihen, Verleihen und Reparieren immer unterhalb des Verhaltens. Die Abweichungen liegen zwischen minus 10.9% (Wohnzimmertemperatur) und minus 74.9% (Handynutzung) im Durchschnitt.

*Inwiefern unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen Lebensumständen (Einkommen) und unterschiedlicher Soziodemographie (Alter, Geschlecht, Bildung etc.) in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses?*

Das Einkommen und soziodemographische Merkmale spielen bei der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses eine Rolle. Personen mit höherem Einkommen und höherem Bildungsabschluss weisen bei einigen Verhaltensweisen (z.B. Wohnfläche, Flüge, Ausgehen) ein höheres subjektiv genügendes Mass auf als Personen aus einer nächst tieferen Einkommens- resp. Bildungsstufe. In Bezug auf das Alter zeigen sich auch einige Unterschiede: So ist beispielsweise das subjektiv genügende Mass bezüglich Handynut-

zung und Kleiderkauf bei jüngeren Personen höher als bei älteren Personen. Ältere Personen haben hingegen ein höheres subjektiv genügendes Mass bei der Wohnfläche oder bei der MIV-Nutzung für private Zwecke. Auch die Haushaltsgrösse resp. der Umstand, ob Kinder im Haushalt wohnen oder nicht führen zu Unterschieden im subjektiv genügenden Mass. Personen in grösseren Haushalten und Personen in Haushalten mit Kindern haben tendenziell ein tieferes subjektiv genügendes Mass (z.B. bei Wohnfläche pro Kopf, beim Ausgehen) als Personen in kleinen Haushalten resp. in Haushalten ohne Kinder.

Das subjektiv genügende Mass ist bei den Stadtzürcher/innen im Vergleich mit der Schweizer Gesamtbevölkerung signifikant höher bei der Computer- und Handynutzung, der öV-Nutzung und beim Fliegen. Tiefer ist es hingegen bei der Wohnfläche und der Zimmeranzahl, bei der MIV-Nutzung und beim Fleischkonsum. Bei allen anderen Verhaltensweisen sind zwischen der Stadt Zürich und der Schweiz keine Unterschiede festzustellen.

*Wie stark ist der Einfluss der psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, soziale Vergleichsneigung, Materialismus und intrinsische resp. extrinsische Wertorientierung auf das subjektiv genügende Mass?*<sup>3</sup>

Um den Einfluss dieser psychologischen Faktoren auf das subjektiv genügende Mass zu eruieren, wurden für diese Faktoren Skalen recherchiert und in der Haupterhebung angewendet.<sup>4</sup> Die Reliabilität der Skalen stellte sich als zufriedenstellend heraus. Anschliessend wurden multiple Regressionsanalysen gerechnet, um die Einflussstärke der Faktoren auf das subjektiv genügende Mass zu prüfen. Die Regressionsmodelle wurden für das aggregierte genügende Mass insgesamt (Gesamtmodell) sowie für die einzelnen Verhaltensbereiche gerechnet (Bereichsmodelle).

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass die psychologischen Faktoren nur einen kleinen Teil der Varianz im subjektiv genügenden Mass erklären können. Die Faktoren Materialismus sowie Wertschätzung stellten sich bei allen Modellen als diejenigen mit dem grössten Zusammenhang mit dem subjektiv genügenden Mass heraus. Je höher die Materialismusausprägung und die Wertschätzung, desto höher das subjektiv genügende Mass. Die Hypothese bezüglich Materialismus bestätigt sich somit, diejenige für Wertschätzung nicht. Bei den Bereichsmodellen (beispielsweise für die Ernährung oder Mobilität) kommen zu diesen beiden Faktoren jeweils einzelne Faktoren dazu, etwa die Genussfähigkeit bei der Ernährung. Wenn in die Modelle zusätzliche erklärende Faktoren aufgenommen werden (bisheriges Verhalten, Soziodemographie), tragen insbesondere das Einkommen sowie das aktuelle Verhalten zu einer Steigerung der aufgeklärten Varianz bei. Diese letzte Erkenntnis beruht allerdings auf Daten aus der Gesamtbevölkerung

<sup>3</sup> Wobei Hypothesen mit folgenden Richtungen bestanden: Negativer Zusammenhang zwischen SGM und Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, intrinsische Werte; positiver Zusammenhang zwischen SGM und Materialismus, extrinsische Werte, soziale Vergleichsneigung

<sup>4</sup> Die intrinsischen resp. extrinsischen Werte wurden in der Haupterhebung nicht berücksichtigt, da das Wertesystem auf einer anderen (übergeordneten resp. vorgelagerten) Ebene anzusiedeln ist als die anderen Einflussfaktoren, welche spezifische Neigungen und Haltungen resp. einzelne Werte darstellen. Der Aufwand, dieses Wertesystem anzuwenden, wäre ausserdem viel zu hoch gewesen.

– die Stichprobengrösse der Stadt Zürich war zu klein, um ein Modell mit erweiterten Variablen zu rechnen.

*Welche Unterschiede bestehen im subjektiven Wohlbefinden je nach Ausprägung des subjektiv genügenden Masses? Unterscheidet sich das subjektive Wohlbefinden zwischen Personen, deren subjektiv genügendes Mass über dem Verhalten liegt und Personen, deren subjektiv genügendes Mass unter dem Verhalten liegt?*

Zur Beantwortung des erstens Teils der Frage konnten die Mittelwertsunterschiede zwischen Personen mit unterschiedlich tiefem resp. hohem subjektiv genügendem Mass betrachtet werden, jedoch – aufgrund der Gruppengrösse – nur für die Gesamtbevölkerung. Dabei zeigt sich das Muster, dass Personen mit tiefem subjektiv genügendem Mass ein besseres Wohlbefinden aufweisen als Personen mit mittlerem oder hohem subjektiv genügendem Mass. Betrachtet man die Korrelationen zwischen subjektiv genügendem Mass und Wohlbefinden, welche mit der Stichprobe der Zürcher/innen gerechnet werden konnten, zeigt sich ein ähnliches Bild: Je höher das subjektiv genügende Mass, desto geringer ist in der Regel das Wohlbefinden.

Der zweite Frageteil konnte nicht beantwortet werden, da es zu wenige Personen gab, bei denen das subjektiv genügende Mass gesamthaft über dem Verhalten liegt. Sie konnten darum nicht für einen statistischen Vergleich herbeigezogen werden.

## **Diskussion der empirischen Ergebnisse und Schlussfolgerungen für Forschung und Praxis**

### **Aussagekraft und Bedeutung des subjektiv genügenden Masses**

#### *Empirische Feststellung*

Das in dieser Arbeit entwickelte subjektiv genügende Mass ist nach Wissen der Autorin eine der ersten Versuche, ein subjektives Mindestmass quantitativ und individuell zu erfassen. Bei der Entwicklung dieses Masses konnte nicht auf bestehenden Messinstrumenten aufgebaut werden. Im Vorhinein war unklar, ob Individuen tatsächlich ein Gefühl für eine Mindest-Ausprägung haben und entsprechend eine quantitative Angabe dazu machen können. Die Auswertungen zeigen aber deutlich, dass es dieses Mass aus subjektiver Sicht gibt und dass es empirisch nachweisbar ist.

*Eine Schlussfolgerung für die Forschung* ist, dass mit dieser empirischen Feststellung des subjektiv genügenden Masses eine identifizierte Forschungslücke geschlossen werden konnte, nämlich die Übertragung des Konzepts des Anspruches auf suffizienzrelevante Verhaltensweisen. *Eine Schlussfolgerung für die Praxis* daraus ist, dass dieses Mass aktiv thematisiert und reflektiert werden kann.

### *Kriterien zur Bildung des subjektiv genügenden Masses*

Aus den qualitativen Rückmeldungen der Teilnehmenden ging hervor, dass die Einschätzung des subjektiv genügenden Masses einem Gefühl entspringt, das von verschiedenen, mehr oder weniger expliziten Kriterien beeinflusst wird. Massgeblicher Anker für die Beurteilung war dabei das bisherige Verhalten. Nicht bekannt ist aber, welche weiteren Bewertungskriterien einfließen. Denkbar ist, dass antizipierte Handlungskonsequenzen bei Umsetzung des Masses in das tatsächlich Verhalten bei der Einschätzung des subjektiv genügenden Masses eine wichtige Rolle spielen. Bei den Werten des subjektiv genügenden Masses fällt zudem auf, dass das subjektiv genügende Mass bei der Nutzung von elektronischen Geräten (Computer, TV, Handy) und beim Konsum von Alkohol besonders tief liegt. Eine mögliche Erklärung hierfür ist, dass diese Verhaltensweisen nicht per se als relevant für das Wohlbefinden erachtet werden resp. deren Bedeutung für das Wohlbefinden indirekt ist.

Eine *Schlussfolgerung für die Forschung* ist, dass weiter untersucht werden sollte, wie das subjektiv genügende Mass individuell gebildet wird. Daraus könnten auch weitere Ansätze zu dessen Beeinflussung abgeleitet werden. Auch wäre genauer zu identifizieren, inwiefern die betrachteten Verhaltensweisen eine direkte oder indirekte Bedeutung für das Wohlbefinden aufweisen.

### *Einzelhebung vs. Aggregation*

Das subjektiv genügende Mass wurde jeweils isoliert für eine jeweilige Verhaltensweise erhoben, für die Auswertungen wurden daraus aber teilweise aggregierte Masse gebildet. Dieses Vorgehen basierte auf folgenden Überlegungen: Es wurde davon ausgegangen, dass die in dieser Studie betrachteten Verhaltensweisen jede für sich einen Beitrag an das Wohlbefinden leisten – stehen sie doch für verschiedene Lebensbereiche, denen durchaus auch einzeln eine Relevanz für das Wohlbefinden beigemessen werden kann (Lucas & Diener, 2004). Die Erhebungen und Resultate zeigen, dass es für Individuen möglich ist, für sich eine (momentan gültige) Mindest-Ausprägung gemäss Definition für eine einzelne Verhaltensweise zu definieren. Individuelles Wohlbefinden ist aber letztlich/schliesslich von der gesamten Lebensgestaltung abhängig und nicht von einer einzelnen Verhaltensweise. So hat die Konzeptionalisierung des subjektiven Wohlbefindens (Lucas & Diener, 2004) eine hierarchische Struktur, wobei das generelle Wohlbefinden von der Zufriedenheit in verschiedene Bereichen des Lebens abhängt. Ein aggregiertes subjektiv genügendes Mass könnte dies widerspiegeln, d.h. ein aggregiertes Mindestniveau darstellen, welches für die Erhaltung des generellen Wohlbefindens genügt. Allerdings erfolgte dies in dieser Studie ohne Gewichtungen der einzelnen Bereiche und ohne Berücksichtigung von möglichen Kompensationsmechanismen.

Eine *Schlussfolgerungen für die Forschung* ist deshalb, dass noch genauer geklärt werden sollte, ob die Aggregation der spezifischen subjektiven genügenden Masse für ein generelles subjektiv genügendes Mass herhalten kann und inwiefern Gewichtungen eine Rolle spielen.

### *Plausibilität der gemessenen Werte*

Die Plausibilität der erhobenen Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses kann – mangels Vergleichsmöglichkeiten zu anderen Studien – nicht genau eingeschätzt werden. Eine nach Abschluss der Datenerhebungen dieser Arbeit erschienene Studie von Kamm, Hildesheimer, Bernold & Eichhorn (2015) zum Ernährungsverhalten erfasste im Zusammenhang mit dem Fleischkonsum die Verzichtsbereitschaft in der Bevölkerung und kam auf ähnliche Zahlen wie die in dieser Studie gemessene Differenz zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass (was als Verzichtsbereitschaft interpretiert werden kann). Mangels Möglichkeiten zur direkten Plausibilitätseinschätzung der SGM-Werte sind für diese Beurteilung weitere Hinweise erforderlich. Zum Beispiel kann aufgrund der analogen Messweise von der Plausibilität der Verhaltenswerte auf die Plausibilität der SGM-Werte geschlossen werden. Meist liegen hier nur Daten für die gesamte Schweiz vor – diese zeigen jedoch, dass die selbstberichteten Verhaltenswerte insgesamt plausibel sind, auch wenn bei der in dieser Studie erhobenen Daten tendenziell eine Unterschätzung vorliegt. Da sich das subjektiv genügende Mass gemäss Aussagen von Teilnehmenden an den Pretests der Studie jeweils am Verhalten orientiert und analog gemessen wurde, kann davon ausgegangen werden, dass die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses gesamthaft gesehen keinen grösseren Verzerrungen unterliegen.

Eine *Schlussfolgerung für die Forschung* ist, dass Vergleichsstudien, ggf. mit anderen Messmethoden, wünschenswert wären. Auch wäre eine Studie von Interesse, die untersucht, ob subjektiv genügendes Mass wirklich mit Verzichtsbereitschaft gleichgesetzt werden kann.

### *Inhaltliche Bedeutung*

#### Individuelles Potenzial

Der durchschnittliche Wert des subjektiv genügenden Masses liegt bei den Stadtzürcher/innen bei allen Verhaltensweisen zwischen 10% bis 70% *unter* dem Niveau des aktuellen Verhaltens. Die Befunde bedeuten, dass die Stadtzürcher/innen eigentlich mehr konsumieren als sie für sich als genügendes Mass beurteilen. Es besteht somit ein Potenzial, das Konsummass zu reduzieren, ohne dass die Menschen den Eindruck haben, dass ihr Wohlbefinden eingeschränkt ist. Die Forschung – etwa zum Lebensstil des «Voluntary Simplicity» (vgl. Bericht zur Literaturanalyse) – stützt diese Erkenntnis, indem sie zeigt, dass es bereits heute Menschen gibt, die ein Leben mit reduziertem Konsum anstreben und erfolgreich umsetzen.

Eine *Schlussfolgerung für die Praxis* ist, dass auf Diskrepanzen aufmerksam gemacht werden sollte, indem individuelle Reflexionsprozesse angestossen werden. Die vorliegende Studie hat gezeigt, dass Menschen Vorstellungen darüber bilden können, was für sie genug ist, um das subjektive Wohlbefinden zu erhalten, und was nicht. Ein möglicher Interventionsansatz wäre somit, das subjektiv genügende Mass auf individueller Ebene aktiv reflektieren zu lassen und anschliessend auf die Diskrepanzen zum aktuellen Ver-

halten aufmerksam zu machen. Dies ruft kognitive Spannungszuständen hervor, welche dazu genutzt werden könnten, Handlungsoptionen zu präsentieren, um diese Spannungszustände zu reduzieren (vgl. auch Mosler & Tobias, 2009). Wobei die Handlungsoptionen auf eine Reduktion des Konsums und nicht auf eine Erhöhung des subjektiv genügenden Masses zielen müssten.

#### Politischer Diskurs

Nach wie vor wird Konsumreduktion mehrheitlich mit einer Einbusse von Lebensqualität assoziiert und Botschaften, dass Konsum zu Glück und Wohlstand verhilft, sind allgegenwärtig. Im politischen Diskurs wird ein Hinterfragen unserer Ansprüche zwar thematisiert, jedoch wird eine Diskussion zu konkreten Zielgrössen auf Verhaltensebene vermieden. Die vorliegenden Ergebnisse zum subjektiv genügenden Mass können aber als Hinweis gedeutet werden, dass diese Diskussion durchaus geführt werden kann.

Eine *Schlussfolgerung für die Praxis* ist darum, die Diskussion über das «wie viel ist genug» in Zukunft noch bewusster zu führen und aktiv anzuregen. Die gewonnenen Erkenntnisse zur quantitativen Ausprägung des subjektiv genügenden Masses geben Hinweise, zu welchen Grössenordnungen dies stattfinden könnte, auch wenn die in dieser Studie ausgewiesenen Werte nicht als ein allgemein gültiges Suffizienzmass zu verstehen sind, sondern als ein Durchschnitt von individuellen Werten. Diskussionen und Überlegungen zum subjektiv genügenden Mass könnten aber beispielsweise integriert werden bei der Diskussion von politischen Zielsetzungen (z.B. Mobilitätsziele), bei der Lancierung von Vorschriften (z.B. Belegungsvorschriften bei Wohnungen), bei der Gestaltung von Kampagnen (z.B. zu Reduktion des Fleischkonsums) oder beim Bau und Betrieb von Wohnungen (z.B. Standardeinstellungen Heizung).

#### **Ansatzpunkt subjektiv genügendes Mass**

##### *Subjektiv genügendes Mass oder Verhalten beeinflussen?*

Als Ansatzpunkt zweckmässig ist das subjektiv genügende Mass resp. die das subjektiv genügende Mass beeinflussenden Faktoren grundsätzlich nur dann, wenn dessen Beeinflussung in Folge das Verhalten verändert. Zur Förderung von Suffizienz muss das subjektiv genügende Mass unter dem Verhalten zu liegen kommen und dieses in Folge «nach unten ziehen». Ob diese Beeinflussung so stattfindet, kann mit den vorliegenden Daten nicht belegt werden. Zwar liegt das subjektiv genügende Mass bei allen Verhaltensweisen unter dem Niveau des Verhaltens. Es bestehen auch starke Korrelationen zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass. Die Annahme einer kausalen Verbindung liegt somit nahe. In welche Richtung die Kausalität besteht und infolge dessen, ob eine Anpassungen des Verhaltens an das subjektiv genügende Mass erfolgen könnte, kann aus den Querschnittsdaten jedoch nicht beantwortet werden – und war auch nicht das Ziel der Arbeit.

Eine Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass kann aber durchaus sinnvoll sein. Die Wirkungsrichtung «subjektiv genügendes Mass beeinflusst Verhalten» kann nach wie

vor nicht ausgeschlossen werden. Es ist durchaus plausibel, dass Überlegungen zum «wie viel ist genug» einen Anhaltspunkt für Verhaltensänderungen sein können und damit Konsumhaltungen hinterfragt werden. Dies ist auch aus der Forschung zu den einfachen Lebensstilen ersichtlich. Das subjektiv genügende Mass sollte somit als Ansatzpunkt weiterverfolgt werden.

Für *die Praxis* kann auf Basis dieser ersten Untersuchung zum subjektiv genügenden Mass keine verbindliche Empfehlung abgegeben werden. Vermutlich ist aber eine Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass – neben Verhaltensbeeinflussung – zweckmässig. Hierzu braucht es auch Rahmenbedingungen, welche eine Anpassung nach unten erlauben. Seidl & Zahrnt (2011) betonen: «Eine Kultur [...] des Genug braucht Zeit sich zu entwickeln – und förderliche Rahmenbedingungen.» Ansprüche orientieren sich am Aktuellen – Veränderungen in Richtung geringerer Konsum werden somit sukzessive auch die Ansprüche verändern. Dabei braucht es auch (weiterhin) eine Politik der Suffizienz mit Rahmenbedingungen und Massnahmen, welche Suffizienz erleichtern und eine (langsame) Anpassung der Ansprüche über die Zeit ermöglichen

Das Verhältnis zwischen dem Verhalten und dem subjektiv genügenden Mass muss aber besser verstanden werden, was eine *Schlussfolgerung für die Forschung* darstellt. Die Kausalität muss geklärt werden, beispielsweise durch Längsschnittstudien oder experimentelle Studien. Von Interesse ist, ob und falls ja wie und mit welcher Geschwindigkeit sich Verhalten und subjektiv genügendes Mass beeinflussen.

#### *Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses über Rahmenbedingungen*

Die hier vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass die Rahmenbedingungen des Lebens, also das Alter, das Geschlecht, das Einkommen, die Bildung und die Haushaltszusammensetzung eine Rolle spielen für die Ausprägung des subjektiv genügenden Masses. Die meisten dieser Rahmenbedingungen lassen sich jedoch nicht oder nur schwer beeinflussen. Das Einkommen kann aber als Ansatzpunkt betrachtet werden: Das subjektiv genügende Mass hängt in der hier vorliegenden Studie mit dem Einkommen zusammen. Es ist davon auszugehen, dass das Einkommen die Rahmenbedingungen für das Verhalten beeinflussen. Bei einem kleinen Einkommen ist der Handlungsspielraum begrenzt, d.h. es wird eher weniger konsumiert. Das subjektiv genügende Mass, welches sich am Verhalten orientiert, ist entsprechend ebenfalls tiefer. Entsprechend werden zwecks Konsumreduktion Forderungen laut nach einer Verringerung der Arbeitspensen und entsprechend des Einkommens. Gleichzeitig belegt die Forschung zu den einfachen Lebensstilen, dass eine Arbeitspensumsreduktion oft am Anfang dieses Lebensstils steht und eine wichtige Rahmenbedingung für ein Leben mit reduziertem Konsum ist.

Eine *Schlussfolgerung für die Praxis* ist somit, Arbeitskonzepte in der Diskussion zu Suffizienz weiterhin zu thematisieren, beispielsweise die Auswirkungen von Teilzeitarbeit auf den effektiven Konsum.

### *Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses über vorgelagerte psychologische Faktoren*

Die in dieser Studie untersuchten psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, Materialismus und soziale Vergleichsneigung stellten sich insgesamt als wenig erklärungskräftig heraus. Die bivariaten Korrelationen zwischen den Faktoren und dem subjektiv genügenden Mass zeigen zwar mit Ausnahme der Faktoren Wertschätzung und Genussfähigkeit signifikante Zusammenhänge in die erwartete Richtung, in den Regressionsmodellen verlieren die einzelnen Faktoren jedoch an Erklärungskraft. Gesamthaft können mit den psychologischen Faktoren rund 13% der Varianz des subjektiv genügenden Masses erklärt werden. Materialismus ist als einziger Faktor über alle Modelle gesehen ein (hoch)signifikanter Einflussfaktor: Je materialistischer eine Person, desto höher ist dessen subjektiv genügendes Mass.

Eine mögliche Erklärung für die geringe Varianzaufklärung durch die psychologischen Faktoren könnte sein, dass diese mittelstark miteinander korrelieren, wobei die Korrelationsrichtungen den Erwartungen entsprechen. Den Faktoren scheinen somit gewisse Gemeinsamkeiten zugrunde zu liegen, welche das subjektiv genügende Mass beeinflussen.

Folgende Forschungsergebnisse stützen diese Überlegung: Die beiden Faktoren Achtsamkeit und Selbstakzeptanz haben insofern eine Nähe zueinander, dass Selbstakzeptanz bei Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) (Walach et al., 2006) sogar als Teil der Achtsamkeit operationalisiert wird. Die vorliegende Studie scheint diese konzeptionelle Nähe zu stützen. Und Hunecke (2013) postuliert mit seiner Theorie der psychischen Ressourcen, dass diese einen Bezug zu Strategien der guten Lebensführung (Hedonismus, Zielerreichung, Sinn) aufweisen. Die vorliegenden Ergebnisse könnten dahingehend interpretiert werden, dass Personen, welche sich darin auszeichnen, dass sie eigene Bedürfnisse und Ziele verfolgen und Sinn suchen im Leben, höhere Ausprägungen bei allen psychischen Ressourcen aufweisen. Die Korrelationen in der vorliegenden Studie sind ein Hinweis dafür..

Im Zusammenhang mit der geringen Varianzaufklärung ist auch anzufügen, dass die verwendeten aggregierten Masse für das subjektiv genügende Mass keine optimale Reliabilität aufwiesen. Bei der Itemauswahl sowie bei deren Aggregation besteht somit möglicherweise Optimierungspotenzial.

Aus Sicht der *Forschung* können folgende Schlussfolgerungen gezogen werden: Die Faktoren sind zu wenig stark abgrenzbar und die Struktur der Faktoren ist nicht klar. Diese müsste genauer untersucht werden (konzeptionelle Überschneidungen, Abgrenzungen etc.). Die Faktoren können das subjektiv genügende Mass zudem nur ungenügend erklären. Es müssen also andere Faktoren eine Rolle spielen, auch neben dem Verhalten und den Rahmenbedingungen. Aus Sicht der *Forschung* wären hierzu weitere Überlegungen und Untersuchungen notwendig.

Für die *Praxis* kann gefolgert werden, dass die psychologischen Faktoren zur Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses zu wenig Wirkung erzeugen würden (es sei denn indirekt oder langfristig). Eine Ausnahme stellt der Faktor Materialismus dar, welcher das subjektiv genügende Mass stark negativ beeinflusst. Ansätze zum Abbau von materialistischen Wertorientierung könnten somit einen sinnvollen Ansatz darstellen.

### **Psychologische Einflussfaktoren und Wohlbefinden**

Auch wenn die meisten der untersuchten psychologischen Faktoren somit keinen starken Ansatzpunkt für das subjektiv genügende Mass darstellen, ist zusätzlich zu beachten, dass sie (auch) mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen. Je höher die Materialismusausprägung und die soziale Vergleichsneigung, desto schlechter das Wohlbefinden. Die umgekehrten Zusammenhänge sind jedoch für die anderen psychologischen Faktoren zu beobachten: Je stärker ausgeprägt die Genussfähigkeit, die Achtsamkeit, die Wertschätzung und die Selbstakzeptanz, desto besser ist auch das Wohlbefinden.

Diese Befunde entsprechen einerseits der von Hunecke (2013) postulierten These, dass diese psychischen Ressourcen zum Wohlbefinden beitragen könnten. Andererseits ist dies eine weitere Bestätigung des negativen Zusammenhangs zwischen Materialismus und Wohlbefinden. Viele Studien (z.B. Solberg et al. 2003; Belk 1985; Richins und Dawson 1992; Kasser et al. 2003; Kasser 2002) zeigen ebenfalls, dass Personen, welche eine starke Ausprägung materialistischer Werte haben, ein geringeres subjektives Wohlbefinden aufweisen (affektiv und kognitiv) und auch eine schlechtere psychische Gesundheit haben als Personen mit einer schwachen Materialismus-Ausprägung. Dieser Befund wurde mit verschiedenen Studien und Skalen in verschiedenen Ländern repliziert.

Eine *Schlussfolgerung für die Forschung* ist, dass die in dieser Studie betrachteten psychologischen Faktoren eine Wichtigkeit für das Wohlbefinden aufweisen. Diese Befunde sind für die positive Psychologie von Interesse, deren Ziel die Steigerung des Wohlbefindens ist. Im Zusammenhang mit der Förderung von Suffizienz wäre weiter zu prüfen, ob diese Faktoren allenfalls indirekt oder längerfristig auf das subjektiv genügende Mass oder das Verhalten wirken. Hierzu wären weitere Untersuchungen von Interesse.

# 1 Einleitung

## 1.1 Das Forschungsprojekt FP-1.7

### 1.1.1 Ziele des Projekts

Im Projekt «Synthese und Grobkonzept Massnahmen FP-1.6» (Artho und Jenny 2012) der Energieforschung Stadt Zürich (EFZ) wurde beschlossen, dass im Themenbereich Haushalte, in dem handlungsorientiertes Wissen generiert wird, wie die Bevölkerung der Stadt Zürich durch Verhaltensänderungen mit entsprechenden ökologischen Wirkungen in Richtung 2000-Watt-Gesellschaft bewegt werden kann, die Prinzipien Effizienz, Konsistenz und Suffizienz berücksichtigt werden sollen. Diese können in Kurzform wie folgt beschrieben werden (Linz 2012):

- **Effizienz richtet sich auf die ergiebigere Nutzung von Materie und Energie, also auf Ressourcenproduktivität.** Mit der Anwendung von Effizienz soll die Nutzung der physischen Ressourcen verbessert werden, durch einen geringeren Einsatz von Stoffen und Energie pro Ware oder Dienstleistungen. Dies beispielsweise durch verbesserte Technik, durch Organisation oder durch Wiederverwendung
- **Konsistenz richtet sich auf naturverträgliche Technologien, die die Stoffe und die Leistungen der Ökosysteme nutzen, ohne sie zu zerstören.** Mittels Konsistenz soll eine Vereinbarkeit von Natur und Technik erreicht werden, beispielsweise durch eine nachhaltige Nutzung erneuerbarer Ressourcen sowie geschlossene Ressourcenkreisläufe
- **Suffizienz richtet sich auf einen geringeren Verbrauch von Ressourcen.** Dies soll durch eine Verringerung der Nachfrage nach Gütern und Dienstleistungen und einen sparsamen Umgang mit Ressourcen erfolgen.

Mit der Anwendung von Effizienz wie auch Konsistenz sollen quantitativ und qualitativ die gleichen oder sogar die besseren Leistungen generiert und Wohlstand auf hohem Konsumniveau erreicht werden. Die Strategie der Suffizienz hingegen zielt auf eine Senkung der heutigen Konsumniveaus von Gütern und Dienstleistungen, die materielle Ressourcen beanspruchen und die Ökosysteme belasten.

Im Themenbereich Haushalte von Energieforschung Stadt Zürich (EFZ), welcher das Individuum ins Zentrum stellt, wird von der Annahme ausgegangen, dass einzelne Verhaltensweisen des Individuums, welche zu Effizienz, Konsistenz oder Suffizienz beitragen<sup>5</sup>, gefördert werden können. Dies indem analysiert wird, welche psychologischen oder anderweitigen Voraussetzungen für die Umsetzung dieser bestimmten, erwünschten Handlungsweise gegeben sind resp. fehlen. Anschliessend wird versucht, diese Voraussetzungen mittels passender Instrumente gezielt zu ändern.

---

<sup>5</sup> Beispiele: Kauf effizienter Elektrogeräte (Effizienz), Nutzung von Ökostrom (Konsistenz), Reduktion Fleischkonsum (Suffizienz)

Als Hilfsmittel hierfür liegen vielfältige wissenschaftliche Erkenntnisse über verhaltensbeeinflussende Faktoren und deren Zusammenhänge sowie über Instrumente für die Veränderung dieser Voraussetzungen vor. Diese Kenntnisse sind im Bericht FP-1.4 Wissenschaftsbeitrag (Artho et al. 2012) zusammengetragen und wurden im FP-1.6 Synthese und Grobkonzept Massnahmen systematisch und in weiteren Nachfolgeprojekten (z.B. FP-1.10 Reduktion MIV-Kilometer) praktisch angewendet. Bei diesen Projekten stand jeweils die Analyse und Erklärung spezifischer Verhaltensweisen (z.B. MIV-Nutzung, Stromnutzung) im Vordergrund.

Im Projekt 'FP-1.7 Psychologische Grundlagender Suffizienz', zu dem dieser Bericht gehört, wird von der Annahme ausgegangen, dass Suffizienz mehr umfasst, als ein Fokus auf einzelne Verhaltensweisen. Suffizienz wirft nicht zuletzt auch Fragen auf nach unseren kulturellen und individuellen Wertvorstellungen, unserer Beziehung zu Gütern und Dienstleistungen und nach dem richtigen Mass von Gütern und Dienstleistungen für ein gelingendes Leben. Aus diesem Grund sind weitere Grundlagen zur Identifikation von möglichen Ansatzpunkten für die Förderung von Suffizienz beim Individuum notwendig. Zwar bestehen bereits Ideen darüber, welche Theorien und Konzepte dabei betrachtet werden müssten, wie beispielsweise Werte, Ansprüche oder Bedürfnisse. Die dazu vorhandenen wissenschaftlichen Erkenntnisse waren aber noch nicht systematisch mit dem Thema Suffizienz in Zusammenhang gebracht worden. In welchem Zusammenhang die verschiedenen Theorien und Konzepte zueinander stehen und welches infolgedessen Hemmnisse für die Suffizienz resp. Ansatzpunkte für Massnahmen zur Förderung von Suffizienz beim Individuum sind, ist somit noch wenig untersucht. Hier sollte das vorliegende Forschungsprojekt ansetzen.

Die Ziele des Projekts bestanden darin:

- Einflussfaktoren und psychologische Wirkungszusammenhänge, welche für die Förderung von Suffizienz beim Individuum relevant sind, zu identifizieren;
- diese theoretische Basis zumindest teilweise empirisch zu überprüfen;
- darauf aufbauend die zentralsten Hemmnisse für die aktive Förderung von Suffizienz auf theoretischer und empirischer Basis zu erkennen und daraus Ansatzpunkte für die Förderung von Suffizienz beim Individuum abzuleiten.

### 1.1.2 Fragestellungen des Projekts

Mit dem Projekt «FP-1.7 Psychologische Grundlagender Suffizienz» sollten die nachfolgenden, konkreten Fragestellungen beantwortet werden:

1. Welche psychologischen Theorien<sup>6</sup> müssen im Zusammenhang mit Suffizienz berücksichtigt werden?
2. Welches sind die Grundannahmen und Wirkmechanismen dieser Theorien?

---

<sup>6</sup> Eine Theorie enthält zentrale Annahmen über Zusammenhänge, Definitionen von grundlegenden Begriffen sowie Regeln zur Messung (Diekmann, 2007).

3. Inwiefern ergänzen und widersprechen sich die Theorien und inwiefern lassen sie sich harmonisieren?
4. Welches sind die zentralen Konstrukte<sup>7</sup>, welche für die Förderung von Suffizienz beim Individuum eine Bedeutung haben?
5. Wie stehen diese Konstrukte gesehen im Zusammenhang zueinander und zur Suffizienz?
6. Welche Hemmnisse und Ansatzpunkte für die Förderung der Suffizienz beim Individuum bestehen?

## 1.2 Projektaufbau und Projektberichterstattung

Im Projekt FP-1.7 «Psychologische Grundlagen der Suffizienz» wurden zwei Projektphasen durchgeführt:

- In einer ersten Projektphase wurde eine Literaturanalyse durchgeführt. Anschliessend wurden basierend auf der Literaturanalyse Forschungslücken identifiziert und daran anknüpfend ein Thema für eine empirische Arbeit ausgewählt.
- In einer zweiten Projektphase wurden die empirischen Arbeiten konzipiert, durchgeführt und ausgewertet.

Im Projekt war eine Dissertation integriert, welche die wichtigsten Erkenntnisse aus der Literaturanalyse sowie empirische Arbeiten bezogen auf die Gesamtbevölkerung umfasst. Die Dissertation wurde im Februar 2016 mit einer Promotionsprüfung abgeschlossen. Die erstellte Monographie wird elektronisch über die Zentralbibliothek Zürich publiziert.

Für Energieforschung Stadt Zürich bestehen folgende Projektberichterstattungen: Ein umfassender Bericht zur Literaturanalyse mit dem Titel *Suffizienz auf individueller Ebene, eine Literaturanalyse im Rahmen des Projekts FP-1.7 «Psychologische Grundlagen der Suffizienz»*, die auf [www.energieforschung-zuerich.ch](http://www.energieforschung-zuerich.ch) im Mai 2014 veröffentlicht wurde sowie der vorliegende Bericht, der die Erkenntnisse aus den empirischen Arbeiten enthält. Im Gegensatz zur Monographie wird hier auf die Stadtzürcher Bevölkerung fokussiert. Der vorliegende Bericht enthält weniger forschungsbezogene Ausführungen als die Monographie, dafür werden Implikationen für die Praxis abgeleitet.

## 1.3 Aufbau des Berichts

Im Kapitel 2 werden die wichtigsten Erkenntnisse aus der Literaturanalyse in Kürze zusammengefasst und auf die Forschungslücken eingegangen. Kapitel 3 ist der theoretischen Aufbereitung zum Thema genügendes Mass gewidmet, zu dem die grösste For-

---

<sup>7</sup> Ein Konstrukt ist eine Hilfskonstruktion für die Beschreibung von Phänomenen, die der direkten Beobachtung nicht zugänglich sind, sondern nur aus anderen beobachtbaren Daten erschlossen werden können (Leszczynski & Schumann, 1995). Beispiele dafür sind «Intelligenz» oder «Genügsamkeit».

schungslücke identifiziert wurde. In Kapitel 4 werden die Forschungsfragen für die Empirie konkretisiert. Danach folgt der empirische Teil dieser Arbeit, das heisst die Methodendarstellung (Kapitel 5), die Präsentation der Ergebnisse (Kapitel 6) und deren Diskussion (Kapitel 7).

## 2 Zentrale Erkenntnisse der Literaturanalyse und Forschungslücken

Die Literaturanalyse im Projekt FP-1.7 erfolgte in drei Schritten:

- In einem ersten Schritt wurden die wichtigsten Argumentationslinien zur Legitimation der Notwendigkeit von Suffizienz festgehalten. Dabei wurden zwei Argumentationslinien genauer beleuchtet: 1) Suffizienz als ein notwendiges Pendant zu Effizienz und Konsistenz zur Erreichung politischer Ziele für die Reduktion hoher Ressourcenverbräuche, 2) Förderung einer Auseinandersetzung durch das Prinzip der Suffizienz mit den Ursachen hoher Ressourcenverbräuche (Hinterfragen von Prämissen bestehender gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und kultureller Modelle).
- In einem zweiten Schritt wurde, basierend auf den Argumentationslinien, eine Definition von Suffizienz für die individuelle Ebene erarbeitet, welche aufzeigt, wie sich Suffizienz im Verhalten von Individuen manifestieren soll. Die Definition lautet: *Suffizienz auf individueller Ebene bedeutet die Praktizierung einer Verhaltensausrichtung, welche möglichst wenige Ressourcen benötigt ohne die Lebenszufriedenheit einzuschränken. Dass die Lebenszufriedenheit nicht eingeschränkt werden soll wieder spiegelt die Reflektion über das «rechte» oder «genügende» Mass für ein zufriedenstellendes Leben.*
- In einem dritten Schritt wurden basierend auf dieser Definition Forschungsbeiträge gesucht, welche das in der Definition postulierte Verhalten als Konstrukt messen sowie damit zusammenhängende vor- und nachgelagerte Faktoren untersuchen. Als relevant wurden hierfür die Forschungsgebiete der Genügsamkeit und Sparsamkeit, des Anti-Konsums, der einfachen Lebensstile und der Ansprüche identifiziert. Weiter wurden die in diesen Forschungsgebieten thematisierten prominenten Theorien beleuchtet, nämlich Theorien zur Lebensbewertung, zu Werten und zu Bedürfnissen.

Wie weiter oben erwähnt, wurde ein Bericht zur Literaturanalyse im Jahr 2014 veröffentlicht. Mit der Analyse wurden Beiträge zur Beantwortung der Fragestellungen des Projekts FP-1.7 (vgl. Kapitel 1.1.2) auf theoretischer Basis geliefert: Es wurden die wichtigsten psychologischen Theorien und Forschungsgebiete im Zusammenhang mit Suffizienz identifiziert und beleuchtet (Fragestellungen 1-3) sowie die darin enthaltenden Konstrukte analysiert (Fragestellungen 4-5). Ausserdem wurden erste Überlegungen zu den Hemmnissen und Ansatzpunkten zur Förderung von Suffizienz gemacht (Fragestellung 6). Die wichtigsten Erkenntnisse dazu können in Kürze wie folgt zusammengefasst werden:

Für Suffizienz auf individueller Ebene wurden die drei Verhaltenskategorien (Anschaffung, Dimensionierung und Nutzung) identifiziert, in denen ein verringerter Ressourcenverbrauch erfolgen kann, also ein Beitrag zu Suffizienz geleistet werden kann. Für diese Verhaltenskategorien bestehen bisher keine gängigen Konzeptionalisierungen und Operationalisierungen. Es bestehen aber die mit Suffizienz verwandten Verhaltenskonstrukte

der Genügsamkeit, des Anti-Konsums und der einfachen Lebensstile, welche diese Verhaltenskategorien der Suffizienz teilweise abdecken und auch operationalisieren.

In verschiedenen Studien wurden ausserdem punktuell Zusammenhänge zwischen diesen mit Suffizienz verwandten Konstrukten und vor- und nachgelagerten Faktoren untersucht. In aller Kürze lässt sich zu den Zusammenhängen sagen, dass Muster beobachtbar sind, welche durch mehrere Studien abgesichert sind. Diese Muster legen nahe, dass Suffizienz durch spezifische Werte, Motive und/oder durch die Lebensumstände (insb. Einkommenssituation) beeinflusst wird, erwünschte ökologische Konsequenzen hat und auch mit einer positiven Lebensbewertung kompatibel sein kann. Diese Faktoren können als Ansatzpunkte zur Förderung von Suffizienz genutzt werden. Die mit Suffizienz verwandten Konstrukte und die vor- und nachgelagerten Faktoren wurden teilweise in Zusammenhang miteinander gebracht, bestehen aber weitgehend noch unabhängig voneinander. Es bestehen somit diesbezüglich einige Forschungslücken, sowohl bei der empirischen Konstruktbildung als auch bei der weiteren empirische Prüfung von Zusammenhängen.

Das ebenfalls in der eigenen Suffizienzdefinition integrierte «genügende Mass» wurde bisher erst im Zusammenhang mit dem Konzept des Anspruches untersucht (vgl. Kapitel 6.4 des Berichts zur Literaturanalyse). Die Forschung dazu zeigt, dass ein Anspruch ausdrückt, was subjektiv als notwendig oder genügend wahrgenommen wird. Auch hier gibt es verschiedene Erkenntnisse darüber, wodurch solche Ansprüche beeinflusst werden könnten. Es bestehen Hinweise, dass Ansprüche einerseits vom eigentlichen Verhalten beeinflusst, dieses aber wiederum auch beeinflussen kann – und somit auch einen Ansatzpunkt für die Veränderung von Verhalten darstellen kann. Ansprüche könnten somit auch einen Ansatzpunkt für die Veränderung von Verhalten darstellen. Ansprüche wurden jedoch bisher noch nicht im Zusammenhang mit suffizienzrelevantem Verhalten gemäss eigener Definition untersucht. Hier wurde somit ein besonders grosser Vertiefungsbedarf identifiziert

Von Interesse ist, wie Ansprüche für suffizienzrelevante Verhaltensweisen konzeptionalisiert und operationalisiert werden könnte, ob es sich empirisch tatsächlich feststellen lässt, wie es ausgeprägt ist und wie die Zusammenhangsbeziehungen damit aussehen. Ansprüche im Zusammenhang mit suffizienzrelevanten Verhaltensweisen wurden in Einklang mit der Definition von Suffizienz als **subjektiv genügendes Mass (SGM)** bezeichnet (eigene Bezeichnung)

Für die empirischen Arbeiten im Projekt FP-1.7 wurde darum beschlossen, das Konzept des subjektiv genügenden Masses weiter zu analysieren und deren Bedeutung als Ansatzpunkt für die Förderung von Suffizienz zu beleuchten. Damit wird ein weiterer Beitrag zur Beantwortung der Fragestellungen 4 bis 6 dieses Projektes geleistet und zwar auf empirischer Basis.

Im nachstehenden Kapitel wird das subjektiv genügende Mass auf Basis von Theorie und aufgrund von eigenen Überlegungen weiter vertieft und daraus spezifische

Forschungsfragen für eine eigene empirische Erhebung zum subjektiv genügenden Mass abgeleitet.

## 3 Das subjektiv genügende Mass

### 3.1 Konzeptionalisierung

Die Erfassung eines genügenden Masses aus subjektiver Sicht erfolgte bisher wie erläutert im Rahmen von Studien, welche Ansprüche untersuchen. Ursprünglich stammt das Konzept aus der Leistungsmotivation, später wurde es punktuell auf Einkommen und Konsum übertragen. Die Leistungsansprüche werden nachstehend nicht mehr weiter aufgegriffen, sondern nur noch Bezug genommen auf Einkommens- und Konsumansprüche, welche näher am Thema Suffizienz sind. Dabei fällt folgendes auf:

- Ansprüche werden vom tatsächlichen Verhalten abgegrenzt und entsprechend auch getrennt erfasst.
- Die Definition und Operationalisierung des Anspruchs variiert zwischen den Studien und für Einkommens- und Konsumansprüche:
  - Konsumansprüche wurden als die notwendige («necessary») Anzahl von Gütern und Dienstleistungen (Karlsson et al., 2004) oder die minimale Anzahl von Gütern und Dienstleistungen, welche als Teil des «gutes Lebens» wahrgenommen werden<sup>8</sup> (Easterlin, 2001) definiert. Auch finden sich Studien, die nicht nur das quantitative Niveau sondern auch den qualitativen Anspruch an Konsumgüter und Dienstleistungen (Typ, Qualität etc.) erfassen (Gerhardt, 1984; Matthey, 2010).
  - Einkommensansprüche wurden bisher in Studien als das genügende Einkommen («sufficient») oder als das subjektiv absolut minimale Niveau an Einkommen definiert (z.B. Stutzer, 2004; Knight & Gunatilaka, 2012).
- Konsumansprüche wurden bisher nur grob erfasst (vorhandensein/nicht vorhandensein von Konsumgütern und Dienstleistungen), ohne Berücksichtigung differenzierter Ausprägungen. Dies erfolgte ausserdem meist nur für eine beschränkte Anzahl von Konsumgütern und Dienstleistungen.<sup>9</sup>

Es kann somit plausiblerweise vermutet werden, dass das subjektiv genügende Mass wahrscheinlich als ein vom Verhalten getrennt erfassbares Konstrukt betrachtet werden kann, welches bisher unter dem Begriff Anspruch vorwiegend für Einkommen und erst selten für Konsumansprüche erfasst wurde. Ansprüche wurden dabei selten als «genügendes Mass», sondern eher als notwendiges Mass operationalisiert. Konsumansprüche wurden ausserdem noch wenig differenziert erfasst.

<sup>8</sup> Diese Definition hat auch eine Ähnlichkeit zum sogenannten Lebensstandardansatz (Andress, 2008; Diewald, 1990). Bei diesem Ansatz werden die aus subjektiver Sicht minimal notwendigen materiellen Lebensgrundlagen (Anzahl/Häufigkeit von Gütern und Dienstleistungen) erfasst.

<sup>9</sup> *Easterlin, 2001*: Ein eigenes Haus, Auto, Garten, TV, zweites Hause, schöne Kleider, Ferienhaus, interantionale Reisen, Swimming Pool. *Karlsson et al., 2004*: Vorhandensein eines Geschirrspülers, eines Computers, eines Autos, eines Modems; Besuch von Kino, Theater, Konzert, Restaurant mindestens einmal im Monat; ein teures Essen pro Woche; Freunde zum Essen einladen mindestens einmal im Monat; Kauf neuer Kleidung jede Saison; Kauf von Zeitschriften mindestens einmal im Monat.

Für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen wurde das subjektiv genügende Mass somit noch nicht empirisch festgestellt. *Es stellt sich somit als erstes die Frage, ob sich das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen empirisch feststellen lässt und ob es sich vom Verhalten differenzieren lässt.*

Um diese Feststellung machen zu können, ist eine eigene Definition notwendig, welche später als Basis für die konkrete Operationalisierung dient. Dabei wird davon ausgegangen, dass das subjektiv genügende Mass sich auf verschiedene suffizienzrelevante Verhaltensweisen in den Verhaltenskategorien gemäss der in der Literaturanalyse erarbeiteten Definition beziehen kann:

- die Anzahl resp. Anschaffungshäufigkeit (z.B. Anzahl Elektrogeräte, Kleiderstücke)
- die Dimensionierung (z.B. (alleinige) Wohnfläche pro Kopf; Grösse Auto)
- die Nutzungshäufigkeit (z.B. Häufigkeit Fleischkonsum pro Woche; Nutzungshäufigkeit eines Elektrogeräts)

Das subjektiv genügende Mass wird als diejenige Ausprägung definiert, unterhalb derer vom Individuum eine Einbusse des subjektiven Wohlbefindens erwartet würde. Dies zu einer gegebenen Zeit und unter Annahme, dass alle anderen Faktoren und Rahmenbedingungen gleich bleiben. Die Annahme, dass eine Unterschreitung dessen, was man als genügend empfindet, zu einer Einbusse im Wohlbefinden führt, erscheint plausibel. Das Erleben eines ungenügenden Zustandes dürfte höchstwahrscheinlich auch mit wahrgenommenen negativen Konsequenzen verknüpft sein resp. negative Emotionen zur Folge haben. In der empirischen Forschung zu den Ansprüchen wird diesbezüglich aufgezeigt, dass Diskrepanzen zwischen Anspruch und Verhalten negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben. Basierend auf diesen Annahmen wird darum folgende Definition für das subjektiv genügende Mass gewählt:

*Das subjektiv genügende Mass (SGM) ist eine individuelle Einschätzung darüber, welche Mindest-Ausprägung bei umweltrelevanten Verhaltensweisen für die Erhaltung des aktuellen subjektiven Wohlbefindens genügt. Die Ausprägung kann sich dabei auf die Anzahl, Dimensionierung, Nutzungshäufigkeit und Qualität einer umweltrelevanten Verhaltensweise beziehen.*

Für die empirische Feststellung des subjektiv genügenden Masses ist eine geeignete Operationalisierung zu entwickeln. Es ist zu prüfen, ob es ein eigenständiges Konstrukt darstellt. Kriterien hierfür sind, dass es a) etwas mit dem Verhalten zu hat, also damit zusammenhängt und b) aber zumindest bei einem Teil der Leute unterschiedlich zum Verhalten ist.

### **3.2 Bezug des subjektiv genügenden Masses zum Verhalten**

Was die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses im Vergleich zum Verhalten betrifft, sind grundsätzlich folgende Varianten möglich:

- SGM liegt über Verhalten
- SGM liegt unter Verhalten
- SGM ist gleich Verhalten (keine Unterscheidung, SGM nicht eigenständig resp. voll angepasst)

Aus den Studien zu den Ansprüchen liegen dazu nur aus drei Studien Hinweise vor: In den Studien von Easterlin (2001) (materielle Ansprüche) und Knight & Gunatilaka (2009) (Einkommenseinsprüche) lagen die Ansprüche über dem aktuellen Konsum resp. Einkommen. Bei Stutzer (2004), welcher Paneldaten aus der Schweiz verwendete, lagen die Einkommensansprüche im Durchschnitt unter dem aktuellen Einkommen.<sup>10</sup> Es bestand somit nie eine vollständige Anpassung. Dies ist ein Hinweis darauf, dass das subjektiv genügende Mass ein eigenständiges Konstrukt darstellen könnte.

Für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen sind die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses nicht bekannt. Damit ist auch nicht bekannt, inwiefern das subjektiv genügende Mass über oder unter dem Verhalten liegt oder damit gleich auf liegt. Es ist denkbar, dass die Ausprägungen je nach Verhaltensbereich resp. Verhaltensweisen unterschiedlich sind. *Es stellt sich somit als zweitens die Frage, wie das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen in der Bevölkerung ausgeprägt ist.*

### 3.3 Unterschiede zwischen Personengruppen

Die Ausprägung des subjektiv genügenden Masses könnte von Rahmenbedingungen des individuellen Lebens abhängen. Es scheint deshalb sinnvoll, auch Faktoren der Lebensumstände und der Soziodemographie der Person mit zu berücksichtigen, wie das Einkommen, das Alter, das Geschlecht und die Bildung. *Es stellt sich somit als drittes die Frage, inwiefern sich die Ausprägungen im subjektiv genügenden Mass zwischen Gruppen mit unterschiedlichen Lebensumständen und unterschiedlicher Soziodemographie unterscheiden.*

### 3.4 Zusammenhänge und Einflussfaktoren

Was Beziehungen zwischen dem subjektiv genügenden Mass (SGM) und anderen Faktoren betrifft, sind grundsätzlich folgende Möglichkeiten und Kombinationen denkbar:

- Das SGM beeinflusst das Verhalten
- Das Verhalten beeinflusst das SGM
- Drittfaktoren beeinflussen das SGM; Drittfaktoren beeinflussen das Verhalten
- Drittfaktoren beeinflussen SGM und Verhalten

---

<sup>10</sup> Die Differenzen werden auch als Determinante für die Zufriedenheit beschrieben (je grösser die Differenz, desto geringer die Zufriedenheit). Sofern keine Anpassung bei der Differenz erfolgt, wird sich auch die Zufriedenheit nicht verändern (Zufriedenheitstrettmühle).

Theoretisch und im Hinblick auf den Zweck dieser Arbeit lassen sich die Möglichkeiten wie in nachfolgender Tabelle 1 dargestellt voneinander abgrenzen. Die Tabelle fokussiert auf die Wirkungsrichtung zwischen SGM und Verhalten (VH) in Abhängigkeit der jeweiligen Ausprägung ( $SGM > VH$ ;  $SGM < VH$ ;  $SGM = VH$ ). Der Einfachheit halber werden moderierte Einflüsse<sup>11</sup> von direkten Einflüssen nicht unterschieden. Die Rolle der Drittfaktoren auf SGM und VH widerspiegelt sich in den einzelnen Zellen, in denen Ansatzpunkte aufgeführt sind.

| Ausprägungs-Verhältnis | SGM beeinflusst Verhalten                                                                                                                    | Verhalten beeinflusst SGM                                                                                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SGM > Verhalten        | SGM zieht VH nach oben<br><br>Ansatzpunkt: Das SGM muss beeinflusst werden, gegebenenfalls über Drittfaktoren, welche das SGM beeinflussen.  | VH zieht SGM nach unten<br><br>Ansatzpunkt: Das Verhalten muss beeinflusst werden, gegebenenfalls über Drittfaktoren, welche das Verhalten beeinflussen. |
| Verhalten > SGM        | SGM zieht VH nach unten<br><br>Ansatzpunkt: Das SGM muss beeinflusst werden, gegebenenfalls über Drittfaktoren, welche das SGM beeinflussen. | VH zieht SGM nach oben.<br><br>Ansatzpunkt: Das Verhalten muss beeinflusst werden, gegebenenfalls über Drittfaktoren, welche das Verhalten beeinflussen. |
| SGM = Verhalten        | SGM und Verhalten sind vollständig aneinander angepasst.                                                                                     | SGM und Verhalten sind vollständig aneinander angepasst.                                                                                                 |

Tabelle 1: Mögliche Wirkungsrichtungen zwischen SGM und Verhalten

Nachstehend wird zuerst auf den Zusammenhang zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass eingegangen und anschliessend auf mögliche Drittfaktoren.

### 3.4.1 Zusammenhang zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass

Aus den Studien, welche Ansprüche untersuchen, können Hinweise zu den Wirkungsrichtungen von subjektiv genügendem Mass und Verhalten gewonnen werden. Dabei wurden Ansprüche aber nur in wenigen Studien (Easterlin, 2001; Stutzer, 2004; Karlson et al., 2004; Knight & Gunatilaka, 2012) konkret operationalisiert und nicht nur als Interpretationshilfe herbeigezogen<sup>12</sup>. Folgendes kann festgehalten werden:

Ansprüche und tatsächliches Konsum- resp. Einkommensniveau korrelieren in den Studien miteinander, stehen also in einem Zusammenhang. Empirisch ist die Richtung des Zusammenhangs jedoch nicht eindeutig geklärt:

- Anspruch beeinflusst Verhalten: Karlson et al. (2004) postulieren mit einem empirischen Modelltest (Querschnittstudie), dass sich das materielle Anspruchsniveau auf das tatsächliche Konsumverhalten auswirkt. Die Autoren weisen jedoch darauf hin, dass eine alternative Erklärung sein könnte, dass der Anspruch sich an das Konsumniveau anpasst und nicht umgekehrt.

<sup>11</sup> Variablen, welche die Richtung und/oder Enge des Zusammenhangs zwischen zwei Variablen beeinflusst.

<sup>12</sup> Oftmals werden Ansprüche als Interpretation für beobachtbare Zusammenhangsmuster (sowie deren Veränderungen über die Zeit) zwischen Einkommen und Zufriedenheit herbeigezogen (-> Zufriedenheitstrettmühle). Da hierfür oftmals bestehende Panels (z.B. Einkommensdaten, Zufriedenheitsbefragungen) benutzt werden, in denen Ansprüche nicht erhoben werden, werden zur Entwicklung der Ansprüche keine Aussagen aus direkt beobachtbaren Daten gemacht, sondern Interpretationen dazu gemacht.

- Verhalten resp. Einkommen beeinflusst Anspruch: Easterlin (2001) interpretiert aufgrund seinen Längsschnittstudien, dass das Einkommen den materiellen Anspruch beeinflusst und nicht umgekehrt. Aus seiner Sicht treibt die Möglichkeit, mehr Güter anzuschaffen (durch Einkommen) auch die materiellen Ansprüche an. Ähnlich sind auch Stutzer (2004) und Knight & Gunatilaka (2012) der Ansicht, dass sich Einkommensansprüche an die aktuelle Einkommenssituation anpassen, obschon letztere auch den umgekehrten Einfluss nicht ausschliessen, also dass ein Effort gemacht wird, um Ansprüche zu erreichen. Verschiedene Autoren (Easterlin & Angelescu, 2009; King, Kipp & Mori, 2010; Stutzer, 2004) weisen darauf hin, dass eine Anpassung nach oben (Anspruch folgt steigendem Einkommen/Güterkonsum) schneller und vollständiger erfolgt als eine Anpassung nach unten (Anspruch folgt sinkendem Einkommen/Güterkonsum), weshalb Verzichts- und Deprivationsgefühle entstehen können, wenn etwa das Einkommen oder der Konsum sinkt, man aber das Anspruchsniveau (vorerst) beibehält resp. dieses nur langsam sinkt.

Dass sich Ansprüche an das Verhalten anpassen ist auch der Mechanismus, welcher für die Erklärung der «Zufriedenheitstretmühle» (vgl. Kapitel 6.4.2 im Bericht zur Literaturanalyse) herbeigezogen wird. Die Tretmühle entsteht dadurch, dass bei Steigerungen von Einkommen resp. Konsum auch das Anspruchsniveau mitzieht. Die aus dem Einkommen resp. Konsum resultierende Zufriedenheit wird darum aufgrund des gestiegenen Anspruchsniveaus als gering wahrgenommen. Diese Tretmühle und weitere Tretmühleneffekten (positionale Tretmühle, hedonistische Tretmühle) werden u.a. dafür verantwortlich gemacht, dass der positive Effekt aus steigendem Einkommen und Konsum beschränkt bleibt und eine Aufwärtsspirale zu Konsum und Einkommen angetrieben wird<sup>13</sup>. Auf der anderen Seite zeigen die Studien zu den einfachen Lebensstilen (vgl. Kapitel 6.3 im Bericht zur Literaturanalyse), dass es Gruppen von Personen gibt, welche diese Aufwärtsspirale durchbrechen, indem aktiv der Konsum reduziert wird. Dies aufgrund des Gefühls zu viel zu konsumieren, aber nicht genug von anderem, wie etwa Zeit für die Familie, zu haben. Obschon Ansprüche in den Studien zu diesen Lebensstilen nicht direkt erfasst wurden, ist aufgrund der Studien dazu erkennbar, dass sich bei diesen Personengruppen eine Verhaltensänderung teilweise nach einer Änderung der Vorstellung darüber, wie viel wovon genug ist, entwickelte, also das Verhalten an neue Ansprüche angepasst wird.

Es kann also festgehalten werden, dass die Wirkungsrichtung nicht eindeutig geklärt ist, aber Hinweise bestehen, dass beide Wirkungsrichtungen eine Gültigkeit haben könnten. Da das subjektiv genügende Mass im Zusammenhang mit Suffizienz noch nicht untersucht wurde, sind auch dessen Wirkungsbeziehungen mit dem Verhalten empirisch

<sup>13</sup> Die Erkenntnisse zu den Tretmühleneffekten werden gestützt durch Studien (Bowerman & Markowitz, 2012; Hamilton & Denniss, 2005), welche zeigen, dass in Gesellschaften mit hohem materiellen Standard und Einkommensniveau trotzdem die Wahrnehmung vorhanden ist, dass man sich nicht alles anschaffen und leisten kann, was «man braucht». Ein weiterer wichtiger Befund ist diesem Zusammenhang auch, dass ehemals Luxuswünsche über die Zeit in der Wahrnehmung zu Notwendigkeiten werden, was sich in Umfragen beispielsweise darin ausdrückt, dass das Gefühl besteht, dass man den Grossteil seiner Mittel "nur" für Notwendigkeiten ausgibt.

nicht belegt. In der vorliegenden Studie wird zuerst einen Fokus auf die Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass gelegt, aus folgenden Gründen:

- *Forschung*: Erkenntnisse zu den Einflussfaktoren liefern einen Beitrag zum besseren Verständnis dieses Konstrukts und zur Einbettung dieses Konstrukts in bereits bestehende Theorien und Erkenntnisse. Dieses Wissen bietet auch eine Grundlage für allfällige spätere Studien zu Kausalitäten, bei denen solche Erkenntnisse für die Ausgestaltung und Kontrolle des Designs sinnvoll sind. Kausalitäten können mittels experimenteller Designs oder bestimmter Längsschnittdesigns, insb. Cross-Lagged-Panel-Design (Reinders, 2006), festgestellt werden. Grundsätzlich könnte ein experimentelles Design auch mit wenig Vorwissen über die zu analysierenden Konstrukte angewendet werden, indem die Manipulation der Konstrukte einfach ausprobiert wird resp. verschiedene Varianten getestet werden. Durch bessere Kenntnisse zu den Drittfaktoren können aber verlässlichere Hinweise für Manipulationsmöglichkeiten des subjektiv genügenden Masses abgeleitet werden. Auch die Anwendung eines Längsschnittdesigns bedingt Wissen über mögliche Drittfaktoren, damit eine annähernde Sicherheit darüber besteht, dass nicht andere Drittvariablen erklärungs mächtiger sind als die jeweilige unabhängige Variable (SGM resp. Verhalten).
- *Anwendung*: Die Forschung hat unterschiedliche Wirkungsbeziehungen postuliert. Aus der Forschung ist ausserdem bekannt, dass Ansprüche sich nur langsam an Verhaltensänderungen anpassen. Wird auf das Verhalten eingewirkt, macht es Sinn zusätzlich auch auf das subjektiv genügende Mass einzuwirken und somit mit einer gleichzeitigen Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass allfällige negativ wahrgenommene Diskrepanzen zwischen Verhalten und Anspruch zu reduzieren.

*Es stellt sich somit als viertes die Frage, welche Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass wirken.*

### 3.4.2 Drittfaktoren

Auf die Drittfaktoren, welche auf das Verhalten wirken, wird an dieser Stelle nicht weiter eingegangen. Einflussfaktoren auf das umweltrelevante Verhalten sind weitgehend bekannt (vgl. Artho et al., 2012; Bamberg & Möser, 2007).

Aus Studien zu den Ansprüchen finden sich einige Hinweise zu den möglichen Drittfaktoren, d.h. Einflussfaktoren auf Ansprüche. Die wichtigsten Faktoren, welche auf materielle Ansprüche und Einkommensansprüche wirken, sind gemäss Easterlin (2001), Bruni & Stanca (2005), Knight & Gunatilaka (2012), Karlson et al., (2004) und Stutzer (2004):

- das vergangene und aktuelle Verhalten (entspricht der Wirkungsbeziehung V->SGM)
- das aktuelle Einkommen resp. die aktuelle Vermögenssituation
- Vergleiche mit relevanten Anderen (z.B. Peers, Nachbarn)
- TV-Konsum (Werbung und Vorbilder)

— Soziodemographische Variablen (Alter, Geschlecht)

Die oben präsentierten Einflussfaktoren auf die Ansprüche können nur bedingt auf das subjektiv genügend Mass übertragen werden, welches nur eine Operationalisierungsart von Anspruch darstellt und im vorherigen Kapitel neu definiert wurde. Die bereits bekannten Einflussfaktoren auf Ansprüche sind zudem noch von kleiner Anzahl und wenig intensiv untersucht. Ausserdem gibt es noch wenig Forschung zu möglichen psychologischen Einflussfaktoren. Aus diesem Grund müssen für die Auswahl der zu prüfenden Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass auch aus der Literatur abgeleitete eigene Überlegungen angestellt und Annahmen getroffen werden. Dabei werden folgende Kriterien angewendet:

- *Wissenschaftlichkeit*: Soweit dies theoretisch plausibel ist, werden Hinweise aus der Literatur zum Zusammenhang zwischen Einflussfaktoren und Ansprüchen auch auf den spezifischen Fall des subjektiv genügenden Masses berücksichtigt.
- *Anwendungsorientierung*: Die Einflussfaktoren sind idealerweise verhaltensbereichs-übergeordnet wirksam. Das heisst, dass die Einflussfaktoren das subjektiv genügende Mass in verschiedenen Verhaltensbereichen beeinflussen sollen. Dadurch wären Massnahmen, welche auf die Veränderung dieser Einflussfaktoren zielen, effizienter als wenn sie ihre Wirkung nur in einem Verhaltensbereich entfalten würden. Zusätzlich sollten die Einflussfaktoren grundsätzlich beeinflussbar sein.

Ausgangspunkt für die Identifikation von möglichen Einflussfaktoren sind die im Literaturbericht zu diesem Projekt präsentierten Erklärungsansätze für Suffizienz auf individueller Ebene sowie die aus Umweltpsychologie bekannten theoretischen Grundlagen zum Umweltverhalten (für eine Zusammenstellung siehe Artho et al., 2012). Dabei lässt sich feststellen, dass darin a) *Handlungsentscheidungen* thematisiert werden und b) die Entscheidungen in der Regel durch das Überlegen und Abwägen von Handlungskonsequenzen herbeigeführt werden:

- In Artho et al. (2012) sind die relevantesten Einflussfaktoren auf das überlegte Handeln im Modell «Wollen-Können-Tun» zusammengeführt. Die Faktoren beeinflussen konkrete, überlegte Entscheidungen für oder gegen ein bestimmtes Verhalten. Die Faktoren sind dabei auf egoistische, soziale und kollektive Handlungskonsequenzen sowie auf Handlungsgelegenheiten und -fähigkeiten ausgerichtet.
- Auch die im Literaturbericht aufgearbeitete Studien haben einen Bezug zu Handlungskonsequenzen. Beispielsweise wird festgestellt, dass ökologische oder gesundheitliche Folgen von Verhaltensweisen für die Umsetzung eines einfachen Lebensstils oder von Anti-Konsum-Verhaltensweisen relevant sind.

Das subjektiv genügende Mass stellt jedoch gemäss eigener Definition keine Handlung, sondern eine Einschätzung dar, welche per se keine Handlungskonsequenzen zur Folge hat und auch keine Stärkung der Verhaltenskontrolle benötigt. Handlungskonsequenzen spielen aber sehr wahrscheinlich eine wichtige Rolle bei der Einschätzung des subjektiv genügenden Masses, indem die erlebten Handlungskonsequenzen aus vergangenem

Verhalten resp. die Antizipation von Handlungskonsequenzen bei der Umsetzung des subjektiv genügenden Masses für die Einschätzung herbeigezogen werden. Diese Handlungskonsequenzen werden individuell und je nach Verhaltensweise sehr spezifisch sein und tragen in der Summe zum Wohlbefinden bei.<sup>14</sup>

Der Versuch, einzelne Handlungskonsequenzen zu verändern, wird jedoch im Rahmen von Massnahmen zur Suffizienzsteigerung wenig effizient sein, weil sich solche Massnahmen immer nur auf einzelne Verhaltensweisen in einzelnen Verhaltensbereichen beziehen würden. Im Sinne der weiter oben erwähnten Forderung nach Praxisfreundlichkeit und aufgrund dessen, dass sich die Abschätzung allfälliger Handlungskonsequenzen in der Einschätzung des subjektiv genügenden Masses niederschlagen, wird deshalb darauf verzichtet, den Einfluss von einzelnen Handlungskonsequenzen als Einflussfaktoren zu berücksichtigen. Dies heisst wiederum, dass Einflussfaktoren gestärkt werden müssen, welche übergeordnet die Wichtigkeit der aus materiellem Konsum erwarteten Handlungskonsequenzen vermindern.

Aufgrund dieser Überlegungen und der Literatur zu den Erklärungsansätzen für Suffizienz auf individueller Ebene kristallisieren sich folgende verhaltensbereichsübergeordnete Faktoren als potenziell einflussstark heraus:

*Psychische Ressourcen der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie (Hunecke, 2013)*

In der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie von Hunecke (2013) werden sechs psychische Ressourcen beschrieben, welche das subjektive Wohlbefinden fördern und gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit der Orientierung an immateriellen Lebenszufriedenheitsquellen erhöhen sollen. Dies erfolgt über verschiedene psychologische Funktionen sowie über das Auslösen von Reflexionsprozessen, aus denen heraus auch neue Werte aufgebaut resp. bestehende Werte bestärkt werden können. Hunecke (2013) beschreibt auch Möglichkeiten diese Ressourcen zu beeinflussen. Sie sind somit grundsätzlich beeinflussbar. Die sechs Ressourcen können wie folgt beschrieben werden:

- *Genussfähigkeit*: Die Steigerung der Genussfähigkeit dient gemäss Hunecke dazu, die Intensität von positiven sinnlichen Erfahrungen und damit das Wohlbefinden zu erhöhen. Die Steigerung der Genussintensität kann die Verringerung der Häufigkeit von Genusserfahrungen kompensieren, ohne die hedonistische Erlebnisqualität zu verringern.

Wenn es gelingen würde, die Genussfähigkeit zu steigern, könnte somit die hedonistische Erlebnisqualität trotz sinkender Konsum*quantität* durch die Steigerung der Konsum*qualität* beibehalten werden. Dies kann in der Praxis aber nur gelingen, wenn die Zielpersonen diesen Effekt auch antizipieren können. Antizipation würde sich darin ausdrücken, dass Personen mit hoher Genussfähigkeit erkennen, dass weniger Konsum keine Einbussen in der hedonistischen Erlebnisqualität bedeutet. Personen

---

<sup>14</sup> Handlungskonsequenzen sind beispielsweise: Komfort, Bequemlichkeit, Genuss, Spass, Privatsphäre, Ausdruck von Identität, Individualität oder Gruppenzugehörigkeit, Anerkennung durch andere, Ausdruck von Leistung und Macht, Erwerb von Status, Beitrag an Solidarität, Kooperation, Beitrag an Umweltschutz und Ethik usw.

mit tiefer Genussfähigkeit würden diese Einbusse jedoch befürchten. In der Folge müsste – bei gleichen Voraussetzungen – das subjektiv genügende Mass bei Personen mit hoher Genussfähigkeit tiefer liegen als bei Personen mit tiefer Genussfähigkeit. Oder einfacher gesagt besteht die Voraussetzung für das Gelingen einer entsprechenden Intervention in einem negativen Zusammenhang zwischen Genussfähigkeit und subjektiv genügendem Mass.

- *Selbstakzeptanz*: Die Selbstakzeptanz bezeichnet gemäss Hunecke die Annahme der eigenen Person mit allen positiven und negativen Eigenschaften. Sie ist ein Teil des Selbstwertes einer Person, welche aus den positiven und negativen Eigenschaften resultiert, welche sich eine Person zuschreibt. Der Stärkung des Selbstwertes kommt gemäss Hunecke (2013) insofern eine wichtige Bedeutung zu, als dass damit die Widerstandskraft gegenüber kompensatorischen und demonstrativen Formen des Konsums erhöht wird und der Einzelne unabhängiger wird von sozialen Vergleichsprozessen.

Der Bezug zum subjektiv genügenden Mass wird wie folgt angenommen: Die Einschätzung des subjektiv genügenden Masses bedingt die Antizipation von Handlungskonsequenzen bei weniger Konsum. Eine Person mit tiefer Selbstakzeptanz wird im Rahmen der Einschätzung des subjektiv genügenden Masses antizipieren, dass weniger Konsum zu weniger Bestätigung führt. Sie wird dies zu vermeiden versuchen und deshalb ein relativ hohes subjektiv genügendes Mass angeben. Eine Person mit hoher Selbstakzeptanz hat jedoch diese Befürchtung nicht und wird somit ein relativ tiefes subjektiv genügendes Mass angeben. Somit sollten gemäss diesen theoretischen Überlegungen eine hohe Selbstakzeptanz zu einem tiefen subjektiv genügenden Mass und eine tiefe Selbstakzeptanz zu einem hohen subjektiv genügenden Mass führen. Zwischen der Selbstakzeptanz und dem subjektiv genügenden Mass kann somit ein negativer Zusammenhang postuliert werden.

- *Selbstwirksamkeit*: Die Selbstwirksamkeit wird von Hunecke (2013) definiert als die Gewissheit, Anforderungssituationen mit eigenen Kompetenzen bewältigen zu können. Selbstwirksamkeitserwartungen können sich sowohl darauf beziehen, den materiellen Wohlstand zu erhöhen («vom Tellerwäscher zum Millionär»), aber auch auf die Möglichkeit, umweltfreundliches Verhalten umzusetzen. Für letzteres lässt sich gemäss Hunecke (2013) die Selbstwirksamkeit erhöhen, indem handlungsbezogenes Wissen vermittelt wird und reale Handlungsmöglichkeiten geschaffen werden.

Die Selbstwirksamkeit hat somit einen direkten Zusammenhang mit dem Verhalten und steht nach Ansicht der Autorin nicht direkt in Zusammenhang mit dem subjektiv genügenden Mass.

- *Achtsamkeit*: Das Konzept der Achtsamkeit stammt aus der Meditation und bedeutet, absichtsvoll und nicht wertend die Aufmerksamkeit auf den aktuellen Augenblick zu richten. Dies kann ein Prozess sein (Praxis der Achtsamkeit), als auch ein Ergebnis (das achtsame Gewahrsein). Achtsamkeit soll dabei den Blick für nicht-selbstbezogene Werte öffnen und das Streben nach immer mehr materiellen Besitz

begrenzen. Zur Achtsamkeit liegen bereits empirische Belege vor (Brown, Kasser, Ryan, Linley & Orzech, 2009), nämlich dass Achtsamkeit die Diskrepanz zwischen dem, was man hat, und dem, was man möchte, reduziert und dadurch das Gefühl «genug zu haben» fördert. Amel, Manning & Scott (2009) konnten zudem aufzeigen, dass ein Zusammenhang zwischen einer Subskala von Mindfulness (acting with awareness) und ökologischem Verhalten besteht, aber nur wenn Umweltprobleme bereits anerkannt sind und eine Grundmotivation für umweltfreundliches Verhalten vorhanden ist.

Entsprechend ist die Annahme plausibel, dass dies auch auf das subjektiv genügende Mass bei den suffizienzrelevanten Verhaltensweisen, Gütern und Dienstleistungen zutreffen kann. Höhere Achtsamkeit müsste zu einer geringeren Ausprägung des subjektiv genügenden Masses führen.

- *Sinngebung*: Sinn ist nach Hunecke (2013) die Bedeutung oder Bewertung, die wir bei einer Tätigkeit, einem Geschehen oder einem Ereignis wahrnehmen oder erleben oder herstellen. Diese Bedeutung oder Bewertung ist verbunden mit einem positiven Gefühl. Sinn kann aus unterschiedlichen Quellen geschöpft werden, auch alltäglichen Erfahrungen. Als psychische Ressource ist die Sinngebung ein aktives Element. Die Wahrscheinlichkeit erhöht sich, dass bei Sinngebungsprozessen transzendente und sozial ausgerichtete Werte entdeckt bzw. gestärkt werden, die einem individualistischen Materialismus entgegenstehen. Auch kann eine individualistisch-materialistische Lebensweise durch Sinngebung bestätigt werden, jedoch scheint es schwierig, dauerhaft Sinnbezüge auf der alleinigen Grundlage eines individualistischen Materialismus abzuleiten. Die Sinngebung soll transzendente und sozial ausgerichtet Werte stärken und ist nach Einschätzung der Autorin somit als ein Prozess zu verstehen.

Der Zusammenhang zum subjektiv genügenden Mass besteht daher höchstens indirekt über Werte (vgl. weiter unten).

- *Solidarität*: Nach Hunecke umfasst Solidarität die Übernahme einer Verantwortung für das Wohlergehen anderer Menschen und die Überzeugung, dass man als Handelnder in der Interaktion mit anderen gleichsinnig Handelnden auch eine Steigerung des Wohlbefindens bewirken kann. Die Aktivierung der Solidarität als psychische Ressource kann die Ausrichtung des Handelns auf andere Personen sicherstellen. Solidarität kann nicht nur positive Emotionen erzeugen, sondern auch das für die Lösung ökologischer Probleme notwendige kollektive Handeln fördern.

Ähnlich wie die Selbstwirksamkeitserwartung steht die psychische Ressource Solidarität somit in einem Zusammenhang mit dem Verhalten. Das subjektiv genügende Mass wird nach Ansicht der Autorin von der Solidarität nicht beeinflusst.

Hinsichtlich der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses sind gemäss der Einschätzung der Autorin unter den von Hunecke (2013) postulierten psychologischen Res-

sourcen somit die Genussfähigkeit, die Selbstakzeptanz und die Achtsamkeit von Bedeutung.

### *Wertschätzung*

Sheldon & Lyubomirsky (2012) zeigen in einer Längsschnittstudie, dass Personen, welche das, was sie erfahren haben, wertschätzen, ihre Ansprüche an zukünftige Ereignisse weniger stark erhöhen. Die Wertschätzung ist in ihrem Modell daher ein moderierender Faktor zwischen vergangenem Verhalten und den späteren Ansprüchen.

Im Zusammenhang mit dem subjektiv genügenden Mass ist es somit denkbar, dass Personen, welche generell eine stärkere Haltung der Wertschätzung des Bestehenden aufweisen, geringere Ausprägungen im subjektiv genügenden Mass aufweisen.

### *Werte*

Ein wichtiger Befund, welcher auch im Literaturbericht zu diesem Projekt aufgezeigt wurde, ist, dass gewisse Werte dazu führen, dass andere Zufriedenheitsquellen (z.B. Zeit für soziale Beziehungen) gegenüber materiellem Konsum als Zufriedenheitsquelle bevorzugt werden. Werte, welche zur stärkeren Bevorzugung anderer Zufriedenheitsquellen führen, sind dabei ein gering ausgeprägter Materialismus sowie extrinsische Werte<sup>15</sup> (tiefe Ausprägungen) resp. intrinsische Werte<sup>16</sup> (hohe Ausprägungen), welche dazu führen, dass eher Genügsamkeit gezeigt und einfache Lebensstile gelebt werden. Ebenfalls als relevant erachtet werden einige der universalen Werte von Schwartz (1992; 1994).

Bei den Werten ist, wie auch bei den psychischen Ressourcen, davon auszugehen, dass diese die Bewertung von Handlungskonsequenzen beeinflussen. Wenn aufgrund dieser Wertausprägungen materieller Konsum abgewertet und im Gegenzug dafür immaterielle Handlungen höher gewichtet werden, müsste sich dies auch im subjektiv genügenden Mass der suffizienzrelevanten Verhaltensweisen in tieferen Ausprägungen ausdrücken. Da die Ergebnisse diesbezüglich der universalen Werte nicht ganz eindeutig sind, werden hier die Werte Materialismus und extrinsische/intrinsische Werte weiterverfolgt.

### *Sozialer Vergleich*

Aus der Forschung zu den Treitmühleneffekten und den Ansprüchen ist ersichtlich, dass soziale Vergleichsprozesse eine wichtige Rolle spielen bei der Entwicklung von Ansprüchen. Es wird postuliert, dass der Vergleich mit dem, was andere haben, den eigenen Anspruch beeinflusst, und insbesondere dann, wenn andere mehr haben, der eigene Anspruch steigt. Wenn man sich in einem Umfeld bewegt, welches einen hohen materiellen Standard hat, sind die eigenen Ansprüche entsprechend höher. Die direkte resp. indirekte Kausalität ist jedoch nicht völlig geklärt, also ob der Vergleich direkt auf den Anspruch wirkt, oder zuerst auf das Verhalten mit anschliessender Anpassung des Anspruchs.

---

<sup>15</sup> Reichtum, Status, Image

<sup>16</sup> sinnvolle Beziehungen, persönliches Wachstum, Beitrag an die Gemeinschaft

Bogaerts & Pandelaere (2013) zeigen auf, dass häufige soziale Vergleiche dazu führen, dass Personen vermehrt darüber besorgt sind, wie sie relativ im Vergleich zu anderen stehen und in Folge relativ gesehen besser abschneiden wollen. Soziale Vergleiche und entsprechend der Wunsch nach einer relativ zu anderen Personen besseren Position findet dabei vor allem in Bereichen statt, die sichtbare Informationen über andere liefern und auch etwas über den Status einer Person aussagen können (z.B. Hausgrösse, Bekleidung) und weniger in Bereichen, wo dies nicht der Fall ist (z.B. Anzahl Stunden Schlaf). Auch zeigen Bogaerts & Pandaleare (ebd), dass Personen eine unterschiedlich starke Neigung für soziale Vergleiche aufweisen.

Was den Einfluss sozialer Vergleiche auf das subjektiv genügende Mass betrifft, gestaltet es sich als schwierig, den Einfluss des Verhaltens von relevanten Anderen direkt zu erfassen. Dies, da eine solche Erfassung aufwändig wäre und weil gerade im Konsumbereich diverse Referenzgruppen bestehen (direktes soziales Umfeld, Vorbilder in TV etc.), die gleichzeitig einen Einfluss ausüben können. Ausgehend von den Erkenntnissen von Bogaerts & Pandaleare (2013) kann stellvertretend die soziale Vergleichsneigung herbeigezogen werden. Wenn Vergleiche v.a. im sichtbaren Konsumbereich stattfinden und Vergleiche eher dazu führen, dass man auch die relative Position verbessern möchte, müssten Personen mit einer hohen individuellen Vergleichsneigung auch eher eine höheres subjektiv genügendes Mass aufweisen, da tiefere Ausprägungen mit Blick auf die eigene Position wahrscheinlich weniger genügen würden.

### *Fazit*

Basierend auf diesen Überlegungen werden somit nachfolgende psychologische Faktoren auf ihren Einfluss auf das subjektiv genügende Mass untersucht.

- Achtsamkeit
- Genussfähigkeit
- Selbstakzeptanz
- Wertschätzung
- Materialismus
- Intrinsische/extrinsische Werte
- Soziale Vergleichsneigung

Dabei bestehen Hypothesen mit folgenden Richtungen: Negativer Zusammenhang zwischen subjektiv genügendem Mass und Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung und intrinsischen Werten; positiver Zusammenhang zwischen subjektiv genügendem Mass und Materialismus, extrinsischen Werte, sozialer Vergleichsneigung. Alle Faktoren sind verhaltensbereichsübergreifend und lassen sich prinzipiell beeinflussen.

Gemäss Hunecke (2013) wirken die Faktoren der Achtsamkeit und Selbstakzeptanz auf die Ausbildung von Werten und auf das Ausmass der Abhängigkeit von sozialen Vergleichsprozessen. Es scheint daher zweckmässig, bei diesen Faktoren nicht nur den Zusammenhang mit dem subjektiv genügenden Mass zu prüfen, sondern auch deren Zusammenhang mit Werten wie Materialismus und der sozialen Vergleichsneigung. Dies kann im Rahmen der statistischen Tests erfolgen, bei denen alle einbezogenen Faktoren auf Unabhängigkeit geprüft werden müssen.

### **3.5 Auswirkungen im subjektiven Wohlbefinden**

Liegt das Niveau des subjektiv genügenden Masses über der Ausprägung des aktuellen Verhaltens, muss gemäss Definition des subjektiv genügenden Masses (vgl. Kapitel 3.1) und gemäss Theorien zum Anspruchsniveau und zur Zufriedenheitstretmühle davon ausgegangen werden, dass diese negative Diskrepanz sich negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt. Es scheint daher zweckmässig, dies zu verifizieren. *Es stellt sich somit als fünftes und letztes die Frage, ob sich das subjektive Wohlbefinden zwischen Personen, deren subjektiv genügendes Mass über dem Verhalten und Personen, deren subjektiv genügendes Mass unter dem Verhalten liegt, unterscheidet resp. inwiefern Unterschiede bestehen im subjektiven Wohlbefinden je nach Ausprägung des subjektiv genügendes Masses.*

## 4 Forschungsfragen für die Empirie

Die Forschungsfragen zum subjektiv genügenden Mass lauten gemäss den Darlegungen im Kapitel 3:

- 6) Lässt sich das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen empirisch feststellen?
- 7) Welche Ausprägung hat das subjektiv genügende Mass bezüglich der für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien?
  - a) Bestehen Differenzen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und der aktuellen Ausprägung der Verhaltensweisen, wie gross sind diese und wie ist die Richtung der Differenz (SGM über, unter oder gleich Verhalten)?
  - b) Bei welchen Verhaltensweisen resp. in welchen Verhaltensbereichen (Mobilität, Wohnen, Ernährung etc.) bestehen allfällige Differenzen und wie ist die Richtung der Differenz?
- 8) Inwiefern unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen Lebensumständen (Einkommen) und unterschiedlicher Soziodemographie (Alter, Geschlecht, Bildung) in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses?
- 9) Wie stark ist der Einfluss der psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, soziale Vergleichsneigung, Materialismus und intrinsische resp. extrinsische Wertorientierung auf das subjektiv genügende Mass?<sup>17</sup>
  - a) Wie relevant sind diese Faktoren im Vergleich zueinander?
  - b) Welche Zusammenhangsstrukturen bestehen unter den Einflussfaktoren?
- 10) Welche Unterschiede bestehen im subjektiven Wohlbefinden je nach Ausprägung des subjektiv genügenden Masses? Unterscheidet sich das subjektive Wohlbefinden zwischen Personen, deren subjektiv genügendes Mass über dem Verhalten liegt und Personen, deren subjektiv genügendes Mass unter dem Verhalten liegt?

---

<sup>17</sup> Wobei Hypothesen mit folgenden Richtungen bestehen: Negativer Zusammenhang zwischen SGM und Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, intrinsische Werte; positiver Zusammenhang zwischen SGM und Materialismus, extrinsische Werte, soziale Vergleichsneigung

## 5 Methoden

### 5.1 Design

Zur Beantwortung der Fragestellungen wurde ein Querschnittsdesign mit Befragung gewählt. Für den vorliegenden Bericht wurde auf die Zürcher Bevölkerung fokussiert, damit Empfehlungen für die Stadt Zürich abgeleitet werden konnten. Da mit den Daten auch eine Monographie erstellt wurde, für die Erkenntnisse zur gesamten Schweizer Bevölkerung von Interesse waren, wurde die Befragung der Zürcher Bevölkerung in eine gesamtschweizerische Befragung integriert. Das Vorgehen für diese Erhebungen und die statistischen Verfahren zur Beantwortung der Fragestellungen sind in Kapitel 5.6 beschrieben.

Bevor die Haupterhebung durchgeführt werden konnte, mussten die Messinstrumente für das subjektiv genügende Mass, das Verhalten, die Einflussfaktoren und das subjektive Wohlbefinden entwickelt resp. ausgewählt und getestet werden. Hierfür wurden eine Auswahl von Verhaltensweisen mittels Rating getroffen (vgl. Kapitel 5.2) sowie Operationalisierungsmöglichkeiten für das Verhalten und das subjektiv genügende Mass entwickelt (vgl. Kapitel 5.3.). Anschliessend wurden ein qualitativer und quantitativer Pretest durchgeführt (vgl. Kapitel 5.4 und Kapitel 5.5).

### 5.2 Auswahl von Verhaltensweisen

In einem ersten Schritt musste eine Auswahl von Verhaltensweisen getroffen werden, zu denen einerseits das subjektiv genügende Mass und andererseits die Verhaltensausrprägung erhoben werden konnten. Ziel war der Einbezug einer breiten Auswahl von Verhaltensweisen aus unterschiedlichen Verhaltensbereichen, damit die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses und des Verhaltens (inkl. Differenzen) breit abgeklärt und zwischen den Verhaltensweisen verglichen werden konnten (Forschungsfrage 2, vgl. Kapitel 4). Die Anzahl an einzubeziehenden Verhaltensweisen war ausserdem mit Blick auf den Gesamtumfang der Erhebungsinstrumente zu bestimmen.

#### ***Erstellung einer Ausgangsliste***

Als Erstes wurde eine Liste von suffizienzrelevanten Verhaltensweisen zusammengestellt. Nicht berücksichtigt wurden effizienzrelevante Verhaltensweisen (z.B. Wahl der Effizienzklasse von Geräten) und konsistenzrelevante Verhaltensweisen (z.B. Wahl des Stromprodukts). Die Zusammenstellung beruhte auf vorhandenen Listen aus Artho & Jenny (2012) und Jenny, Wegmann & Ott (2013) Dazu kamen Ergänzungen aufgrund eigener Überlegungen. Die Verhaltensweisen wurden nach den Verhaltensbereichen gemäss Jungbluth & Itten (2012) gegliedert:

- Wohnen: Strom
- Wohnen: Warmwasser
- Wohnen: Wärme

- Private Mobilität
- Nahrungsmittel und Ernährung
- Gastgewerbe
- Bekleidung
- Möbel und Haushaltsgeräte
- Kommunikation
- Freizeit und Unterhaltung
- Andere Güter und Dienstleistungen
- Bildung
- Gesundheit

Bei der Formulierung der Verhaltensweisen wurden die Verhaltenskategorien Anzahl resp. Anschaffungshäufigkeit, Dimensionierung, Nutzung gemäss Definition von Suffizienz (vgl. Kapitel 1.2) berücksichtigt. Zusätzlich wurde auch die Qualität (z.B. Langlebigkeit eines Gutes) als Dimension eingefügt. Nicht bei jeder Verhaltensweise pro Verhaltensbereich sind alle Dimensionen relevant. Beispielsweise spielt die Qualität bei der Anschaffung eine Rolle. Bei der Nutzung jedoch nicht mehr, weil das Produkt schon angeschafft wurde und die Qualität damit nicht mehr gewählt werden kann. Die Ausgangsliste der Verhaltensweisen enthielt rund 60 Basis-Verhaltensweisen (vgl. Anhang A-1.1), wobei sich jedoch einige Verhaltensweisen auf mehrere Gütergruppen (z.B. im Bereich Strom: Anschaffung von weissen Geräten, IKT-Geräten etc.) beziehen konnte, was die eigentlich Anzahl Verhaltensweisen auf über 100 erhöhte. Als Illustration sind in der nachstehenden Tabelle 2 Beispiele von Verhaltensweisen aus dem Verhaltensbereich private Mobilität abgebildet.

|                                                                                        | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|
| <b>Private Mobilität</b>                                                               | x      | x                      | x               | x       |          |
| Anschaffungshäufigkeit motorisierter Fahrzeuge / Besitzdauer                           |        | x                      |                 |         |          |
| Anzahl motorisierter Fahrzeuge                                                         | x      |                        |                 |         |          |
| Teilen von motorisierten Fahrzeugen resp. Anteil geteilter motorisierter Fahrzeuge     | x      | x                      |                 |         |          |
| Grösse resp. Leistung resp. Treibstoffverbrauch von genutzten motorisierten Fahrzeugen |        |                        | x               |         |          |
| Häufigkeit resp. Distanz der Mobilität mit MIV                                         |        |                        |                 | x       |          |
| Häufigkeit resp. Distanz der Mobilität mit ÖV                                          |        |                        |                 | x       |          |
| Häufigkeit resp. Distanz von Flugreisen                                                |        |                        |                 | x       |          |

Tabelle 2: Verhaltensweisen für den Verhaltensbereich «private Mobilität» (Auszug aus der gesamten Auswahl in Anhang A-1.1)

Zu den Verhaltensbereichen Bildung und Gesundheit wurden keine Verhaltensweisen formuliert, da in diesen Verhaltensbereichen in der Regel keine individuellen Verhaltensweisen, sondern finanzielle Ausgaben betrachtet werden.

### ***Festlegung von Kriterien zur Auswahl***

Es wurde geschätzt, dass aus zeitlichen Gründen zu maximal 25 Verhaltensweisen die Verhaltensausrprägung und das subjektiv genügende Mass abgefragt werden können. Die Ausgangsliste der Verhaltensweisen (vgl. Anhang A-1.1) umfasste jedoch wie oben erwähnt viel mehr Verhaltensweisen. Dies machte somit eine Reduktion der Verhaltensweise notwendig. Für die Festlegung von Kriterien für diese Reduktion standen folgende Überlegungen im Vordergrund:

Im Zentrum der Untersuchung stand das subjektiv genügende Mass. Dieses drückt gemäss Definition (vgl. Kapitel 3.1) eine individuelle Einschätzung darüber aus, welche Mindestausprägung bei umweltrelevanten Verhaltensweisen für die Erhaltung des subjektiven Wohlbefindens genügt. Es sind also zwei Dinge relevant: Die Verhaltensweisen sollten *umweltrelevant sein* und sie sollten eine *Relevanz für das subjektive Wohlbefinden* aufweisen.

Die zusammengestellten Verhaltensweisen hatten alle eine ökologische Relevanz, aber in unterschiedlichem Ausmass. Dieses Ausmass kann auf Ebene der Verhaltensbereiche<sup>18</sup> beziffert werden, nicht jedoch auf Ebene der Einzelverhaltensweisen. Verhaltensweisen ohne oder von sehr geringer ökologischer Relevanz (z.B. spazieren gehen) kamen von Anfang an nicht in der Grundausswahl. Zur Relevanz der einzelnen Verhaltensweisen für das subjektive Wohlbefinden bestehen noch keine empirischen Grundlagen.

Für die Auswahl der Verhaltensweisen wurde das Kriterium «Relevanz für das subjektive Wohlbefinden» angewendet, aus folgenden Gründen:

- Der Zweck der vorliegenden Forschung besteht letztlich darin, eine Grundlage zu schaffen, mit deren Hilfe Massnahmen zur Förderung der Suffizienz geplant werden können. Ein mögliches Hindernis ist, dass bei der Bevölkerung der Eindruck besteht, dass eine suffiziente Lebensweise mit einer Einbusse des Wohlbefindens verbunden ist. Hingegen wird nicht davon ausgegangen, dass sich die Bevölkerung nicht suffizient verhält, weil sie dann weniger Energie brauchen dürfte. Dies führt zur Vermutung, dass die Bevölkerung suffizienter würde leben wollen, wenn die entsprechenden Verhaltensweisen das Wohlbefinden erhalten oder steigern würden und gleichzeitig Energie sparen würden. Infolgedessen ist es zentral, dass bei der Erarbeitung von Grundlagen für Massnahmen diese Befürchtung des Verzichts adressiert wird. Weil der eigentliche Energieverbrauch dagegen nicht als prioritär handlungsleitend vermutet wird, hat dieser bei der Auswahl der Verhaltensweisen zweite Priorität.

<sup>18</sup> Für das ökologische Wirkungspotenzial wurden Werte gemäss Artho & Jenny (2012) verwendet. Zur Ermittlung dieser Werte wurde ein Schlüssel zur Umrechnung der prozentualen Anteile der jeweiligen Belastungen pro Person pro Verhaltensbereich in eine Skala von 1-5 angewendet. Die Werte liegen nur für Verhaltensbereiche vor und nicht für einzelne Verhaltensweisen. Es wurde darum der Einfachheit halber der gleiche Wert für alle Verhaltensweisen in einem Verhaltensbereich verwendet.

- Suffizienz wird in dieser Studie umfassend als die Gesamtheit aller Verhaltensweisen gesehen. Es ist eine Grundhypothese, dass sich eine suffiziente Lebensweise in allen Themenbereichen niederschlägt - wenn auch nicht zwingend in jeder einzelnen Verhaltensweise. Dies spiegelt sich auch darin, dass die Hypothese besteht, dass die Einflussfaktoren (vgl. Kapitel 3.4) auf das subjektiv genügende Mass aller Verhaltensweisen wirken und entsprechend Ansatzpunkte für eine Veränderung des subjektiv genügenden Masses darstellen könnten. Mit anderen Worten: Es ist zu untersuchen, welche Faktoren dahingehend wirken, ob man insgesamt gesehen mehr oder weniger braucht für ein zufriedenstellendes Wohlbefinden. Da das Wohlbefinden gesamthaft gesehen durch eine breite Palette von Verhaltensweisen aufrechterhalten wird, ist es nötig, ein breites Spektrum an Verhaltensweisen einzubeziehen, die bezüglich Wohlbefinden eine Relevanz haben. Würde man nur diejenigen 25 Verhaltensweisen mit höchstem ökologischen Potenzial einbeziehen, würde nur ein Teil der Verhaltensbereiche (nämlich: Wohnen: Wärme, Mobilität und Ernährung) abgedeckt. Für das Wohlbefinden sind jedoch höchstwahrscheinlich auch andere Verhaltensbereiche relevant (z.B. Strom, Kommunikation, Freizeit usw.).

Das Kriterium «Relevanz für das subjektive Wohlbefinden» war darum prioritär. Es sollten entsprechend solche Verhaltensweisen einbezogen werden, von denen anzunehmen ist, dass sie in der Bevölkerung eine hohe Relevanz für das subjektive Wohlbefinden haben und von denen in Folge anzunehmen ist, dass das subjektiv genügende Mass (also die «Verzichtsschwelle») auch eingeschätzt werden kann. Es war natürlich erwünscht, dass auch bei Anwendung dieses Kriteriums zumindest ein Teil der ökologisch hoch relevanten Verhaltensweisen berücksichtigt werden, da eine Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass bei diesen Verhaltensweisen mehr Potenzial für die Reduktion des Ressourcenverbrauchs aufweist. Es musste daher auch sichergestellt werden, dass solche Verhaltensweisen ebenfalls in die Auswahl kommen.

Um das Kriterium «Relevanz für das subjektive Wohlbefinden» anwenden zu können, musste eine Einschätzung dieser Relevanz pro Verhaltensweise vorgenommen werden. Dies wurde mittels Rating bewerkstelligt (vgl. nächster Abschnitt).

### ***Durchführung eines Ratings***

Für jede Verhaltensweise wurde eine Einschätzung vorgenommen, welche Relevanz diese in der Bevölkerung für das Wohlbefinden haben könnte. Diese Einschätzung erfolgte durch acht Personen aus dem beruflichen Umfeld der Autorin. Als Hilfestellung für diese Einschätzung war zu überlegen, mit welchen Auswirkungen die Verhaltensweise verknüpft sein könnte. Solche Auswirkungen konnten positiver oder negativer Art sein (z.B. Gewinn/Verlust von Flexibilität, Genuss, Status, Kontakte etc.). Je mehr und stärker die Auswirkungen, desto höher die Relevanz. Für das Rating wurde von den einschätzenden Personen in einem Excel-File jeweils für jede Verhaltensweise eine Zahl zwischen 1-5 eingefügt mit folgender Wertung: *1 = keine/sehr kleine Relevanz, 5 = sehr grosse Relevanz.*

### ***Ergebnis des Ratings***

Beim Rating bestand bei vielen der markierten Verhaltensweisen eine relativ grosse Einigkeit unter den acht Rater/innen. Dies bedeutet, dass die Mittelwerte nicht aufgrund einer breiten Verteilung der Werte zwischen 1 und 5 entstanden, sondern aufgrund der Häufigkeit der gleichen Wertung über die Rater/innen.

Die Ergebnisse des Ratings für alle Verhaltensweisen sind im Anhang A-1.2 ersichtlich. Das Rating ergab 37 Verhaltensweisen mit eher hoher bis sehr hoher Relevanz für das Wohlbefinden (d.h. mit einem Rating von 3 oder über 3). Mit dieser Auswahl wurden 19 der 30 ökologisch am relevantesten Verhaltensweisen abgedeckt. Damit diese Auswahl nochmals auf ca. 25 Verhaltensweisen reduziert werden konnte, wurden Streichungen bei den Geräten der Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT) und der Bekleidung vorgenommen, die sehr häufig abgebildet waren. Einige Verhaltensweisen wurden ausserdem zusammengefasst. Ergänzt wurden dafür Second-Hand bei IKT, das Reparieren von Sport- und Freizeitartikeln, das Leihen von Fahrzeugen und die Mehrzwecknutzung von Schuhen. Die Verhaltensweisen zu leihen, tauschen, Second-Hand, reparieren und Mehrzwecknutzung kamen ursprünglich nicht in die Auswahl. Gemäss Rückmeldungen der Rater/innen war dies u.a. darauf zurückzuführen, dass das Rating bei diesen Verhaltensweisen schwierig war und deshalb häufig mittlere Bewertungen gewählt wurden. Da diese Typen von Verhaltensweisen bei der Förderung von Suffizienz relevant sind, wurde beschlossen einzelne Verhaltensweisen dazu trotzdem zu berücksichtigen.

Aufgrund dieser Anpassungen ergab sich die nachfolgende Liste zu berücksichtigender Verhaltensweisen (vgl. Tabelle 3). Die Liste enthält 27 Verhaltensweisen, zu denen Operationalisierungen für die Pretests vorzunehmen waren (vgl. nächstes Kapitel). In der Tabelle sind Verhaltensweisen mit hoher Relevanz für das Wohlbefinden abgedeckt (Kriterium erster Priorität), verschiedene Gütergruppen vertreten und ein grosser Anteil Verhaltensweisen mit hoher ökologischer Relevanz berücksichtigt. In der Tabelle ist das Ausmass des ökologischen Wirkungspotenzials grau eingefärbt (je dunkler, desto höher das Potenzial).

| Vorschlag der zu berücksichtigenden Verhaltensweisen                                               |                                         | Relevanz Wohlbefinden | ökologisches Wirkungspotenzial |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Inanspruchnahme von Dienstleistungen der Post, (Mobil-)Telekommunikation, Internet                 | Kommunikation                           | 4.63                  | 4                              |
| Häufigkeit der Benutzung des Computers                                                             | Wohnen: Strom                           | 4.57                  | 1                              |
| Häufigkeit Konsum Genussmittel                                                                     | Ernährung                               | 4.5                   | 5                              |
| Häufigkeit der Benutzung des Fernsehers                                                            | Wohnen: Strom                           | 4.43                  | 1                              |
| Häufigkeit der Benutzung des Handys                                                                | Wohnen: Strom                           | 4.43                  | 1                              |
| Häufigkeit Konsum tierischer Produkte                                                              | Ernährung                               | 4.38                  | 5                              |
| Häufigkeit resp. Dauer duschen                                                                     | Wohnen: Warmwasser                      | 4.25                  | 4                              |
| Anzahl individueller resp. geteilter Zimmer                                                        | Wohnen: Wärme                           | 4.25                  | 4                              |
| Anteil individueller resp. geteilter Wohnfläche                                                    | Wohnen: Wärme                           | 4.14                  | 4                              |
| Häufigkeit resp. Distanz mit ÖV                                                                    | Private Mobilität                       | 4.13                  | 3.6                            |
| Häufigkeit resp. Distanz mit MIV                                                                   | Private Mobilität                       | 4                     | 3.6                            |
| Häufigkeit resp. Distanz von Flugreisen                                                            | Private Mobilität                       | 4                     | 3.6                            |
| Häufigkeit Fleischkonsum                                                                           | Ernährung                               | 3.88                  | 5                              |
| Häufigkeit Restaurantbesuche, Theater, Kino, Konzerte, Sportveranstaltungen, Museen, Ausstellungen | Freizeit und Unterhaltung / Gastgewerbe | 3.75                  | 4                              |
| Anzahl IKT-Geräte                                                                                  | Wohnen: Strom                           | 3.63                  | 1                              |
| Raumtemperatur                                                                                     | Wohnen: Wärme                           | 3.63                  | 4                              |
| Gewählte Qualität von Nahrungsmitteln                                                              | Ernährung                               | 3.63                  | 5                              |
| Anschaffungshäufigkeit Kleider                                                                     | Bekleidung                              | 3.63                  | 1.6                            |
| Qualität weisser Geräte                                                                            | Wohnen: Strom                           | 3.38                  | 1                              |
| Qualität IKT Geräte                                                                                | Wohnen: Strom                           | 3.38                  | 1                              |
| Anschaffungshäufigkeit von Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel                               | Freizeit und Unterhaltung               | 3.13                  | 4                              |
| Anzahl weisser Geräte                                                                              | Wohnen: Strom                           | 3                     | 1                              |
| Qualität von Möbeln                                                                                | Möbel und Haushaltsgeräte               | 3                     | 2.3                            |
| <i>Leihen/teilen Fahrzeuge</i>                                                                     | Private Mobilität                       | 2.75                  | 3.6                            |
| <i>Reparieren/Anteil reparierter Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel</i>                     | Freizeit und Unterhaltung               | 2.63                  | 4                              |
| <i>Mehrzwecknutzung Schuhe</i>                                                                     | Bekleidung                              | 5.57                  | 1.6                            |
| <i>Anschaffung/Anteil Second-Hand IKT</i>                                                          | Wohnen: Strom                           | 2.5                   | 1                              |

Tabelle 3: Vorschlag der zu berücksichtigenden Verhaltensweisen nach dem Rating

### 5.3 Operationalisierung

In einem nächsten Schritt wurden Operationalisierungsmöglichkeiten für die Verhaltensausprägung und das subjektiv genügende Mass der gewählten Verhaltensweisen entwickelt. Nachstehend werden die dafür berücksichtigten Anforderungen sowie die Überlegungen zu den Formulierungen beschrieben.

#### **Anforderungen**

Anforderungen bestanden insbesondere an die Wahl der Antwortskalen, mit denen die individuellen Ausprägungen (z.B. Wohnfläche in Quadratmeter) des subjektiv genügenden

den Masses und des Verhaltens erhoben wurden. Die Anforderungen an die Antwortskalen waren wie folgt:

- 1 Die Antwortskalen für das subjektiv genügende Mass und das Verhalten mussten identisch sein, damit Differenzen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten berechnet werden konnten (Forschungsfragen 2a und 2b, vgl. Kapitel 4).
- 2 Die Antwortskalen mussten fein differenzierte Ausprägungen erlauben, damit Differenzen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten sichtbar werden konnten.
- 3 Die Breite sowie Pole der Antwortskalen mussten so gewählt werden, dass sehr unterschiedliche Ausprägungen sowie Extremwerte erfasst werden konnten. Dies, weil für die Befragung eine Bevölkerungsstichprobe gewählt wurde und deshalb mit einer hohen Variabilität in den Ausprägungen gerechnet werden musste. Damit Differenzen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten ausserdem auf der ganzen Ausprägungsbreite berechnet werden konnten, sollten auch Ausprägungen im Extrembereich exakt angegeben werden können und nicht beispielsweise in einer Restkategorie wie «mehr als» oder «weniger als» erfasst werden.

Ein Blick auf bestehende Instrumente für die Erhebung von Umweltverhalten zeigte, inwiefern diese Anforderungen erfüllt werden konnten. Für die Erhebung von umweltrelevanten Verhaltensweisen bestehen bereits verschiedene Erhebungsinstrumente, z.B. der Footprint-Rechner der Firma Treeze, der Umweltsurvey der ETH oder der Mikrozensus des Bundesamtes für Statistik BFS. Betrachtet man die verwendeten Antwortskalen in diesen Erhebungsinstrumenten, sieht man, dass grundsätzlich vier Typen von Skalen verwendet werden: offene Angaben<sup>19</sup>, kategoriale Angaben<sup>20</sup>, finanzielle Ausgaben<sup>21</sup> und Aussagen<sup>22</sup>. Die Antwortskalentypen «Ausgaben» und «Aussagen» war für die Erhebung des subjektiv genügenden Masses und des Verhaltens nicht zielführend, da Ausgaben nicht das tatsächliche Verhalten erfassen und bei den Aussagen keine feine Differenzierung von Ausprägungen möglich ist. Auch die kategorialen Antwortskalen erfüllen die Anforderung der feinen Differenzierung nicht (vgl. Punkt 2, oben). Antwortskalen mit offenen Angaben schienen daher am zweckmässigsten, was die Anforderung der Differenzierung betrifft. Ausserdem werden bei diesem Typ von Antwortskala auch keine Pole festgelegt und die Breite der Antwortskala ist damit ebenfalls offen, was der Anforderung entsprach, unterschiedliche Ausprägungen und Extremwerte erfassen zu können (vgl. Punkt 3, oben).

---

<sup>19</sup> Beispiel: Wie viele m<sup>2</sup> Wohnfläche hat die Wohnung, in der Sie wohnen ungefähr: *\_qm* (Treeze, Footprintrechner)

<sup>20</sup> Beispiel: Wie häufig essen Sie Fleisch? Nie; weniger als 1 x pro Woche; 1-3 x pro Wochen; 4-6 x pro Woche; täglich; mehrmals täglich (Treeze, Footprintrechner)

<sup>21</sup> Beispiel: Wie viele Franken geben Sie pro Jahr für die Einkäufe der folgenden Gegenstände aus? *\_CHF* Kleider und Schuhe; *\_CHF* Möbel; *\_CHF* Freizeit und Unterhaltung (ohne Ferien); *\_CHF* Übernachtung auswärts (Evaluation 2000-W-Gebäude, econcept AG)

<sup>22</sup> Beispiel: Ich versuche so oft wie möglich, öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad zu nutzen: trifft gar nicht zu bis trifft sehr zu (eigenes Beispiel)

Es wurde somit beschlossen, Antwortskalen mit offenen Angaben zu verwenden. Dies bedingte, dass in der Frage sowohl Einheiten (z.B. Quadratmeter für die Wohnfläche oder Portionen für den Fleischkonsum) sowie auch ein Referenzzeitraum (z.B. Flüge pro Jahr, Fleischkonsum pro Woche) vorgegeben werden mussten.

### **Auswahl von Formulierungen der Verhaltens- und SGM-Faktoren**

Die Formulierung der Fragen zum Verhalten orientierte sich an den Fragen aus bestehenden Erhebungsinstrumenten (siehe vorheriger Abschnitt) und enthielt die Einheiten und Referenzzeiträume. Beispielsweise: «Wie viel Wohnfläche in Quadratmeter haben Sie zur Verfügung?» oder «Wie viele Portionen Fleisch pro Woche essen Sie?»

Um das subjektiv genügende Mass abzufragen, musste eine geeignete Art des Fragens entwickelt werden. Es wurden als erstes sechs verschiedene Optionen entwickelt (vgl. Tabelle 4).

| <b>Mögliche Frageformen für die Erhebung des SGM</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                    | <p>Ich könnte nur schlecht damit leben, weniger...</p> <p>...als ____ Fleischportionen pro Woche zu essen</p> <p>...als ____ Quadratmeter Wohnfläche zur Verfügung zu haben</p> <p>...als ____ Kilometer pro Jahr mit dem Auto zu fahren</p> <p>...als ____ Mal mit dem Flugzeug zu reisen in einem Zeitraum von 2 Jahren.</p>                                                                                                                                  |
| 2                                                    | <p>Damit es mir gut geht, brauche ich einfach mindestens....</p> <p>... ____ Grad Raumtemperatur in meinem Wohnzimmer</p> <p>... ____ neue Kleidungsstücke pro Monat</p> <p>...für ____% meiner Autofahrten ein Auto, welches mir immer alleinig zur Verfügung steht.</p>                                                                                                                                                                                       |
| 3                                                    | <p>Ich würde es als Verzicht empfinden, wenn ....</p> <p>... ich weniger ____ Anzahl Fleischportionen pro Woche essen würde</p> <p>....mein Auto weniger als ____ PS hätte</p> <p>.... ich in einem Zeitraum von 2 Jahren weniger als ____ Mal in die Ferien fliegen könnte</p>                                                                                                                                                                                 |
| 4                                                    | <p>Was würden Sie persönlich als eine Einschränkung empfinden?</p> <p>Wenn die Raumtemperatur in meinem Wohnzimmer unter ____ Grad wäre.</p> <p>Wenn ich weniger als ____ Quadratmeter Wohnfläche zur Verfügung hätte.</p> <p>Wenn mehr als ____ % meiner Kleider Second-Hand-Produkte wären.</p> <p>Wenn ich für mehr als ____ % meiner Autofahrten ein Auto ausleihen müsste.</p> <p>Wenn ich meine Möbel öfters als ____ Mal pro Jahr reparieren müsste.</p> |
| 5                                                    | <p>Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn</p> <p>...ich weniger als ____ Portionen Fleisch pro Woche essen kann</p> <p>...ich weniger als ____ Quadratmeter Wohnfläche zur Verfügung hätte.</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6                                                    | <p>Aussagen:</p> <p>Mit ____ Portionen Fleisch pro Woche, käme ich gerade noch zurecht.</p> <p>____ Portionen Fleisch pro Woche ist für mich das Mindeste.</p> <p>Weniger als ____ Portionen Fleisch pro Woche geht für mich nicht.</p>                                                                                                                                                                                                                         |

Tabelle 4: Fragevarianten für das SGM anhand von Beispielen

Die Auswahl aus diesen sechs Optionen erfolgte in zwei Schritten: Als erstes wurden drei Optionen ausgewählt. Im zweiten Schritt wurden die drei ausgewählten Optionen in einem qualitativen Pretest getestet (vgl. Kap. 5.4).

Im ersten Schritt wurden folgende Formulierungen ausgewählt:

- Formulierungen 1: «ich könnten nur schlecht damit leben»
- Formulierungen 2: «damit es mir gut geht, brauchte ich mindestens»
- Formulierungen 5: «mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn».

Die Formulierung 3 wurde aufgrund ihrer Negativität mit dem Begriff Verzicht nicht weiterverfolgt. Auf die Formulierung 4 wurde aufgrund ihrer Ähnlichkeit zur Formulierung 5 verzichtet. Die Formulierungen unter Punkt 6 wurden nicht weiterverfolgt, da diese pro Verhaltensweisen unterschiedlich sind und dies zu viel Aufwand für die Formulierung und das Testen generiert hätte.

Zusätzlich wurden in diesem Schritt Antwortoptionen für einen «Null-Anspruch» entwickelt: Die Richtungsannahme «je mehr, desto höher das Wohlbefinden» muss auf individueller Ebene nicht zwingend zutreffen. So kann beispielsweise auch für jemanden gültig sein: «Je weniger man Auto fahren muss, desto besser». Dies bedeutet konkret, dass jemand einen Null-Anspruch hat, d.h. die Verhaltensweise nicht braucht oder nicht möchte für das persönliche Wohlbefinden. Das subjektiv genügende Mass ist in diesem Fall Null. Damit diese Gleichsetzung zu Null gemacht werden kann, musste diesen Personen – bei denen dieser Null-Anspruch relevant ist – eine geeignete Antwortoption angeboten werden. Folgende Antwortoptionen wurden darum entwickelt:

- Ich möchte gar nicht ....
- Ich brauche gar kein ...

Beispielsweise:

- möchte gar keinen Computer nutzen / brauche gar keinen Computer
- möchte gar nicht fliegen / brauche gar nicht zu fliegen.
- möchte gar nicht MIV fahren / brauche gar nicht MIV zu nutzen.

Die Varianten «möchte gar nicht» und «brauche ich gar nicht» widerspiegeln dabei unterschiedliche Motivationen. So möchten beispielsweise Veganer/innen keine tierischen Produkte essen. Bei diesen Personen ist die Variante «möchte nicht» angebracht. Andere mögen tierische Produkte vielleicht, könnten aber auch ohne leben und würden keinen Verzicht erleben. Hier ist die Variante «brauche es nicht» treffender. Daher waren beide Varianten einzubeziehen. In beiden Fällen wird ein subjektiv genügendes Mass von 0 ausgedrückt, das heisst es besteht ein Null-Anspruch auf diese Verhaltensweise. Wenn das SGM als Null gleichgesetzt werden kann, kann diese Zahl in die Auswertungen (deskriptiv, Zusammenhangsanalysen) mit einfließen.

## 5.4 Qualitativer Pretest

### **Ziele des qualitativen Pretests**

Die Fragen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten wurden einem qualitativen Pretest unterzogen. Die Ziele des Pretests bestanden darin, einen Verständnis-Test der drei Frageformulierung zum subjektiv genügenden Mass zu machen sowie Assoziationen und Schwierigkeiten beim Verstehen und Ausfüllen der Fragen zu erkennen. Die Erkenntnisse aus dem Pretest sollten dazu dienen, eine der Frageformulierung für das subjektiv genügende Mass auszuwählen, Anpassungen in den Detailformulierungen zu machen und allenfalls eine weitere Reduktion der Verhaltensweisen vorzunehmen.

### **Fragebogenentwicklung**

Für den qualitativen Pretest wurden drei Fragebogenversionen entwickelt, in dem jeweils alle Verhaltensweisen abgefragt wurden. Jedoch wurde jeweils je ein (anderes) Drittel der Verhaltensweisen mit einer Frageformulierung zum subjektiv genügenden Mass operationalisiert. So wurden in jedem Pretest alle drei Formulierungen angewendet, jedoch jeweils für andere Verhaltensweisen. Die Fragebogen enthielten zudem die Fragen für die Erhebung der Ausprägung des Verhaltens. Die nachstehende Tabelle 5 enthält drei Beispiele für die Operationalisierung des subjektiv genügenden Masses und des Verhaltens. Eine der Fragebogenversionen ist zur Illustration in Anhang A-2 ersichtlich.

| Verhaltensweise                           | Subjektiv genügendes Mass                                                                                                                                           | Alternativ-Antwort (0-Anspruch)                                            | Verhalten                                                                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Häufigkeit der Benutzung des Fernseherers | <b>Ich könnte nur schlecht damit leben, weniger...</b><br>... als _ h pro Woche zu fernsehen.                                                                       | Ich möchte gar nicht fernsehen<br>Ich brauche gar nicht zu fernsehen       | Wie viele Stunden sehen Sie pro Woche fern?                                                     |
| Häufigkeit resp. Dauer duschen            | <b>Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt, wenn ich weniger ...</b><br>... als _ Minuten pro Dusche duschen würde.<br>... als _ Mal pro Woche duschen würde. | -                                                                          | Wie viele Minuten duschen Sie in der Regel pro Dusche?<br>Wie viele Male pro Woche duschen Sie? |
| Häufigkeit Fleisch- und Fischkonsum       | <b>Damit es mir gut geht, brauche ich einfach mindestens....</b><br>... _____ Fleisch- oder Fischportionen pro Woche.                                               | Ich möchte gar kein Fleisch essen<br>Ich brauche gar kein Fleisch zu essen | Wie viele Fleisch- oder Fischportionen essen Sie pro Woche?                                     |

Tabelle 5: Beispiele für die Operationalisierung des subjektiv genügenden Masses und der entsprechenden Verhaltensweise, wie sie im qualitativen Pretest gestellt wurden

### **Durchführung**

Insgesamt wurden zehn Personen aus dem persönlichen Umfeld für die Teilnahme am Pretest rekrutiert. Die Personen unterschieden sich in Alter und Geschlecht sowie in ihrem beruflichen Hintergrund (vgl. Tabelle 6).

| Kategorie   | Anzahl | Beruf                                        |
|-------------|--------|----------------------------------------------|
| Frau bis 20 | 1      | Personalassistentin                          |
| Frau 20-30  | 1      | Typografin / Event-Managerin                 |
| Frau 31-40  | 1      | Ökonomin in Forschung/Beratung               |
| Frau 41-50  | 1      | Naturwissenschaftlerin in Forschung/Beratung |
| Frau 50+    | 1      | Sachbearbeiterin                             |
| Mann bis 20 | 1      | Maturand                                     |
| Mann 20-30  | 1      | Politologe in Forschung/Beratung             |
| Mann 30-40  | 1      | Verwaltungsangestellter                      |
| Mann 40-50  | 1      | Anwalt                                       |
| Mann 50+    | 1      | Verwaltungsangestellter                      |

Tabelle 6: Charakterisierung der Teilnehmenden des qualitativen Pretests

In einem Zeitraum von vier Wochen im Januar und Februar 2015 wurden persönliche Treffen mit diesen Personen vereinbart. Für den Test wurde die «Think-Aloud»-Methode (Häder, 2006) angewendet: Die Personen füllten den Fragebogen schriftlich aus und äusserten mündlich laufend ihre Gedanken dazu.

Während der Pretests wurden laufend kleinere Anpassungen am Fragebogen gemacht. Vorgenommen wurden sprachliche Änderungen und Präzisierungen an den Fragen aufgrund von Rückmeldungen der Pretest-Teilnehmenden. So wurde beispielsweise bei den Antwortoptionen für den Null-Anspruch die Antwortoption «brauche ich nicht» erweitert zu «brauche ich nicht / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden», da einige der Teilnehmenden zurück meldeten, dass einzelne Verhaltensweisen für sie gar keine Relevanz für das Wohlbefinden aufweisen würden und sie daher eine entsprechende Antwortoption haben müssten.

### **Erkenntnisse und Folgerungen**

Der qualitative Pretest führte zu nachfolgenden Erkenntnissen und Folgerungen:

#### *Dauer für das Ausfüllen des Fragebogens*

Im Durchschnitt wurde rund eine halbe Stunde benötigt, um beide Fragebogenteile zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten auszufüllen. Dies war länger als erwartet, auch wenn die halbe Stunde die Kommentare aufgrund der Think-Aloud-Methode mit enthielt. Aus diesem Ergebnis wurde gefolgert, dass eine weitere Kürzung bei den Fragen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten erforderlich ist, zumal später auch noch Skalen zur Erhebung der Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass integriert werden mussten.

#### *Einschätzung der Fragen zum Verhalten*

Der Fragebogen zum Verhalten wurde insgesamt als verständlich bezeichnet und als wenig komplex wahrgenommen. Je nach Frage war es aber mehr oder weniger einfach, eine quantitative Angabe zu machen – manchmal wurden gemäss Aussagen der Teilnehmenden grobe Schätzungen gemacht. Aus diesem Ergebnis wurde gefolgert, dass Schätzungen nicht völlig zu verhindern sind. Weil die Fragen zum subjektiv genügenden

Mass und zum Verhalten gepaart sind, würden allfällige Schätzfehler jedoch gleichermaßen erfolgen und es würde sich somit um eine systematische Verzerrung handeln.

#### *Einschätzung der Fragen zum subjektiv genügenden Mass*

Der Fragebogen zum subjektiv genügenden Mass wurde als anspruchsvoll wahrgenommen. Mit mündlichen Erklärungen wurde der Fragebogen aber gut verstanden. Die Mehrheit der Pretestteilnehmenden fand auch, dass das subjektiv genügende Mass «ein Gefühl» ist, dass man (meistens) einschätzen kann. Auch wurden die zusätzlichen Antwortoptionen zum Null-Anspruch genutzt.

Aus diesen Ergebnissen wurde gefolgert, dass die Grundhypothese zum subjektiv genügenden Mass, nämlich dass es ein eigenständiges psychologisches Konstrukt darstellt, korrekt ist. Für die Befragung waren aber zweckmässige Erklärungen zur Fragebogenstruktur zu entwickeln, damit der Fragebogen ohne Hilfe ausgefüllt werden konnte.

Die drei getesteten Fragevarianten zum subjektiv genügenden Mass («ich könnte nur schlecht damit leben»; «damit es mir gut geht, brauchte ich mindestens»; «mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn») wurden von den meisten Teilnehmenden als sehr ähnlich wahrgenommen. Eine klare Präferenz wurde nicht erkennbar. Allerdings wurde die Variante «schlecht damit leben» von einigen Personen als sehr absolut und als eine sehr starke Formulierung wahrgenommen, welche ein absolutes Minimum («unterste Schmerzgrenze») bezeichnet. Der Begriff «Wohlbefinden» wurde von zwei Personen als etwas schwammig bezeichnet, die gesamte Formulierung dazu jedoch von weiteren Personen als am klarsten bezeichnet (durch die Formulierung «spürbar eingeschränkt»). Die Version «damit es mir gut geht» wurde nicht kommentiert. Drei Pretestteilnehmende wiesen ausserdem noch darauf hin, dass der Fragebogen eine Luxushaltung widerspiegelt («man könnte weniger», «wir haben schon so viel»). Es sei zu beachten, dass es auch Leute gibt, die wenig haben und sich nicht alles leisten können.

Aus diesen Ergebnissen wurde gefolgert, dass die Formulierung mit "Wohlbefinden" eine etwas klarere Aufgabenstellung vorgibt als die anderen Formulierungen und – da auch am nächsten an der Ursprungsdefinition – für die weiteren Erhebungen zu wählen ist. Weiter konnte gefolgert werden, dass das Problem der Luxushaltung bei der Formulierung «Wohlbefinden» durch den Konjunktiv zustande kommt und für Personen, die wenig haben, eine Indikativ-Formulierung hätte gewählt werden müssen. Beide Formulierungen (Konjunktiv und Indikativ) anzubieten, hätten den Fragebogen aber unlesbar gemacht. Über die Formulierung der Fragen war das Problem somit nicht lösbar. Es wurde beschlossen, die Thematik in der Einbettung des Fragebogens (einleitende Texte) zu thematisieren.

#### *Einschätzung der Anordnung der Fragen*

Praktisch alle Pretestteilnehmenden nahmen das aktuelle Verhalten als Anker für die Einschätzung des subjektiv genügenden Masses. Die Logik beim Ausfüllen war fast ausnahmslos: «wie viel brauche ich derzeit und auf wie viel kann ich ungefähr verzichten». Im qualitativen Pretest wurden zwei Varianten getestet: Das Verhalten wurde entweder

vor oder nach dem subjektiv genügenden Mass erhoben. Das Verhalten wurde in beiden Fällen als Anker verwendet. Wurde das Verhalten vor dem subjektiv genügenden Mass erhoben, erleichterte dies jedoch das Ausfüllen der Fragen zum subjektiv genügenden Mass erheblich.

Aus diesem Ergebnis wurde gefolgert, dass die Verwendung des Verhaltens als Anker für die Einschätzung des subjektiv genügenden Masses nicht verhindert werden sollte und die Abfrage des Verhaltens vor dem subjektiv genügenden Mass erfolgen sollte, da dies das Ausfüllen vereinfacht und verkürzt. Die geeignetste Anordnung (Verhalten und subjektiv genügendes Mass pro Frage unmittelbar nacheinander oder zuerst alle Verhaltensfragen und dann alle Fragen zum subjektiv genügenden Mass) war noch unbekannt und noch zu eruieren.

## 5.5 Quantitativer Pretest

### *Fragestellungen des quantitativen Pretests*

Mit dem quantitativen Pretest sollten die nachfolgenden Fragestellungen beantwortet werden, welche sich (mit Ausnahme von Fragestellung 2) aus den in Kapitel 5.4 aufgeführten Folgerungen aus dem qualitativen Pretest ableiteten:

1. Welche reduzierte Anzahl Verhaltensweisen sollen für die Erhebung des subjektiv genügenden Masses und des Verhaltens einbezogen werden und ist die entsprechende Anzahl Fragen in ca. 15 Minuten bewältigbar?
2. Sind die Antwortvarianzen bei den ausgewählten Fragen zu den Fragebogenteilen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten genügend gross für statistische Auswertungen?
3. Welche Anordnung bei den Fragen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten ist hinsichtlich der Zeit für das Ausfüllen zielführender: a) Verhalten und subjektiv genügendes Mass pro Frage unmittelbar nacheinander oder b) zuerst alle Verhaltensfragen und dann alle Fragen zum subjektiv genügenden Mass?
4. Sind die Einleitungs- und Erklärungstexte aus Sicht der Befragten verständlich?
5. Welche Skalen resp. Items der Skalen sind für die Erfassung der Einflussfaktoren und des subjektiven Wohlbefindens zweckmässig und wie lange dauert das Ausfüllen?

### *Fragebogenentwicklung*

Für den im quantitativen Pretest zu verwendenden Fragebogen musste eine weitere Kürzung der Verhaltensweisen vorgenommen werden und Skalen für die Erhebung der Einflussfaktoren und des subjektiven Wohlbefindens ausgewählt werden sowie verschiedene Fragebogenvarianten erstellt werden.

### *Kürzung und Operationalisierung der Verhaltensweisen*

Die Kürzung der Verhaltensweisen erfolgte vor der Erhebung und – analog der Auswahllogik zu Beginn (vgl. Kapitel 5.2) – nach der Relevanz für das subjektive Wohlbefinden. Die Dauer für das Ausfüllen wurde dann in der Erhebung getestet.

Insgesamt wurden die acht Verhaltensweisen mit der tiefsten Relevanz (im Verhältnis zu den anderen Verhaltensweisen) gemäss Rating gestrichen.<sup>23</sup> Eine Ausnahme stellten die Verhaltensweisen zum Leihen/Teilen und Reparieren dar, welche trotz verhältnismässig tieferer Relevanz weiter beibehalten wurden, da diese für das Thema Suffizienz als besonders relevant erachtet wurden. Das Reparieren wurde zudem auf Schuhe bezogen, da die ursprüngliche Kategorie «Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel» zu breit gewählt war (gemäss Kommentare aus dem qualitativen Pretest). Die verbliebenen 18 Verhaltensweisen für den quantitativen Pretest sind in Tabelle 7 ersichtlich.

| <b>Verhaltensweisen für den quantitativen Pretest</b>                                      |                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Häufigkeit der Benutzung des Computers                                                     | Wohnen: Strom                           |
| Häufigkeit Konsum Genussmittel                                                             | Ernährung                               |
| Häufigkeit der Benutzung des Fernsehers                                                    | Wohnen: Strom                           |
| Häufigkeit der Benutzung des Handys                                                        | Wohnen: Strom                           |
| Häufigkeit Konsum tierischer Produkte                                                      | Ernährung                               |
| Häufigkeit resp. Dauer duschen                                                             | Wohnen: Warmwasser                      |
| Anzahl individueller resp. geteilter Zimmer                                                | Wohnen: Wärme                           |
| Anteil individueller resp. geteilter Wohnfläche                                            | Wohnen: Wärme                           |
| Häufigkeit resp. Distanz mit ÖV                                                            | Private Mobilität                       |
| Häufigkeit resp. Distanz mit MIV                                                           | Private Mobilität                       |
| Häufigkeit resp. Distanz von Flugreisen                                                    | Private Mobilität                       |
| Häufigkeit Fleischkonsum                                                                   | Ernährung                               |
| Häufigkeit Restaurantbesuche, Theater, Kino, Konzerte, Sportveranstaltungen, Ausstellungen | Freizeit und Unterhaltung / Gastgewerbe |
| Anzahl IKT-Geräte                                                                          | Wohnen: Strom                           |
| Raumtemperatur                                                                             | Wohnen: Wärme                           |
| Anschaffungshäufigkeit Kleider                                                             | Bekleidung                              |
| Leihen/teilen Fahrzeuge                                                                    | Private Mobilität                       |
| Reparieren/Anteil reparierter Schuhe                                                       | Freizeit, Unterhaltung                  |

Tabelle 7: Verhaltensweisen für den quantitativen Pretest

Anschliessend wurden alle verbliebenen Verhaltensweisen operationalisiert, d.h. alle Fragen für die Erhebung der Verhaltensausprägung und der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses ausformuliert. Für letzteres wurde die gewählte Formulierung «Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich mehr/weniger als...» verwendet.

<sup>23</sup> Gewählte Qualität von Nahrungsmitteln; Qualität weisser Geräte; Qualität IKT Geräte; Anschaffungshäufigkeit von Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel; Anzahl weisser Geräte; Qualität von Möbeln; Mehrzwecknutzung Schuhe; Anschaffung/Anteil Second-Hand IKT

### *Auswahl von Skalen für die Einflussfaktoren*

Für alle Einflussfaktoren sowie für das subjektive Wohlbefinden wurden Skalen aus der Literatur recherchiert und für den Einsatz im quantitativen Pretest jeweils eine Skala ausgewählt.

*Achtsamkeit:* Über die letzten Jahre sind diverse Fragebogen entstanden, welche Achtsamkeit konzeptionalisieren und messen. Übersichten dazu finden sich in Bergomi, Tschacher & Kupper (2013) und Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (2006). Für die Auswahl der Achtsamkeitsskala wurden Messinstrumente aus neun Publikationen zwischen 2001 und 2013 berücksichtigt.<sup>24</sup> Die Skalen umfassen jeweils zwischen 12 und 39 Items und verwenden unterschiedliche Konzeptionalisierungen und Aspekte von Achtsamkeit, welche teilweise auch empirisch als Sub-Faktor identifiziert werden konnten. Nach Sichtung der Literatur zu den Skalen, wurde beschlossen, die Kurzversion des KIMS von Höfling, Ströhle, Michalak & Heidenreich (2011) in den quantitativen Pretest aufzunehmen, aus folgenden Gründen: Die Items sind konkret und handlungsnah formuliert, so dass die Fragen gut verständlich sind und das Antworten leichter fallen sollte. Achtsamkeit wird ausserdem als «trait» (Persönlichkeitseigenschaft) erfasst, und nicht – wie in einigen der anderen Fragebögen – als «state» (Zustand), was der Konzeption von Achtsamkeit in dieser Arbeit entspricht.<sup>25</sup> Mit 20 Items ist die Skala vom Umfang her ausserdem nicht zu gross.

*Materialismus:* Die in der Forschung zu Materialismus am häufigsten genutzte Skala stammt von Richins & Dawson (1992) und umfasst 18 Items mit 3 Faktoren (success, happiness, centrality). Häufig kommt auch eine 9-Item-Skala zum Einsatz Kilbourne & Pickett (2008), welche konsistent ist mit den ursprünglichen Faktoren. Es sind diejenigen Items, die in der Ursprungsversion am höchsten auf die Faktoren laden. Beide Skalen widerspiegeln die am häufigste verwendete Definition von Materialismus, welche auch hier verwendet wird: Ein Set von (kognitiven) Vorstellungen, nämlich a) die Wichtigkeit, welche eine Person materiellen Gütern zuweist (centrality); b) der Glaube, dass Erfolg sich in materiellen Dingen manifestiert (success) und c) der Glaube, dass Besitz eine wichtige Quelle für Glück ist (happiness) (Richins & Dawson, 1992). Für den quantitativen Pretest wurde die kurze 9-Item-Skala gewählt.

---

<sup>24</sup> Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Brown & Ryan (2003); Brown, West, Loverich & Biegel (2011)

Freiburg Mindfulness Inventory (FMI): Buchheld, Grossman & Walach (2001); Walach, Buchheld, Buttenmüller, Klein-knecht & Schmidt (2006)

Kentucky Inventory of Mindfulness Scale (KIMS): Baer, Smith & Allen (2004)

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Baer et al. (2006)

Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R): Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau (2007)

Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ): Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers & Dagnan (2008) in Baer et al. (2006)

Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS): Cardaciotto (2005)

Toronto Mindfulness Scale (TMS): Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson, Carlson, Shapiro, Carmody, Abbey & Devins (2006)

CHIME\_Beta: Bergomi et al. (2013)

<sup>25</sup> Dies schliesst jedoch gemäss bisheriger Erkenntnisse nicht aus, dass die eigene Achtsamkeit durch ein entsprechendes Training verändert werden kann.

*Intrinsische/extrinsische Werte:* Die extrinsischen und intrinsischen Werte, welche individuelle Lebensziele umfassen, werden mit dem Aspiration Index (AI) von Kasser & Ryan (1996) erhoben. Derzeit umfasst der Aspiration Index sieben Kategorien mit je fünf Items, wobei zu jedem Item drei Fragen gestellt werden (Wichtigkeit des Ziels, Wahrscheinlichkeit dieses in Zukunft zu erreichen und Ausmass, wie weit es schon erreicht wurde). Nach Sichtung der Literatur zum Aspiration Index wurde beschlossen, dieses Wertesystem wegzulassen, da es auf einer anderen (übergeordneten resp. vorgelagerten) Ebene anzusiedeln ist als die anderen Einflussfaktoren, welche spezifische Neigungen und Haltungen resp. einzelne Werte darstellen. Der Aufwand, den Aspiration Index anzuwenden, wäre ausserdem viel zu hoch gewesen.

*Wertschätzung:* In der Literatur finden sich Skalen zu Wertschätzung ("Appreciation") sowie zum ähnlichen Konzept «Gratitude». Appreciation wird von Adler & Fagley (2005) als eine Disposition verstanden, welche das Wahrnehmen und Anerkennen von Events, Personen, Objekten oder Verhaltensweisen beinhaltet sowie als positives Gefühl, welche damit verbunden sind. Sie identifizieren dabei acht Aspekte, nämlich 1) «Have» Focus (Fokus auf was man hat, statt auf das, was man nicht hat), 2) «Awe» (positive Emotion angesichts der wahrgenommenen Einzigartigkeit von etwas); 3) «Ritual» (Handlungen, welche Wertschätzung ausdrücken); 4) «Present Moment» (Wertschätzung des Moments), 5) «Self/other-comparison» (positive Gefühle im Zusammenhang mit «Abwärtsvergleichen», 6) «Gratitude» (Wertschätzung von Dingen, welche man von anderen erhalten hat), 7) «Loss/Adversity» (Dankbarkeit angesichts möglicher negativer Events), 8) «Interpersonal» (Dankbarkeit für andere Menschen im Leben). «Gratitude» wird von Watkins et al. (2002) als Emotion (state) konzeptionalisiert, welche Gefühle der Dankbarkeit ausdrücken für einen Gefallen, den man erfahren hat sowie als Disposition (trait), dieses Gefühl auch erfahren zu können. McCullough et al. (2002) konzeptionalisieren «Gratitudev» ähnlich und beschreiben zwei zentrale Kognitionen: Das Erkennen, dass man etwas Positives erlebt oder erhalten hat und das Erkennen, dass jemand Externes dafür verantwortlich war. Da «Gratitude» einen engen Fokus auf die Wertschätzung von durch Andere verursachten positiven Dingen/Events hat, wurde beschlossen, die Appreciation-Scale von Adler & Fagley zu verwenden und zwar die von ihnen entwickelte Kurzversion, welche 18 Items enthält.

*Soziale Vergleichsneigung:* Zur sozialen Vergleichsneigung haben Gibbons & Buunk (1999, in Bogaerts & Pandelaere, 2013) die «social comparison orientation scale» mit 11 Items entwickelt. Weitere Skalen zu diesem Konstrukt waren keine auffindbar. Es wurde darum diese Skala einbezogen. Die Skala erfasst die Definition von sozialer Vergleichsneigung, wie sie in dieser Arbeit verwendet wird.

*Genussfähigkeit:* Zur Genussfähigkeit finden sich in der wissenschaftlichen Literatur zwei mögliche Instrumente zur Erhebung der Genussfähigkeit, nämlich von Bergler & Hoff (2002) und Bryant (2003). Bergler & Hoff (2002) operationalisieren Genussfähigkeit als die individuelle Bilanz der subjektiv wahrgenommenen und als wahrscheinlich bewerteten Vor- und Nachteile von Genuss erleben. Sie erheben deshalb Genussfähigkeit mit einer Liste von rund 60 positiven und negativen Konsequenzen, welche sich aus Genuss erge-

ben können. Bryant (2003) entwickelte den «Savoring Beliefs Inventory (SBI)». Damit wird kurz gesagt die Fähigkeit erfasst, Genuss/Freude auszukosten, zu intensivieren und zu verlängern. Seine «savouring beliefs» involvieren dabei drei Orientierungen: die Vorfreude und das Geniessen durch Antizipation, die Intensivierung und Verlängerung von positiven Gefühlen während des Moments und die Genussverlängerung durch Erinnerungen. Die Konzeption von Bryant passt gut zur Definition von Genussfähigkeit in dieser Arbeit gemäss Hunecke (2013), weshalb seine Skala verwendet wurde. Der Fragebogen von Bergler & Hoff (2002) wäre zudem vom Umfang her kaum anwendbar.

*Selbstakzeptanz:* Der inhaltliche Kern der Selbstakzeptanz besteht in dem fundamentalen Annehmen der eigenen Person, mit all ihren positiven und negativen Eigenschaften (Hunecke, 2013). Diese Definition wird für diese Arbeit verwendet. In der Literatur findet sich der «Unconditional Self-Acceptance Questionnaire» von Chamberlain & Haaga (2001). Und auch in einigen der Achtsamkeits-Fragebögen finden sich Items zur Selbstakzeptanz. Der «Unconditional Self-Acceptance Questionnaire» von Chamberlain & Haaga (2001) ist relativ umfassend und geht über die Definition von Selbstakzeptanz (Annehmen der eigenen Person hinaus). Es wurden darum die Items aus dem Freiburg Mindfulness Inventory FMI verwendet, welche Selbstakzeptanz als Aspekt von Achtsamkeit operationalisieren und Selbstakzeptanz im Sinne der Definition dieser Arbeit erhebt.

*Subjektives Wohlbefinden:* Das subjektive Wohlbefinden (engl. subjective well-being) ist ein in der Psychologie häufig verwendetes Konstrukt, welches das Wohlbefinden von Personen aus ihrer subjektiven Sicht erfasst. Es umfasst verschiedene Komponenten in einer hierarchischen Struktur (Lucas & Diener, 2004). Auf der obersten Ebene steht eine Gesamtevaluation des eigenen Lebens. Da diese schwierig zu erfassen ist, werden in der Regel sogenannte «tiefere Konstrukte» gemessen, wobei hier oftmals unterschieden wird zwischen einer affektiven und kognitiven Dimension. Bei der affektiven Dimension liegt der Fokus auf der emotionalen Qualität des Alltagslebens, wobei danach gefragt wird, wie häufig gewisse Emotionen und Stimmungen im Alltag auftreten. Die kognitive Dimension umfasst die Beurteilung der im vorangehenden Abschnitt besprochenen Lebenszufriedenheit. Diese wird auf einer allgemeinen Ebene erfasst oder für spezifische Bereiche des Lebens. Die Evaluation der Lebenszufriedenheit ist konzeptuell unabhängig von den Affekten. Auch wenn ein Leben insgesamt gut läuft, wird man trotzdem positive und negative Emotionen und Stimmungen erleben. Das subjektive Wohlbefinden wird in Studien meistens entweder mit einer Single-Item-Lösung erhoben (globale Zufriedenheit / globale Happiness) und/oder sonst mit Subkomponenten (kognitive und affektive Evaluation) erhoben. Eine häufige Lösung in Studien ist dabei die Kombination der «Satisfaction with Life-Scale SWLS» von Diener, Emmons, Larsen & Griffi (1985), welche die kognitive Dimension erfasst und die Anwendung entweder des «The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)» von Watson, Clark & Tellegan (1988) oder der «Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)» von Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener (2009) für die affektive Evaluation. Für die vorliegende Erhebung wurde die SWLS mit der SPANE kombiniert, da letztere eine weniger ausführliche Skala darstellt, aber die verschiedenen Komponenten des affektiven Wohlbefindens abdeckt.

### Erstellung verschiedener Varianten

Für den Pretest wurden fünf Fragebogenvarianten erstellt (vgl. Tabelle 8), wobei bei zwei Varianten alle Fragen zu beantworten waren («Gesamtfragebogen») und bei zwei Varianten nur die Fragen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten («Nur SGM/Verhalten»). Bei einer letzten Variante wurden nur die Fragen zu den Skalen der Einflussfaktoren gestellt.<sup>26</sup> In den Varianten, welche das subjektiv genügende Mass und das Verhalten beinhalteten, wurden zwei Anordnungsvarianten getestet (siehe Fragestellung 3 des quantitativen Pretest weiter oben). Durch die Aufteilung in Varianten sollte ein Eindruck gewonnen werden, wie lange das Ausfüllen der einzelnen Fragebogenteile dauert und wie gross die Drop-Out-Raten als Indikator für die Verständlichkeit und die Akzeptanz der Länge bei den verschiedenen Varianten sind. Die Fragebogenversionen sind in Anhang A-3 ersichtlich.

Die angestrebten Stichprobengrössen pro Gruppe sind ebenfalls in Tabelle 8 ersichtlich. Bei der Variante «nur Skalen» wurde eine grössere Stichprobengrösse gewählt, damit die Reliabilität der Skalen mit grösserer Verlässlichkeit getestet werden konnte.

| Fragebogenversion                            | Inhalt Fragebogen                                                                                                                 | Angestrebte Stichprobe |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Gesamtfragebogen<br>Variante a: V_SGM        | Fragen zum SGM und Verhalten (Variante a: zuerst alle Verhaltensfragen, danach die SGM-Fragen) und Fragen zu den Einflussfaktoren | 25 Personen            |
| Gesamtfragebogen<br>Variante b: V_SGM_V_SGM  | Fragen zum SGM und Verhalten (Variante b: Verhaltensfragen und SGM-Fragen abwechselnd) und Fragen zu den Einflussfaktoren         | 25 Personen            |
| Nur SGM/Verhalten<br>Variante a: V_SGM       | Fragen zum SGM und Verhalten (Variante a)                                                                                         | 25 Personen            |
| Nur SGM/Verhalten<br>Variante b: V_SGM_V_SGM | Fragen zum SGM und Verhalten (Variante b)                                                                                         | 25 Personen            |
| Nur Skalen                                   | Fragen zu den Einflussfaktoren                                                                                                    | 150 Personen           |

Tabelle 8: Zu testende Fragebogenversionen im quantitativen Fragebogen und angestrebte Stichprobengrössen pro Version

### Programmierung und Zwischentexte

Der quantitative Pretest erfolgte online und die Fragebogenvarianten wurden im Programm Collector erstellt. Für die verschiedenen Fragebogenversionen wurden unterschiedliche Zwischentexte formuliert.

*Variante a:* Bei dieser Anordnungsvariante wurden zuerst alle Verhaltensweisen abgefragt und danach die Fragen zum subjektiv genügenden Mass. Dies bedeutete, dass zuerst Erklärungen zu den Verhaltensweisen gemacht werden mussten und anschliessend zum subjektiv genügenden Mass. Beim subjektiv genügenden Mass wurde jeweils die Antwort, welche bei der entsprechenden Verhaltensweise geben wurde, angezeigt. Nachstehend wird dies illustriert:

<sup>26</sup> Die Skalen wurden aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt. Zur SWLS wird von den Autoren eine deutsche Version angeboten.

In den nächsten Fragen geht es darum, wie häufig Sie **aktuell etwas nutzen** oder **wie viel Sie aktuell von etwas haben**. Sie können jeweils eine ganze Zahl (z.B. 2) oder auch eine Zahl mit Komma (z.B. 2.5) angeben. Wenn Sie es nicht genau wissen, geben Sie bitte eine Schätzung an.

Wie viele Stunden pro Woche nutzen Sie einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch (für Spiele, Filme, Surfen etc.)?

Bei den nächsten Fragen möchten wir gerne von Ihnen eine Einschätzung haben, wie **häufig Sie mindestens etwas nutzen müssen** oder **wie viel Sie mindestens von etwas haben müssen**, damit ihr Wohlbefinden nicht eingeschränkt wird. Sie können wiederum jeweils eine ganze Zahl (z.B. 2) oder auch eine Zahl mit Komma (z.B. 2.5) angeben. Die Zahl kann höher, tiefer oder gleich sein, im Vergleich zu dem was Sie aktuell nutzen resp. besitzen (zur Erinnerung in grüner Schrift ersichtlich). Falls Sie der Meinung sind, dass sie etwas gar nicht brauchen oder überhaupt nicht nutzen möchten oder es gar nicht relevant ist für ihr Wohlbefinden ist, können Sie die entsprechende Option bei der «Alternativantwort» ankreuzen.

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich **weniger als**  Stunden pro Woche einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch nutzen würde (für Spiele, Filme, Surfen, etc).  
Derzeit nutzen Sie einen Computer/Laptop/Tablet ca. 4 Stunden pro Woche für den Privatgebrauch.

Alternativantwort

- brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden  
 möchte ich am liebsten gar nicht nutzen

*Variante b:* Bei dieser Anordnungsvariante wurden die Verhaltensweisen und das subjektiv genügende Mass unmittelbar nacheinander abgefragt. Dies bedeutet, dass alle Erklärungen zu Beginn erfolgen mussten:

Nachfolgend werden Ihnen jeweils zwei Fragen gestellt:

1) Zuerst möchten wir gerne von Ihnen wissen, wie häufig Sie **aktuell etwas nutzen** oder **wie viel Sie aktuell von etwas haben**. Sie können jeweils eine ganze Zahl (z.B. 2) oder auch eine Zahl mit Komma (z.B. 2.5) angeben. Wenn Sie es nicht genau wissen, geben Sie bitte eine Schätzung an.

2) Anschliessend möchten wir gerne wissen **wie oft Sie mindestens etwas brauchen** oder **wie viel Sie mindestens haben müssen**, damit ihr Wohlbefinden nicht eingeschränkt ist. Die Zahl kann höher, tiefer oder gleich sein, im Vergleich zu dem was Sie aktuell nutzen resp. besitzen. Falls Sie der Meinung sind, dass sie etwas gar nicht brauchen oder möchten oder es für ihr Wohlbefinden gar nicht relevant ist, können Sie die entsprechende Option bei der «Alternativantwort» ankreuzen.

Wie ist Ihre Nutzung?

Wie viele Stunden pro Woche nutzen Sie einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch (für Spiele, Filme, Surfen etc.)?

Wann würde Ihr Wohlbefinden eingeschränkt?

Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich **weniger als**  Stunden pro Woche einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch nutzen würde (für Spiele, Filme, Surfen, etc).

Alternativantwort

- brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden  
 möchte ich am liebsten gar nicht nutzen

Bei beiden Anordnungsvarianten wurden die Antwortoptionen für den Null-Anspruch (vgl. Erläuterungen dazu unter Kapitel 5.3) als «Alternativantwort» bezeichnet.

## Durchführung

Der quantitative Pretest erfolgte im Zeitraum vom 11.5.2015 bis 18.5.2015 mit einem Online-Sample aus dem Panel vom Institut LINK, welches die internetnutzende Bevölkerung von 15-74 Jahren in der Schweiz repräsentiert. Der Pretest wurde nur auf Deutsch durchgeführt.

Insgesamt nahmen 279 Personen am Pretest teil. Die angestrebten Stichprobengrößen konnten bei allen Gruppen erreicht werden (vgl. Tabelle 9), indem solange Personen zur Befragung eingeladen wurden, bis der gewünschte Rücklauf erreicht war. Sechs Personen wurden ausgeschlossen, weil sie eine sehr kurze Ausfülldauer, sehr viele fehlende Werte und/oder monotonen Antwortverhalten aufwiesen. Verwertbar waren somit 273 Datensätze.

| Fragebogenversion                            | Rücklauf            | Stichprobe nach Ausschlüssen |
|----------------------------------------------|---------------------|------------------------------|
| Gesamtfragebogen<br>Variante a: V_SGM        | 25 Personen         | 23 Personen                  |
| Gesamtfragebogen<br>Variante b: V_SGM_V_SGM  | 26 Personen         | 25 Personen                  |
| Nur SGM/Verhalten<br>Variante a: V_SGM       | 25 Personen         | 25 Personen                  |
| Nur SGM/Verhalten<br>Variante b: V_SGM_V_SGM | 27 Personen         | 26 Personen                  |
| Nur Skalen                                   | 176 Personen        | 174 Personen                 |
| <b>Total</b>                                 | <b>279 Personen</b> | <b>273 Personen</b>          |

Tabelle 9: Rücklauf und Stichprobe nach Ausschlüssen pro Fragebogenversion

Die Geschlechterverteilung in den Stichproben war ausgeglichen, beim Alter waren die älteren Personen (ab 40 Jahre) tendenziell etwas übervertreten im Vergleich zur Gesamtbevölkerung. Die grosse Mehrheit der Teilnehmenden waren Schweizer/innen (inkl. Doppelbürger/innen). Personen ausländischer Herkunft waren somit untervertreten, was in erster Linie mit der Sprache des Fragebogens begründbar war. Der Bildungsstand war vergleichbar mit der Schweizer Bevölkerung.

Für die Beantwortung der Fragestellungen wurden für alle Fragen deskriptive Auswertungen gemacht, d.h. die wichtigsten Kennwerte wie Anzahl fehlender Werte (Missings), Mittelwerte, Median, Standardabweichung, Minimum, Maximum, Schiefe und Kurtosis ausgegeben. Für die Skalen wurden zudem eine Itemtrennschärfenanalyse und eine Reliabilitätsanalyse durchgeführt.

## Erkenntnisse und Folgerungen

Die Erkenntnisse können, gegliedert nach den Fragestellungen für den quantitativen Pretest, wie folgt zusammengefasst werden:

*Fragestellung 1: Sind die für den quantitativen Pretest gewählten Verhaltensweisen zweckmässig und können die Fragen dazu in ca. 15 Minuten beantwortet werden?*

Die Auswahl an Verhaltensweisen konnte aufgrund der Antwortverteilungen, der geringen Anzahl Missings und der Varianzen als gelungen und für den Einbezug in die Hauptbefragung als zweckmässig bezeichnet werden.

Die Beantwortung der Fragen zum Verhalten und zum subjektiv genügenden Mass zu diesen Verhaltensweisen war in 15 Minuten machbar. Die Daten zeigten, dass der Drop-out vertretbar war (vgl. Tabelle 10). Die Fragen zum Verhalten und zum subjektiv genügenden Mass wurden ausserdem fast immer vollständig und ernsthaft beantwortet. Auch aus dieser Perspektive war die Verwendung der ausgewählten Verhaltensweisen wie auch der Formulierung der Fragen und Antwortoptionen zu empfehlen.

|                                             | Rücklauf | Drop-Out | Durchschnitt (min)        | Median (min) | Min (min) | Max (min) |
|---------------------------------------------|----------|----------|---------------------------|--------------|-----------|-----------|
| Gesamtfragebogen (Variante a: V_SGM)        | 77%      | 23%      | 27                        | 25           | 10        | 75        |
| Gesamtfragebogen (Variante b: V_SGM_V_SGM)  | 87%      | 13%      | 36 resp. 31 <sup>27</sup> | 29           | 16        | 182       |
| Nur SGM/Verhalten (Variante a: V_SGM)       | 93%      | 7%       | 15                        | 11           | 9         | 72        |
| Nur SGM/Verhalten (Variante b: V_SGM_V_SGM) | 87%      | 13%      | 14                        | 12           | 4         | 49        |
| Nur Skalen                                  | 74%      | 26%      | 33 resp. 16 <sup>28</sup> | 15           | 4         | 271       |

Tabelle 10: Rücklaufquote und Drop-Out-Quote und Zeitdauer für das Ausfüllen

*Fragestellung 2: Sind die Antwortvarianzen bei den ausgewählten Fragen zu den Fragebogenteilen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten genügend gross für statistische Auswertungen?*

Bei den Fragen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten war die Varianz der Antworten genügend gross, um statistische Auswertungen zu berechnen. Die Verteilung der Antworten war jedoch selten normalverteilt, insbesondere beim subjektiv genügenden Mass gab es Häufungen beim Wert 0. Dies liegt jedoch in der Natur der Sache: Wenn eine bestimmte Verhaltensweise im Schnitt nur selten ausgeführt wird (z.B. Fliegen) oder keine grosse Mengen (z.B. Nutzungsdauer) beinhaltet, liegt das subjektiv genügende Mass in der Regel zwischen Null und dem Verhaltenswert. Diese Schiefverteilungen konnten mittels Umformulierung der Fragen resp. Antwortoptionen nicht umgangen werden und sind bei den Auswertungen der Daten aus der Hauptstudie zu berücksichtigen.

*Fragestellung 3: Welche Anordnung bei den Fragen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten ist hinsichtlich der Zeit für das Ausfüllen zielführender: a) Verhalten und subjektiv genügendes Mass pro Frage unmittelbar nacheinander oder b) zuerst alle Verhaltensfragen und dann alle Fragen zum subjektiv genügenden Mass?*

Aufgrund der Daten stach keine der Varianten hervor:

<sup>27</sup> Ohne einen Ausreisser mit sehr langer Zeitdauer.

<sup>28</sup> Ohne 6 Ausreisser mit sehr langer Zeitdauer.

- Es gab keine Unterschiede, was die Ausfüllzeit betrifft.
- Bei Variante b war der Rücklauf etwas besser als bei Variante a.

Weiter konnte folgendes festgestellt werden:

- Die Antworten zum Verhalten und zum subjektiv genügenden Mass waren zwischen den beiden Varianten statistisch nicht signifikant unterschiedlich. Es zeigte sich aber das (leicht ausgeprägte) Muster, dass bei der Variante b tendenziell ein tieferes subjektiv genügendes Mass als bei Variante a angegeben wurde und die Differenz zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass bei Variante b etwas grösser war. Bei Variante b lag das subjektiv genügende Mass ausserdem tendenziell etwas häufiger unter dem Verhalten, während es bei Variante a etwas häufiger gleich auf lag. Es bestand somit bei Variante a eine (wenn auch leichte) Tendenz, das subjektiv genügendes Mass stärker am Verhalten zu orientieren.
- Die Variante a wurde etwas besser bewertet bezüglich Verständlichkeit, die Variante b dafür etwas besser bezüglich Umfangs.

Die Variante b (Verhaltens- und SGM-Fragen unmittelbar nacheinander) schien angesichts dieser Erkenntnisse etwas zweckmässiger für die Haupterhebung.

#### *4) Sind die Einleitungs- und Erklärungstexte aus Sicht der Befragten verständlich?*

Die Texte waren gemäss Rückmeldungen der Befragten verständlich. Die Texte konnten somit in die Haupterhebung übernommen werden.

#### *5) Welche Skalen resp. Items der Skalen sind für die Erfassung der Einflussfaktoren und des subjektiven Wohlbefindens zweckmässig?*

Die Beantwortung der Fragen war machbar in 15 Minuten. Die statistischen Kennwerte der Skalen und deren Subaspekte war ausserdem mehrheitlich gut bis sehr gut (Reliabilität<sup>29</sup>, Trennschärfe<sup>30</sup>) und vergleichbar mit bestehenden Samples aus anderen Studien (sofern Vergleiche gezogen werden konnten, vgl. Tabelle 11). Eine Ausnahme stellten vereinzelt Items mit zu geringer Trennschärfe bei Materialismus und sozialer Vergleichsneigung dar sowie die Skala zu Achtsamkeit, wo die Trennschärfewerte bei 9 von 20 Items in der Gesamtskala nicht gut waren.

---

<sup>29</sup> Cronbachs Alpha bezeichnet die durchschnittliche Korrelation zwischen den Items. Ein Werte von höher als 0.8 wird als gut, Werte ab 0.6 als akzeptabel bezeichnet. Quelle: Lehreinheit Itemanalyse/Skalenanalyse/Faktorenanalyse, BFH/FHS/ZHAW, Prof. Dr. Jürg Schwarz, Oktober 2012

<sup>30</sup> Die Trennschärfe bezeichnet die Korrelation eines Items mit der Itematterie (ohne dieses Item). Werte über 0.3 gelten als akzeptabel. Quelle: Lehreinheit Itemanalyse/Skalenanalyse/Faktorenanalyse, BFH/FHS/ZHAW, Prof. Dr. Jürg Schwarz, Oktober 2012

| Kennwerte                          | Reliabilität ( $\alpha$ Cronbachs Alpha) |                                        | Trennschärfe                                          |
|------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                    | Stp.                                     | Vergleich                              |                                                       |
| Materialismus                      | 0.69                                     | 0.71 - 0.83<br>Richins & Dawson (1992) | Stp.<br>Mit Ausnahme eines Items über 0.3             |
| Soziale Vergleichsneigung          | 0.84                                     | 0.91<br>Bogaerts & Pandelaere (2013)   | Mit Ausnahme von zwei Items (0.26) zwischen 0.4 - 0.7 |
| Genussfähigkeit                    | 0.92                                     | 0.88 - 0.94<br>Bryant (2003)           | Zwischen 0.44 - 0.67                                  |
| Wertschätzung                      | 0.95                                     | 0.91<br>Adler & Fagley (2005)          | Zwischen 0.51 - 0.82                                  |
| Selbstakzeptanz                    | 0.76                                     | k.A.                                   | Zwischen 0.46 - 0.62                                  |
| Achtsamkeit                        | 0.71                                     | 0.70 - 0.87<br>Höfling et al. (2011)   | Bei 9 von 20 Items unterhalb von 0.3                  |
| Subjektives Wohlbefinden, kognitiv | 0.87                                     | 0.82<br>Diener et al. (1985)           | Zwischen 0.67 - 0.75                                  |
| Subjektives Wohlbefinden, affektiv | 0.86                                     | 0.87<br>Diener et al. (2010)           | Zwischen 0.31 bis 0.68                                |

Tabelle 11: Kennwerte der Reliabilität und der Trennschärfen pro Skala

Die gebildeten Summenskalen waren zudem fast alle normalverteilt und zeigten genügend Varianz in den Antworten um die erforderlichen statistischen Auswertungen durchführen zu können.

Nachstehende Folgerungen konnten daraus abgeleitet werden:

- Die Skalen zur Erhebung von Materialismus, sozialer Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz und subjektivem Wohlbefinden konnten belassen werden.
- Die einzelnen Items mit nur knapp genügender Trennschärfe bei Materialismus und sozialer Vergleichsneigung waren bei den Auswertungen der Daten aus der Hauptstudie nochmals zu prüfen.
- Die Skala zur Achtsamkeit war für die Haupterhebung zu ersetzen, da für die Auswertungen nicht mit Subaspekten gearbeitet werden sollte, sondern eine Skala erwünscht war, welche als Summenscore genutzt werden kann.

## 5.6 Haupterhebung

### *Fragebogenentwicklung*

Für die Haupterhebung wurde eine finale Version des Fragebogens erstellt, welche im Wesentlichen der Variante «Gesamtfragebogen Variante b: V\_SGM\_V\_SGM» im quantitativen Pretest entsprach. Die entsprechenden Fragebogenteile finden sich in den Anhängen A-3.2 (SGM und Verhalten), A-3.3 (Skalen) und A-3.4 (Fragebogenabschluss). Einzige grössere Anpassung war der Ersatz der Achtsamkeitsskala. Als Alternative zum KIMS von Höfling et al. (2011) wurde die Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) von Brown & Ryan (2003) gewählt, welche mittlerweile in vielen Studien eingesetzt wird. Die MAAS basiert auf einer engeren Definition von Achtsamkeit als der im Pretest eingesetz-

te KIMS, welcher weitere Aspekte von Achtsamkeit abzudecken versucht – angesichts der schlechten Trennschärfewerte des KIMS im quantitativen Pretest schien es jedoch eine sicherere Variante darzustellen, den gut validierten MAAS mit 15 Items einzusetzen. Die Skala wurde von Kobarg (2007) ins Deutsche übersetzt. Diese Skala ist im Anhang A-4 ersichtlich.

### **Durchführung**

Die Befragung erfolgte wiederum online und in allen Landessprachen mit einem Panel vom Institut LINK. Der Befragungszeitraum war vom 17.8.2015 bis 31.8.2015. Personen, welche den Fragebogen vollständig ausfüllten, wurden mit einem kleinen, selbstgewählten Geschenk (z.B. Superpunkte, Cumulus-Punkte) belohnt.

### **Stichprobe und Rücklauf**

Die Grösse der Stichprobe wurde aufgrund der geplanten statistischen Auswertungsverfahren (vgl. nächstes Kapitel) und inhaltlich erwarteter Effekte im Voraus berechnet. Für die Regressionsanalyse sollten mindestens 100 Fälle eingesetzt werden (Tabachnick & Fidell, 2012). Der quantitative Pretest zeigte, dass zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten relativ grosse Differenzen bestehen, so dass für die Unterschiedsprüfung keine sehr grossen Stichprobengrössen notwendig waren. Die maximale erforderliche Stichprobengrösse betrug im quantitativen Pretest rund 200 Personen. Für den Nachweis von Unterschieden im subjektiv genügenden Mass zwischen soziodemographischen Gruppen (z.B. zwischen Personen mit hohem und Personen mit tiefem Einkommen) zeigte der Pretest, dass die Differenzen teilweise klein sind. Ausgehend von den Daten des quantitativen Pretests konnte berechnet werden<sup>31</sup>, dass bei einigen Verhaltensweisen eine Stichprobengrösse von 450-500 Personen erforderlich gewesen wäre, um die beobachteten Differenzen statistisch nachweisen zu können.

Da die Daten auch für die Erstellung einer Monographie der Autorin verwendet wurden, für die Erkenntnisse zur gesamten Schweizer Bevölkerung von Interesse waren, wurde die Befragung auf 420 Personen festgesetzt, mit einer Vertretung aller Landesteile, nämlich 250 Deutschsprachige, 100 Französischsprachige und 50 Italienischsprachige. Diese Verteilungen entsprechen annähernd der Verteilung der Hauptsprachen in der Schweiz gemäss Bundesamt für Statistik (BFS)<sup>32</sup>. Zusätzlich sollten mindestens 150 Personen aus der Stadt Zürich befragt werden, auf die in der vorliegenden Auswertung fokussiert wurde. Es wurde eine Alters- und Geschlechtsquotierung (Geschlecht: männlich, weiblich; Alter: 15-34, 35-54, 55-74) eingesetzt, welche gemäss den realen Verteilungen in der Bevölkerung gemäss BFS<sup>33</sup> berechnet wurden.

In Tabelle 12 ist der Rücklauf und Drop-Out für die Zürcher Stichprobe ersichtlich, d.h. der Anteil Personen, welcher den Fragebogen vollständig ausgefüllt resp. abgebrochen

<sup>31</sup> Mit dem Programm Gpower. Bei allen Berechnungen galt: zweiseitiger Test, gleich grosse Stichproben, Power = 0.8, Signifikanzniveau 0.05.

<sup>32</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/05/blank/key/sprachen.html>

<sup>33</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/02/blank/key/alter/gesamt.html>

hatte. Ebenfalls in der Tabelle ersichtlich ist die Zeitdauer für das Ausfüllen (Durchschnitt, Median, Minimal- und Maximalwerte<sup>34</sup> in Minuten). Der Rücklauf war gut und die erwünschte durchschnittliche Dauer von rund einer halben Stunde konnte eingehalten werden. Es wurden solange Teilnehmende zur Befragung eingeladen, bis die erwünschte Anzahl pro Quote erreicht war.

|                    | Rücklauf | Drop-Out | Durchschnitt (min) | Median (min) | Min (min) | Max (min) |
|--------------------|----------|----------|--------------------|--------------|-----------|-----------|
| Zürcher Stichprobe | 86%      | 14%      | 31                 | 25           | 9         | 386       |

Tabelle 12: Rücklaufquote und Drop-Out-Quote und Zeitdauer für das Ausfüllen in der Haupterhebung

Alle Personen wiesen eine individuelle Ausfülldauer von mindestens rund 10 Minuten auf. Damit wurde niemand aufgrund einer zu kurzen Ausfülldauer, welche auf nicht seriöses Ausfüllen hingewiesen hätte, ausgeschlossen. Es wurde jedoch eine Personen ausgeschlossen, weil sie zu viele fehlende Werte aufwies resp. monotonen Antwortverhalten zeigte. Die Grösse der Stichprobe für die Zürcher Bevölkerung betrug schliesslich 152 Personen.

Soziodemographische Merkmale und Haushaltsmerkmale der Zürcher Befragungsteilnehmenden sind in der Tabelle 13 ersichtlich. Die Geschlechterverteilung ist ausgeglichen. Beim Alter sind Personen der Alterskategorie 20-39 (43.4%) leicht übervertreten im Vergleich zur Bevölkerung in der Stadt Zürich, wo dieser Anteil 37.7% beträgt<sup>35</sup>. Die jüngeren und älteren Personen sind hingegen leicht untervertreten.

Was das Einkommen betrifft, sind von der Stadt Zürich keine kategorial aufbereiteten Daten öffentlich zugänglich. Nimmt man Angaben des BFS<sup>36</sup>, haben jeweils rund ein Fünftel der Schweizer Haushalte ein Haushaltseinkommen von unter 4'880 CHF, 4'880-7'173 CHF, 7'134-9'702 CHF, 9'703-13'170 und über 13'171 CHF. Die Kategorien und die Grundgesamtheit sind nicht genau vergleichbar mit derjenigen in dieser Stichprobe, jedoch kann festgestellt werden, dass in der vorliegenden Stichprobe keine starke Übervertetung von einer Einkommenskategorie vorhanden ist und die Verteilungen gesamthaft gesehen nicht stark von denjenigen in der Schweizer Bevölkerung abweichen. Sehr hohe Einkommen sind leicht übervertreten. Vergleicht man den Bildungsstand mit derjenigen der Stadtzürcher Bevölkerung<sup>37</sup> ist erkennbar, dass Personen der Tertiärstufe in der Stichprobe mit 59.3% übervertreten sind – in der Stadtzürcher Bevölkerung beträgt der Anteil rund 43%. Personen mit Sekundarstufe II oder ohne nicht-obligatorische Ausbildung sind entsprechend untervertreten.

Die Ein-Personen-Haushalte sind in dieser Stichprobe mit 26.3% untervertreten, in der Stadt Zürich beträgt der Anteil rund 45%<sup>38</sup>. Der Anteil Zwei-Personen-Haushalt (35.5%)

<sup>34</sup> Hohe Maximalwerte können entstehen, wenn Personen den Browser offen lassen während Pausen beim Ausfüllen. Aussagekräftiger ist deshalb der Median.

<sup>35</sup> <https://www.stadt-zuerich.ch/prd/de/index/statistik/themen/bevoelkerung/alter-geschlecht/alter.html>

<sup>36</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/20/02/blank/key/einkommen0/niveau.html>

<sup>37</sup> [https://www.stadt-zuerich.ch/prd/de/index/statistik/publikationen-angebote/publikationen/webartikel/2012-11-21\\_Bildungsstand-der-Stadtzuercher-Bevoelkerung.html](https://www.stadt-zuerich.ch/prd/de/index/statistik/publikationen-angebote/publikationen/webartikel/2012-11-21_Bildungsstand-der-Stadtzuercher-Bevoelkerung.html)

<sup>38</sup> [http://www.statistik.zh.ch/internet/justiz\\_inneres/statistik/de/daten/gemeindeportraet\\_kanton\\_zuerich.html#a-content](http://www.statistik.zh.ch/internet/justiz_inneres/statistik/de/daten/gemeindeportraet_kanton_zuerich.html#a-content)

ist etwa gleich mit demjenigen in der Stadtzürcher Bevölkerung (ca. 31%). Die Mehrpersonenhaushalte ab drei Personen sind folglich in dieser Stichprobe mit rund 38.2% übervertreten (Stadt Zürich: rund 24%). In rund 34% der Haushalte der Stadt Zürich sind leben Kinder.<sup>39</sup> In der Stichprobe beträgt dieser Anteil rund 30% und liegt somit etwas tiefer.

| <b>Geschlecht</b>                                             | <b>N</b> | <b>%</b> |                                           |
|---------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------------------------------------|
| Weiblich                                                      | 77       | 50.7%    |                                           |
| Männlich                                                      | 75       | 49.3%    |                                           |
| <b>Alter</b>                                                  |          |          |                                           |
| 15-19 Jahre                                                   | 10       | 6.6%     |                                           |
| 20-39 Jahre                                                   | 66       | 43.4%    |                                           |
| 40-64 Jahre                                                   | 57       | 37.5%    |                                           |
| 65-79 Jahre                                                   | 19       | 12.5%    |                                           |
| <b>Einkommen</b>                                              |          |          |                                           |
| unter Fr. 30'000 (bis Fr. 2'300/Monat)                        | 9        | 5.9%     |                                           |
| Fr. 30'001-60'000 (2'301 bis Fr. 4'500 / Monat)               | 20       | 13.2%    |                                           |
| Fr. 60'001-90'000 (Fr. 4'501 bis Fr. 6'850 Fr. / Monat)       | 34       | 22.4%    |                                           |
| Fr. 90'001-120'000 (Fr. 6'851 bis Fr. 9'150 / Monat)          | 33       | 21.7%    |                                           |
| Fr. 120'001-150'000 (Fr. 9'151 bis Fr. 11'450 / Monat)        | 15       | 9.9%     |                                           |
| Fr. 150'001-200'000 (Fr. 11'451 bis Fr. 15'400/ Monat)        | 14       | 9.2%     |                                           |
| Über Fr. 200'001 (über Fr. 15'401 /Monat)                     | 20       | 13.2%    |                                           |
| fehlend                                                       | 7        | 6.7%     |                                           |
| <b>Bildung</b>                                                |          |          |                                           |
| Keine abgeschlossene Ausbildung                               | 1        | 0.7%     | ohne nach-obligatorische Ausbildung: 7.3% |
| Obligatorische Schule                                         | 9        | 5.9%     |                                           |
| Anlehre                                                       | 1        | 0.7%     |                                           |
| Berufsschule / Lehre / EFZ                                    | 36       | 23.7%    | Sekundarstufe II: 31.5%                   |
| Diplommittelschule / Fachmatura / Matura / Lehrerseminar      | 22       | 14.5%    |                                           |
| Berufsmatura                                                  | 5        | 3.3%     |                                           |
| Höhere Berufsbildung (Berufsprüfung, Fachprüfung, Fachschule) | 14       | 19.2%    | Tertiärstufe: 59.3%                       |
| Fachhochschule, Universität, ETH                              | 61       | 40.1%    |                                           |
| Fehlend                                                       | 3        | 1.0%     |                                           |
| <b>Kinder in Haushalt</b>                                     |          |          |                                           |
| Ja                                                            | 38       | 25.0%    |                                           |
| Nein                                                          | 114      | 75.0%    |                                           |
| <b>Personen in Haushalt</b>                                   |          |          |                                           |
| Ein-Personen-Haushalt                                         | 40       | 26.3%    |                                           |
| Zwei Personen-Haushalt                                        | 54       | 35.5%    |                                           |
| Drei Personen und mehr                                        | 58       | 38.2%    |                                           |

Tabelle 13: Soziodemographische Merkmale und Haushaltsmerkmale der befragten Personen

Insgesamt kann festgehalten werden, dass die Gruppe der Befragten die Stadtzürcher Bevölkerung hinsichtlich Geschlecht, Alter und Einkommen relativ gut repräsentieren. Bei

<sup>39</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/04/blank/key/01/06.html>

der Bildung sind die Personen der Stichprobe besser ausgebildet. Mehrpersonenhaushalte sind etwa übervertreten in der Stichprobe.

### **Statistische Methoden für die Auswertung**

In der Tabelle 14 sind im Überblick die statistischen Methoden und das Aggregationsniveau vom subjektiv genügenden Mass und Verhalten zur Beantwortung der Forschungsfragen aufgeführt. Ausführungen dazu folgen nach der Tabelle.

|                          | Methoden                           | Nicht aggregiertes Niveau | Aggregiertes Niveau |
|--------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------|
| Forschungsfrage 1:       | Bivariate Korrelation              | Ja                        | Ja                  |
| Feststellung SGM         | t-Test für abhängige Stichproben   | Ja                        | Ja                  |
|                          | Deskriptive Auswertung             | Ja                        | Nein                |
| Forschungsfrage 2:       | Deskriptive Auswertung             | Ja                        | Nein                |
| Ausprägungen SGM         |                                    |                           |                     |
| Forschungsfrage 3:       | t-Test für unabhängige Stichproben | Ja                        | Nein                |
| Unterschiede im SGM      |                                    |                           |                     |
| Forschungsfrage 4:       | Multiple Regressionsanalyse        | Nein                      | Ja                  |
| Einflussfaktoren auf SGM |                                    |                           |                     |
| Forschungsfrage 5:       | t-Test für unabhängige Stichproben | Nein                      | Ja                  |
| SGM und Wohlbefinden     | Bivariate Korrelation              | Nein                      | Ja                  |

Tabelle 14: Eingesetzte statistische Verfahren und Aggregationsniveau von SGM/Verhalten im Überblick

Bei allen Forschungsfragen werden Vergleiche zur Gesamtbevölkerung gezogen. Zwei Regressionsanalysen (Forschungsfrage 4), bei denen eine grössere Anzahl Einflussfaktoren einbezogen wurden, wurden nur mit der Stichprobe der Gesamtbevölkerung gerechnet, da die Stichprobe der Zürcher Bevölkerung für diese Regressionsmodelle zu klein ist. Auch die t-Test zur Beantwortung der Forschungsfrage 5 wurde nur mit der Stichprobe der Gesamtbevölkerung gerechnet, da die Stichprobengrössen in den zu vergleichenden Gruppen in der Stadtzürcher Gruppe zu klein sind.

### **Datenaufbereitung und Aggregation**

Um die Auswertungen vornehmen zu können, mussten in einem ersten Schritt die aus der Befragung resultierten Daten aufbereitet werden. Mit den Werten zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten erfolgten pro Verhaltensweise folgende Aufbereitungen:

- *SGM-Wert*: Die Alternativantwort zum subjektiv genügenden Mass (möchte ich nicht nutzen; brauche ich nicht zu nutzen/nicht relevant für das Wohlbefinden) wurde mit 0 codiert (Null-Anspruch) und mit der gegebenen Antwort auf die Frage zum subjektiv genügenden Mass abgeglichen. Logischerweise musste, wenn bei der SGM-Frage eine Zahl angegeben wurde, bei der Alternativantwort ein fehlender Wert sein. Wurde hingegen die Alternativantwort gewählt, sollte bei der SGM-Frage keine Zahl oder allenfalls eine 0 stehen. Bei einigen wenigen Fällen, war die Antwort unlogisch – diese wurde entsprechend mit einem speziellen «Missing Value» codiert und nicht in die Auswertung einbezogen. Schlussendlich wurde eine neue Variable für den SGM-Wert

berechnet, welche beide Teile zur Erhebung des subjektiv genügenden Masses zu einem Wert zusammenführte.

- *Differenz SGM / Verhalten*: Für jede Verhaltensweise wurde ein Differenzwert von subjektiv genügendem Mass und Verhalten berechnet.
- *Prozentuale Abweichung SGM von Verhalten*: Für jede Verhaltensweise und pro Person wurde ein prozentualer Abweichungswert des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten berechnet. Das Verhalten entsprach dabei 100%. Zusätzlich wurde daraus eine Variable mit Kategorien gebildet (kein Anspruch; SGM 80%-99% unter Verhalten; SGM 60-79% unter Verhalten; SGM 40-59% unter Verhalten; SGM 20-39% unter Verhalten; SGM 1-19% unter Verhalten; SGM gleich Verhalten; SGM über Verhalten).
- *Kategorien für SGM*: Damit die einzelnen SGM-Werte aggregiert werden konnten, wurden die SGM-Werte pro Verhaltensweise in Kategorien von 1-5 umgewandelt. Hierfür wurde jede Verteilung analysiert und folgendes Schema angewendet: 0-Werte (kein Anspruch) erhielten den Wert 1. Alle Extremwerte über einem definierten, aus der grafischen Verteilung resultierendem Wert, erhielten den Wert 5. Dieser stellt einen «sehr grossen Anspruch» dar. Die restlichen Daten wurden drei Ausprägungsgrössen zugeteilt, welche einen «kleinen Anspruch» (Wert 2), einen mittleren Anspruch (Wert 3) und einen grossen Anspruch (Wert 4) darstellen. Der individuelle Wert in dieser Skala ist somit immer auf die Gesamtstichprobe bezogen und nicht absolut zu verstehen. Es besteht also jeweils ein hoher oder tiefer Anspruch an etwas im Vergleich zur restlichen Population. Zu beachten ist auch, dass die Ausprägungen zwischen den subjektiv genügenden Massen bezüglich der ökologischen Relevanz nicht vergleichbar sind.<sup>40</sup> Möglich ist jedoch die Aussage, dass je tiefer die Gesamtausprägung ist, desto tiefer ist das subjektiv genügende Mass im Vergleich zur restlichen Stichprobenpopulation, und umgekehrt. Die damit verbundene Ökobilanzierung (Umweltbelastung eines (umgesetzten) subjektiv genügenden Masses) steht nicht im Vordergrund. Gemäss den Forschungsfragen ist in erster Linie das subjektiv genügende Mass, also die Relevanz einer Verhaltensweise für das Wohlbefinden, unabhängig von der ökologischen Relevanz, von Interesse.
- *Kategorien für das Verhalten*: Die einzelnen Verhaltensausrägungen wurden analog in Kategorien von 1-5 eingeteilt. Der Wert 1 bedeutet hier «keine Ausprägung des Verhaltens»<sup>41</sup>, der Wert 2 «tiefe Ausprägung des Verhaltens», der Wert 3 «mittlere Ausprägung des Verhaltens», der Wert 4 «hohe Ausprägung des Verhaltens» und der Wert 5 «sehr hohe Ausprägung des Verhaltens». Auch hier steht der individuelle Wert immer in Bezug zur restlichen Stichprobenpopulation.

Über alle Verhaltensweisen erfolgten dann folgende Aggregationen zum subjektiv genügenden Mass und zum Verhalten:

---

<sup>40</sup> So ist beispielsweise eine Flugreise ökologisch relevanter als der Kauf von Kleidungsstücken.

<sup>41</sup> kein Besitz/keine Nutzung oder Ausführung

- *Aggregierter Wert SGM*: Aus den kategorisierten subjektiv genügenden Massen (siehe oben) wurde für jede Person ein arithmetische Mittel gebildet über alle Verhaltensweisen und über alle Verhaltensweisen pro Verhaltensbereich (ausser Freizeit und Unterhaltung, wo nur ein subjektiv genügendes Mass erhoben wurde). Jede Person hatte somit einen Gesamtwert für das subjektiv genügende Mass und jeweils einen SGM-Wert für die Bereiche «Wohnen: Strom», «Wohnen: Wärme», «Mobilität», «Ernährung» und «Bekleidung». Die Güte dieser Masse wurde mittels Reliabilität<sup>42</sup> überprüft: Betrachtet man alle kategorisierte subjektiv genügendende Masse als eine Skala, erhält man ein gutes Cronbachs Alpha von 0.71. Für die Teilbereiche sind die Werte nur knapp akzeptabel und liegen zwischen 0.5-.0.6. Dies kann damit zusammenhängen, dass die Verhaltensweise recht vielfältig sind innerhalb der Verhaltensbereiche. Bildet man Unterkategorien (z.B. Flugreisen) verbessert sich das Cronbachs Alpha in der Regel etwas. Da diese Verbesserungen jedoch nicht sehr gross sind und eine inhaltliche Zusammenfassung zweckmässig scheint, wurden die aggregierten Masse belassen.
- *Aggregierter Werte Verhalten*: Analog zum subjektiv genügenden Mass wurde auch aus den kategorisierten Ausprägungen des Verhaltens ein Gesamtmittelwert gebildet sowie ein Mittelwert pro Verhaltensbereich. Auch hier zeigt sich, dass die Reliabilität über alle Verhaltensbereiche besser ist als die Reliabilität der Verhaltensbereiche.

Die Skalen zu den psychologischen Einflussfaktoren Materialismus, soziale Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz sowie zum subjektiven Wohlbefinden wurden auf ihre Qualität geprüft. Hierfür wurden die Verteilung der Antworten, die Itemtrennschärfen und die Reliabilität analysiert:

- *Missings*: Insgesamt hat es bei allen Items der Skalen sehr wenige Missings. Es entstanden maximal 15 fehlende Werte bei einem einzelnen Item.
- *Range*: Bei allen Skalen wurde jeweils (fast) die ganze Skalenbreite genutzt.
- *Varianz*: Es besteht bei allen Skalen genügend Varianz für statistische Auswertungen, dies auch bei den Summenskalen<sup>43</sup>.
- *Verteilung*: Bei den Skalen zu Materialismus, sozialer Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Wertschätzung und subjektivem Wohlbefinden haben jeweils die meisten Items schiefe Verteilungen. Bei den Skalen zur Selbstakzeptanz und zur Achtsamkeit sind die meisten Items annähernd normalverteilt. Die Summenskalen weichen – mit Ausnahme der Skalen zur Selbstakzeptanz und zum subjektiven Wohlbefinden – jedoch nicht signifikant von einer Normalverteilung ab.<sup>44</sup>

---

<sup>42</sup> Cronbachs Alpha bezeichnet die durchschnittliche Korrelation zwischen den Items. Ein Werte von höher als 0.8 wird als gut, Werte ab 0.6 als akzeptabel bezeichnet. Quelle: Lehreinheit Itemanalyse/Skalenanalyse/Faktorenanalyse, BFH/FHS/ZHAW, Prof. Dr. Jürg Schwarz, Oktober 2012

<sup>43</sup> Die Bildung der Summenskalen erfolge nach Instruktionen der Autor/innen der Skalen.

<sup>44</sup> Kolmogorow-Smirnow-Test

- *Reliabilität*: Die Reliabilität ist wie auch schon im quantitativen Pretest bei allen Skalen gut bis sehr gut. Cronbachs Alpha sind 0.71 (Materialismus), 0.84 (soziale Vergleichsneigung), 0.95 (Genussfähigkeit), 0.88 (Achtsamkeit), 0.94 (Wertschätzung), 0.81 (Selbstakzeptanz), 0.89 (kognitives Wohlbefinden) und 0.88 (affektives Wohlbefinden).
- *Itemtrennschärfe*: Die Itemtrennschärfen sind akzeptabel<sup>45</sup> bis sehr gut. Bei der Skala zu Materialismus und zur sozialen Vergleichsneigung liegen jeweils zwei resp. ein Item knapp unter 0.3. Da es sich bei den vorliegenden Skalen um bestehende Skalen handelt und ein Ausschluss der jeweiligen Items nur sehr geringfügige Verbesserungen in der Reliabilität erzielen, wurde bei den Skalen keine Anpassung vorgenommen. Die neue Achtsamkeitsskala wies ebenfalls gute Werte auf.
- *Vergleich zu vorhandenen Studien*: Wo Vergleiche zu anderen Studien gezogen werden konnten, zeigte sich wie im quantitativen Pretest, dass die Kennwerte (Reliabilität, deskriptive Werte) vergleichbar waren (vgl. auch Tabelle 11 im Kapitel 5.5).

#### *Auswertungen zur Forschungsfrage 1*

Zur Beantwortung der Forschungsfrage 1 («Lässt sich das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen empirisch feststellen?») wurden folgende Kriterien als wichtig erachtet: Das subjektiv genügende Mass sollte sich vom Verhalten unterscheiden, jedoch auch in einem Zusammenhang zu diesem stehen. Um diese zu prüfen, wurden drei Auswertungen vorgenommen, aufgrund derer eine Aussage darüber gemacht werden kann, wie das subjektiv genügende Mass und das Verhaltens miteinander im Zusammenhang stehen resp. wie sie sich voneinander unterscheiden:

- Bivariate Korrelation des subjektiv genügenden Masses mit dem Verhalten.
- Mittelwertsunterschiede zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten. Hierfür wurden t-Tests für abhängige Stichproben durchgeführt.
- Die deskriptive Ausprägung des subjektiv genügenden Masses im Vergleich zum Verhalten.

#### *Auswertungen zur Forschungsfrage 2*

Für die Beantwortung der Forschungsfrage 2 («Welche Ausprägung hat das subjektiv genügende Mass bezüglich der für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien?») wurden deskriptive Auswertungen vorgenommen und hierfür pro Verhaltensweise die Mittelwerte des subjektiv genügenden Masses, des Verhaltens und der individuellen Differenz dargestellt. Der durchschnittliche Differenzwert wurde aus den individuellen Differenzwerten berechnet. Berechnet wurden auch die mittleren Abweichungen des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent.

---

<sup>45</sup> Einzelne Items mit nur knapp genügender Trennschärfe bei Materialismus und sozialer Vergleichsneigung.

### *Auswertungen zur Forschungsfrage 3*

Für die Beantwortung der dritten Forschungsfrage («Inwiefern unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen Lebensumständen (Einkommen) und unterschiedlicher Soziodemographie (Alter, Geschlecht, Bildung) in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses?») wurden Mittelwertsunterschiede in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses für folgende Gruppen berechnet: Geschlecht (weiblich vs. männlich), Alter (15-34 Jahre vs. 35-54 Jahre vs. 55-74 Jahre), Bildung (keine Abschluss/obligatorische Schule vs. Sekundarstufe 2 vs. Tertiärstufe), Einkommen (bis 30'000 CHF vs. 30'001-60'000 vs. über 60'001), Kinder (ja vs. nein) und Haushaltsgrösse (1-Person vs. 2-Personen vs. 3-Personen und mehr). Hierfür wurden t-Tests für unabhängige Stichproben eingesetzt.

### *Auswertungen zur Forschungsfrage 4*

Um den Einfluss der psychologischen Faktoren auf das subjektiv genügende Mass zu prüfen, wurden multiple Regressionsanalysen gerechnet. Dabei wurden die Summenwerte der Skalen zur Messung der psychologischen Einflussfaktoren als unabhängige Variablen und die aggregierten Masse des subjektiv genügenden Masses als abhängige Variablen einbezogen. Geprüft wurden neben den Gütemassen zur Prüfung des Modells (R-Quadrat, F-Statistik, t-Wert, Beta-Wert) auch allfällige Verletzungen der Prämissen des Regressionsmodells (Backhaus, Erichson, Plinke & Weiber, 2005), nämlich die Nichtlinearität (grafisch), die Heteroskedastizität (visuelle Inspektion der Residuen), die Autokorrelation (Durbin-Watson-Test) und die Multikollinearität (Toleranzwerte und VIF-Werte, Korrelationen und Partialkorrelationen der unabhängigen Variablen).

### *Auswertungen zur Forschungsfrage 5*

Die Beantwortung der fünften Forschungsfrage zum Zusammenhang von subjektiv genügenden Mass und subjektivem Wohlbefinden erfolgte via Prüfung von Mittelwertsunterschieden im subjektiven Wohlbefinden zwischen Personen mit unterschiedlich tiefem resp. hohem subjektiv genügenden Mass. Zusätzlich wurden auch Korrelationen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Wohlbefinden gerechnet. Dabei wurde jeweils das aggregierte subjektiv genügende Mass einbezogen (Gesamtwert und aggregierte Werte pro Verhaltensbereich).

### *Begrifflichkeiten*

Bei der Darstellung der Ergebnisse wird jeweils für die Verhaltensweise eine Kurzform gewählt, wie beispielsweise «WS1:Computernutzung» für die Verhaltensweise «Computernutzung pro Woche in Stunden» im Verhaltensbereich «Wohnen: Strom» (vgl. Tabelle 15). Die Einheiten und Referenzzeiträume werden nicht in allen Darstellungen aufgeführt.

| Verhaltensbereich | Verhaltensweise:<br>Verhaltensausprägung / SGM | Einheit / Referenzzeitraum                               |
|-------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Wohnen: Strom     | WS1: Computernutzung                           | Stunden pro Woche                                        |
|                   | WS2: Handynutzung                              | Minuten pro Tag                                          |
|                   | WS3: TV-Nutzung                                | Stunden pro Woche                                        |
|                   | WS4a: IKT-Geräte gross                         | Anzahl TV-Geräte, Drucker/Kopierer                       |
|                   | WS4b: IKT-Geräte klein                         | Anzahl                                                   |
| Wohnen: Wärme     | WW1: Wohnfläche                                | Quadratmeter pro Kopf                                    |
|                   | WW2: Zimmer                                    | Anzahl pro Haushalt                                      |
|                   | WW3: Schlafz. Temp.                            | Grad Celcius                                             |
|                   | WW4: Wohnz. Temp.                              | Grad Celcius                                             |
|                   | WW5: Dauer Dusche                              | Minuten                                                  |
|                   | WW6: Anzahl Dusche                             | Male pro Woche                                           |
| Mobilität         | M1: öV-Nutzung                                 | Stunden pro Woche                                        |
|                   | M2: MIV-Nutzung                                | Stunden pro Woche                                        |
|                   | M3: Kurzstrecke                                | Flüge (Hin und Zurück = 1 Mal) innerhalb von drei Jahren |
|                   | M4: Mittelstrecke                              | Flüge (Hin und Zurück = 1 Mal) innerhalb von drei Jahren |
|                   | M5: Langstrecke                                | Flüge (Hin und Zurück = 1 Mal) innerhalb von drei Jahren |
|                   | M6: Auto ausleihen                             | Mal pro Jahr                                             |
|                   | M7: Auto verleihen                             | Mal pro Jahr                                             |
| Ernährung         | E1: Alkohol                                    | Deziliter alkoholischer Getränke pro Woche               |
|                   | E2: Schokolade                                 | Mal pro Woche                                            |
|                   | E3: Milchprodukte                              | Mal pro Woche                                            |
|                   | E4: Eier                                       | Mal pro Woche                                            |
|                   | E5: Fleisch/Fisch                              | Mal pro Woche                                            |
| Freizeit          | FU1: Ausgehen                                  | Mal pro Monat                                            |
| Bekleidung        | B1: Kleiderkauf                                | Stücke pro Jahr                                          |
|                   | B2: Schuhe reparieren                          | Mal pro Jahr                                             |

Tabelle 15: Verwendete Begrifflichkeiten bei der Darstellung der Ergebnisse

## 6 Ergebnisse

Die Ergebnisse sind nach einem hierarchischen Prinzip gegliedert, von generelleren zu spezifischeren Auswertungen. Die Beantwortung der Forschungsfragen erfolgt dann unter Einbezug aller notwendigen Ergebnisse in der Diskussion (Kapitel 7).

Zuerst werden die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses, des Verhaltens und der Differenzen anhand von deskriptiven Kennzahlen dargestellt (Kapitel 6.1). Anschließend werden Unterschiede und Verhältnisse zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass im Detail betrachtet (Kapitel 6.2). Im Kapitel 6.3 werden die Unterschiede im subjektiv genügenden Mass zwischen verschiedenen Personengruppen präsentiert. Korrelationen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten sind im Kapitel 6.4, die Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass in Kapitel 6.5 dargestellt. Im letzten Kapitel 6.6 werden Auswertungen zum Zusammenhang zwischen subjektiv genügendem Mass und dem Wohlbefinden präsentiert.

### 6.1 Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses

Nachstehend werden für alle Verhaltensweisen (gruppiert nach Verhaltensbereich) die deskriptiven Kennwerte der Stadtzürcher Wohnbevölkerung für das Verhalten, das subjektiv genügende Mass sowie deren Differenz dargestellt (Stichprobengrößen, Mittelwert, Standardabweichung, Median, Spannweite, Kurtosis<sup>46</sup> und Schiefe<sup>47</sup>). Ausgewiesen werden auch die mittleren Abweichungen des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent.<sup>48</sup> Die Mittelwerte und die mittleren Abweichungen werden denjenigen der Gesamtbevölkerung gegenüber gestellt.

Zu beachten ist bei allen Verhaltensweisen, dass der durchschnittliche Differenzwert zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass nicht immer exakt der Differenz der dargestellten durchschnittlichen Werte des Verhaltens und des subjektiv genügenden Masses entspricht. Der Grund liegt darin, dass der durchschnittliche Differenzwert aus den individuellen Differenzwerten berechnet wurde, welcher nur für diejenigen Personen vorlag, welche sowohl zum Verhalten wie auch zum subjektiv genügenden Mass eine Angabe machten. Die Stichprobengrößen variieren aus dem gleichen Grund zwischen den Kennwerten.

---

<sup>46</sup> Die Kurtosis ist eine Masszahl für die Steilheit bzw. „Spitzigkeit“ einer Häufigkeitsverteilung. (Quelle: Wikipedia)

<sup>47</sup> Die Schiefe (englischer Fachausdruck: Skewness bzw. Skew) ist eine statistische Kennzahl, die die Art und Stärke der Asymmetrie einer Häufigkeitsverteilung beschreibt. Bei negativer Schiefe spricht man von einer *linksschiefen* oder *rechtssteilen* Verteilung; sie fällt in typischen Fällen auf der linken Seite flacher ab als auf der rechten. Bei positiver Schiefe spricht man von einer *rechtsschiefen* oder *linkssteilen* Verteilung; sie fällt typischerweise umgekehrt auf der rechten Seite flacher ab als auf der linken. (Quelle: Wikipedia)

<sup>48</sup> Zur Erinnerung: Für jede Verhaltensweise und pro Person wurde ein prozentualer Abweichungswert des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten berechnet. Das Verhalten entsprach dabei 100%.

### 6.1.1 Wohnen: Strom

In der Tabelle 16 sind für die Stadtzürcher Wohnbevölkerung die deskriptiven Kennwerte von subjektiv genügendem Mass, Verhalten und Differenzen im Verhaltensbereich «Wohnen: Strom» abgebildet.

Aus den Daten ist ersichtlich, dass bei den meisten Verhaltensweisen eine grosse Spannweite und auch eine starke Streuung vorliegen mit hohen Werten bei der Standardabweichung. Die Kennzahlen zur Schiefe und Kurtosis zeigen ausserdem, dass die Verteilungen oft von einer Normalverteilung<sup>49</sup> abweichen. Häufig sind die Antworten zum Verhalten und insbesondere diejenigen zum subjektiv genügenden Mass rechtsschief resp. linkssteil verteilt, d.h. es gibt eine Häufung hin zu niedrigen Werten und Null. Dies bedeutet, dass eine bestimmte Verhaltensweise von einer grösseren Anzahl der Befragten nur selten ausgeführt wird. Das subjektiv genügende Mass liegt bei einem grösseren Teil der Befragten zwischen Null und diesem Verhaltenswert. Entsprechend sind auch die Differenzen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten häufig schief verteilt, mit mehr Werten im Minusbereich und bei 0 als bei positiven Werten.

|                                                  |           | N   | M      | Median | SD    | Spannweite | Schiefe | Kurtosis |
|--------------------------------------------------|-----------|-----|--------|--------|-------|------------|---------|----------|
| WS1: Computernutzung<br><i>Stunden pro Woche</i> | Verhalten | 150 | 13.94  | 10.00  | 12.93 | 0.5-70     | 1.89    | 4.15     |
|                                                  | SGM       | 142 | 4.22   | 2.00   | 5.39  | 0-25       | 1.82    | 3.41     |
|                                                  | Differenz | 140 | -9.60  | -7.00  | 10.61 | -60-3      | -2.55   | 8.11     |
| WS2: Handynutzung<br><i>Minuten pro Tag</i>      | Verhalten | 150 | 55.44  | 40.00  | 60.98 | 0-300      | 2.05    | 4.75     |
|                                                  | SGM       | 143 | 17.58  | 5.00   | 31.35 | 0-180      | 3.04    | 10.88    |
|                                                  | Differenz | 141 | -38.90 | -30.00 | 43.39 | -240-10    | -1.99   | 4.82     |
| WS3: TV-Nutzung<br><i>Stunden pro Woche</i>      | Verhalten | 150 | 10.37  | 7.00   | 10.88 | 0-70       | 2.00    | 6.23     |
|                                                  | SGM       | 146 | 2.58   | 0.00   | 5.17  | 0-40       | 3.58    | 19.16    |
|                                                  | Differenz | 144 | -7.47  | -5.00  | 8.50  | -63-0      | -2.88   | 13.53    |
| WS4a: IKT-Geräte gross<br><i>Anzahl</i>          | Verhalten | 150 | 2.15   | 2.00   | 0.96  | 0-6        | 1.15    | 2.82     |
|                                                  | SGM       | 137 | 1.20   | 1.00   | 0.79  | 0-3        | -0.19   | -1.00    |
|                                                  | Differenz | 135 | -0.89  | -1.00  | 0.99  | -6-0       | -1.60   | 4.71     |
| WS4b: IKT-Geräte klein<br><i>Anzahl</i>          | Verhalten | 142 | 6.53   | 6.00   | 2.91  | 1-21       | 1.41    | 4.14     |
|                                                  | SGM       | 131 | 3.23   | 3.00   | 1.46  | 0-9        | 0.37    | 1.52     |
|                                                  | Differenz | 124 | -3.40  | -3.00  | 2.62  | -13-1      | -1.26   | 2.31     |

Tabelle 16: Deskriptive Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenz im Verhaltensbereich "Wohnen: Strom" für die Stadtzürcher Wohnbevölkerung

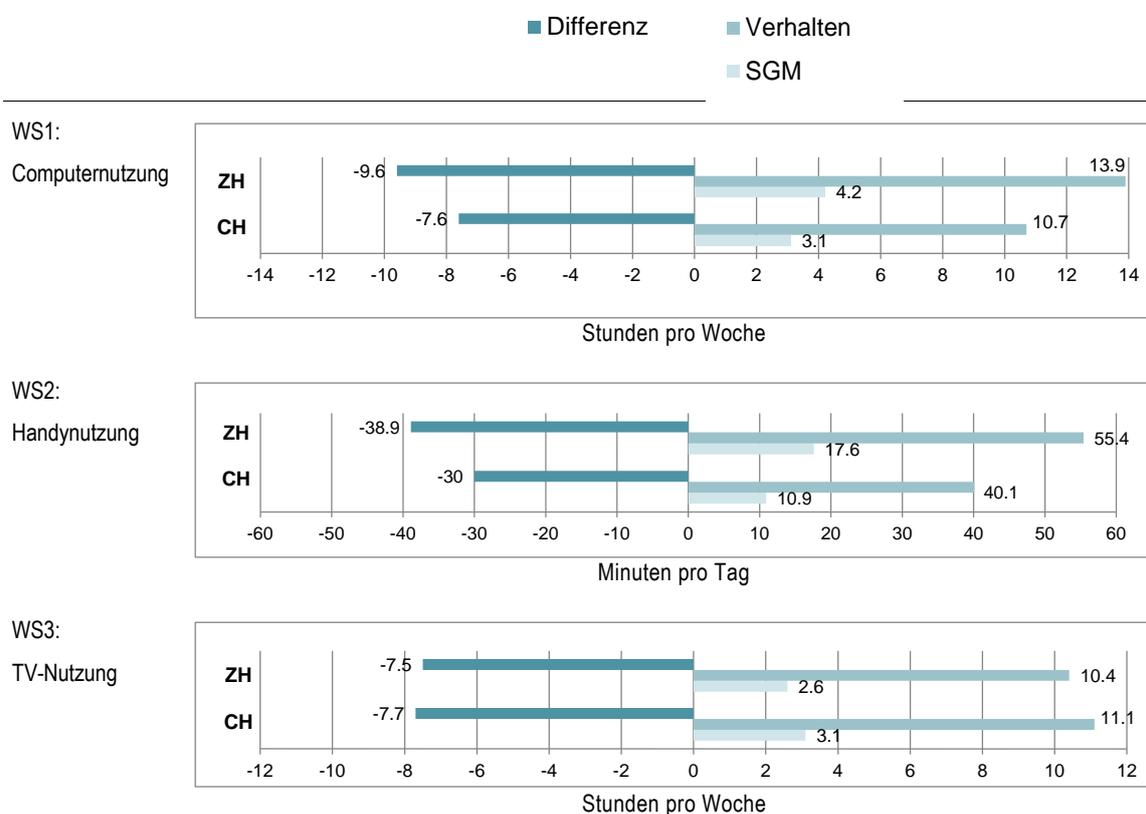
In der Figur 2 sind die Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz zur Illustration zusätzlich grafisch abgebildet. Dabei werden auch die Zahlen für die gesamte Schweizer Wohnbevölkerung zum Vergleich dargestellt.

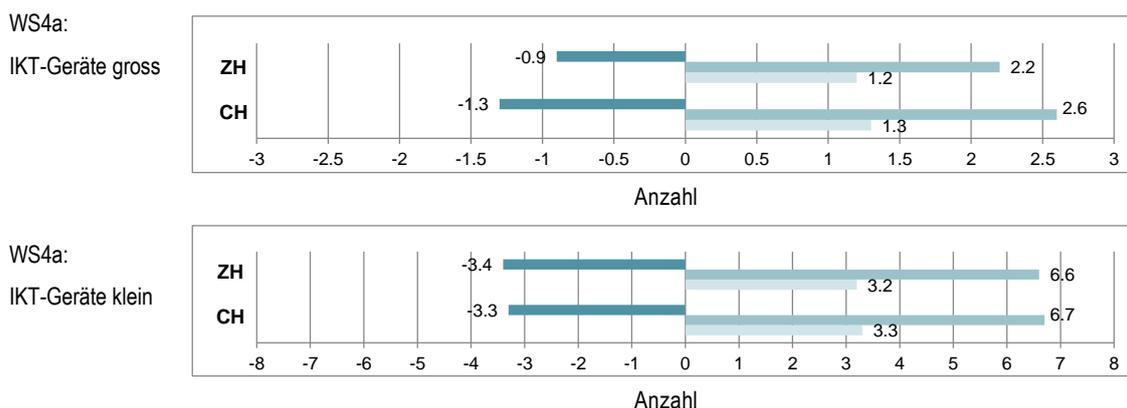
Pro Woche verwenden die Stadtzürcher/innen durchschnittlich 13.9 Stunden einen Computer, einen Laptop oder ein Tablet für private Zwecke und sie schauen im Durchschnitt 10.4 Stunden fern. Das Handy wird durchschnittlich 55.4 Minuten pro Tag für Privates (SMS, surfen etc.) verwendet. Im Haushalt verfügen die Stadtzürcher Personen über

<sup>49</sup> Die Normalverteilung beinhaltet eine symmetrische Verteilung bei Häufigkeitsverteilungen und wird auch gaussische Glockenkurve genannt. Ihr Kurvenverlauf ist symmetrisch, Median und Mittelwert sind identisch.

rund 2.2 grössere IKT-Geräte (Drucker/Kopierer, TV-Geräte) und persönlich besitzen sie durchschnittlich 6.6 kleinere IKT-Geräte (Musikanlage/n, Mobiltelefon/e, Foto/Videokamera/s, Spielkonsole/n, Computer/Laptop/Tablet). Im Vergleich zur gesamten Bevölkerung nutzen die Zürcher/innen den Computer und das Handy öfters. Die Werte zum TV-Konsum und zu den IKT-Geräten unterscheiden sich kaum von Gesamtbevölkerung resp. liegen ganz leicht unter dem schweizerischen Durchschnitt.

Das subjektiv genügende Mass liegt bei den Stadtzürcher/innen wie auch in der Gesamtbevölkerung bei allen Verhaltensweisen unter dem Verhalten, wobei die absolute Differenz insbesondere bei der Computernutzung und bei der Handynutzung sowie beim Fernsehen relativ gross ist. Die Stadtzürcher/innen haben aber ein grösseres subjektiv genügendes Mass bei der Computer- und Handynutzung, bei den anderen Verhaltensweisen ist es vergleichbar mit der Gesamtbevölkerung. Bei der Computernutzung liegt das subjektiv genügende Mass bei den Stadtzürcher/innen im Durchschnitt bei rund 4 Stunden pro Woche. Die durchschnittliche Differenz beträgt minus 9.6 Stunden. Bei der Handynutzung liegt das subjektiv genügende Mass bei knapp 17.6 Minuten pro Tag und rund 38 Minuten unter dem aktuellen Verhalten. Diese Differenzen liegen daran, dass bei diesen Verhaltensweisen jeweils rund 30%-50% der Personen angegeben haben, dass sie diese Verhaltensweisen nicht möchten oder brauchen oder dass sie gar keine Relevanz für das Wohlbefinden haben (vgl. Tabelle 59 in Anhang A-5.1). Was die IKT-Geräte betrifft, liegt das subjektiv genügende Mass bei 1.2 für die grossen Geräte resp. bei 3.2 für die kleinen Geräte und im Durchschnitt 0.9 resp. 3.4 unter dem aktuellen Besitz.

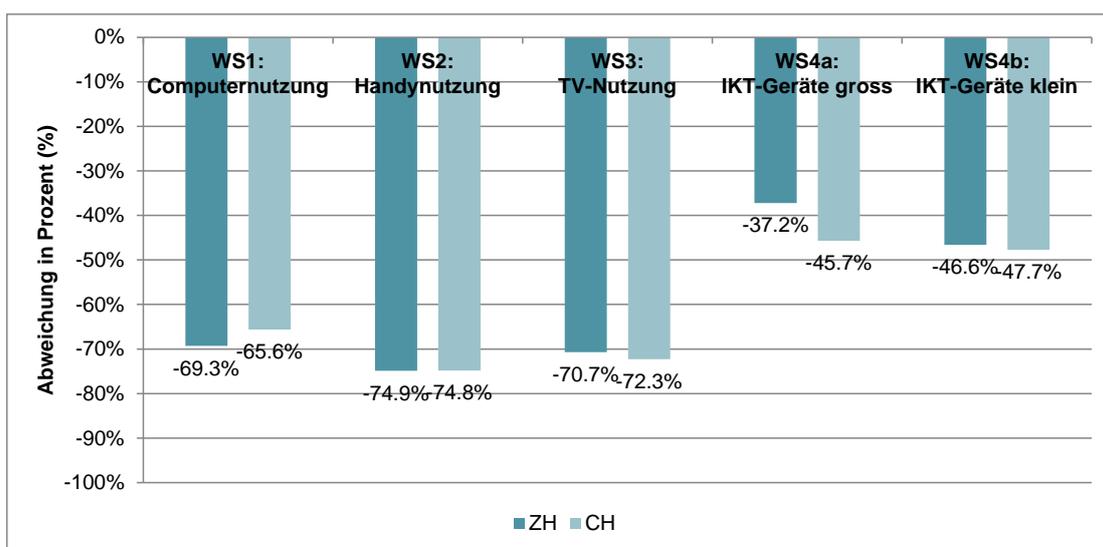




Figur 2: Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich «Wohnen: Strom», für die Stadtzürcher Bevölkerung und Gesamtbevölkerung

In Figur 3 sind die durchschnittlichen individuellen Abweichungswerte des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent dargestellt, für die Stadtzürcher/innen und die Gesamtbevölkerung. Die detaillierten Abweichungswerte zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten sind für beide Gruppen im Anhang A-5.1 abgebildet.

Bei den Verhaltensweisen Computernutzung, Handynutzung und TV-Nutzung liegt das subjektiv genügende Mass im Durchschnitt bei den Stadtzürcher/innen ca. 70%-75% unter dem Verhalten. Dies ist insbesondere darauf zurückzuführen, dass ein relativ grosser Anteil der Personen gar keinen Anspruch auf diese Verhaltensweisen hat. Bei den IKT-Geräten liegt das subjektiv genügende Mass 37.2% resp. 46.6% unterhalb des aktuellen Besitzstandes. Die Abweichungswerte sehen in der Gesamtbevölkerung ähnlich aus, lediglich bei den grossen IKT-Geräten ist die Abweichung in der Gesamtbevölkerung etwas grösser.



Figur 3: Mittlere individuelle Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent, für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich «Wohnen: Strom», für die Stadtzürcher Bevölkerung und Gesamtbevölkerung

### 6.1.2 Wohnen: Wärme

In der Tabelle 17 sind die deskriptiven Kennwerte von subjektiv genügendem Mass, Verhalten und Differenzen im Verhaltensbereich «Wohnen: Wärme» für die Stadtzürcher Wohnbevölkerung abgebildet.

Aus den Daten ist ersichtlich, dass insbesondere bei der Wohnfläche sowie bei den Verhaltensweisen zum Duschen eine grössere Spannweite und Streuung vorliegt. Bei der Anzahl Zimmer sowie bei den Temperaturen sind diese geringer. Die Kennzahlen zur Schiefe zeigen, dass die Verteilungen oft von einer Normalverteilung abweichen. Insbesondere bei der Wohnfläche und bei den Verhaltensweisen zum Duschen sind die Antworten rechtsschief verteilt, d.h. es gibt verhältnismässig mehr Personen mit niedrigeren Werten.

|                                                 |           | N   | M      | Median | SD    | Spannweite | Schiefe | Kurtosis |
|-------------------------------------------------|-----------|-----|--------|--------|-------|------------|---------|----------|
| WW1: Wohnfläche<br><i>Quadratmeter pro Kopf</i> | Verhalten | 144 | 47.54  | 45.00  | 21.67 | 7-120      | 0.90    | 0.86     |
|                                                 | SGM       | 133 | 32.91  | 30.00  | 17.37 | 5-100      | 1.29    | 2.23     |
|                                                 | Differenz | 132 | -14.71 | -10.00 | 15.89 | -90-14     | -1.41   | 3.15     |
| WW2: Zimmer<br><i>Anzahl pro Wohnung</i>        | Verhalten | 148 | 3.86   | 4.00   | 1.38  | 1-8        | 0.30    | 0.49     |
|                                                 | SGM       | 131 | 2.74   | 3.00   | 1.17  | 1-6        | 0.53    | 0.00     |
|                                                 | Differenz | 130 | -1.13  | -1.00  | 1.17  | -5-1       | -1.13   | 1.00     |
| WW3: Schlafz. Temp.<br><i>Grad Celcius</i>      | Verhalten | 146 | 18.88  | 18.50  | 2.77  | 5-26       | -0.89   | 4.36     |
|                                                 | SGM       | 136 | 15.96  | 17.00  | 3.45  | 4-24       | -0.89   | 0.99     |
|                                                 | Differenz | 135 | -2.85  | -2.50  | 2.67  | -13-3      | -0.99   | 1.33     |
| WW4: Wohnz. Temp.<br><i>Grad Celcius</i>        | Verhalten | 145 | 21.47  | 21.00  | 1.81  | 17-26      | 0.29    | -0.18    |
|                                                 | SGM       | 136 | 19.13  | 20.00  | 2.56  | 10-25      | -0.92   | 2.70     |
|                                                 | Differenz | 134 | -2.38  | -2.00  | 2.46  | -15-3      | -1.66   | 5.41     |
| WW5: Dauer Dusche<br><i>Minuten</i>             | Verhalten | 148 | 7.88   | 7.00   | 4.81  | 1-40       | 2.52    | 12.82    |
|                                                 | SGM       | 130 | 4.71   | 5.00   | 2.93  | 1-15       | 0.98    | 0.56     |
|                                                 | Differenz | 131 | -3.00  | -2.00  | 3.21  | -13-5      | -0.94   | 0.68     |
| WW6: Anzahl Dusche<br><i>Anzahl pro Woche</i>   | Verhalten | 149 | 6.08   | 7.00   | 2.19  | 0-12       | -0.20   | -0.22    |
|                                                 | SGM       | 140 | 4.38   | 4.50   | 2.27  | 0-10       | -0.51   | -0.88    |
|                                                 | Differenz | 140 | -1.76  | -2.00  | 1.75  | -7-0       | -1.01   | 0.63     |

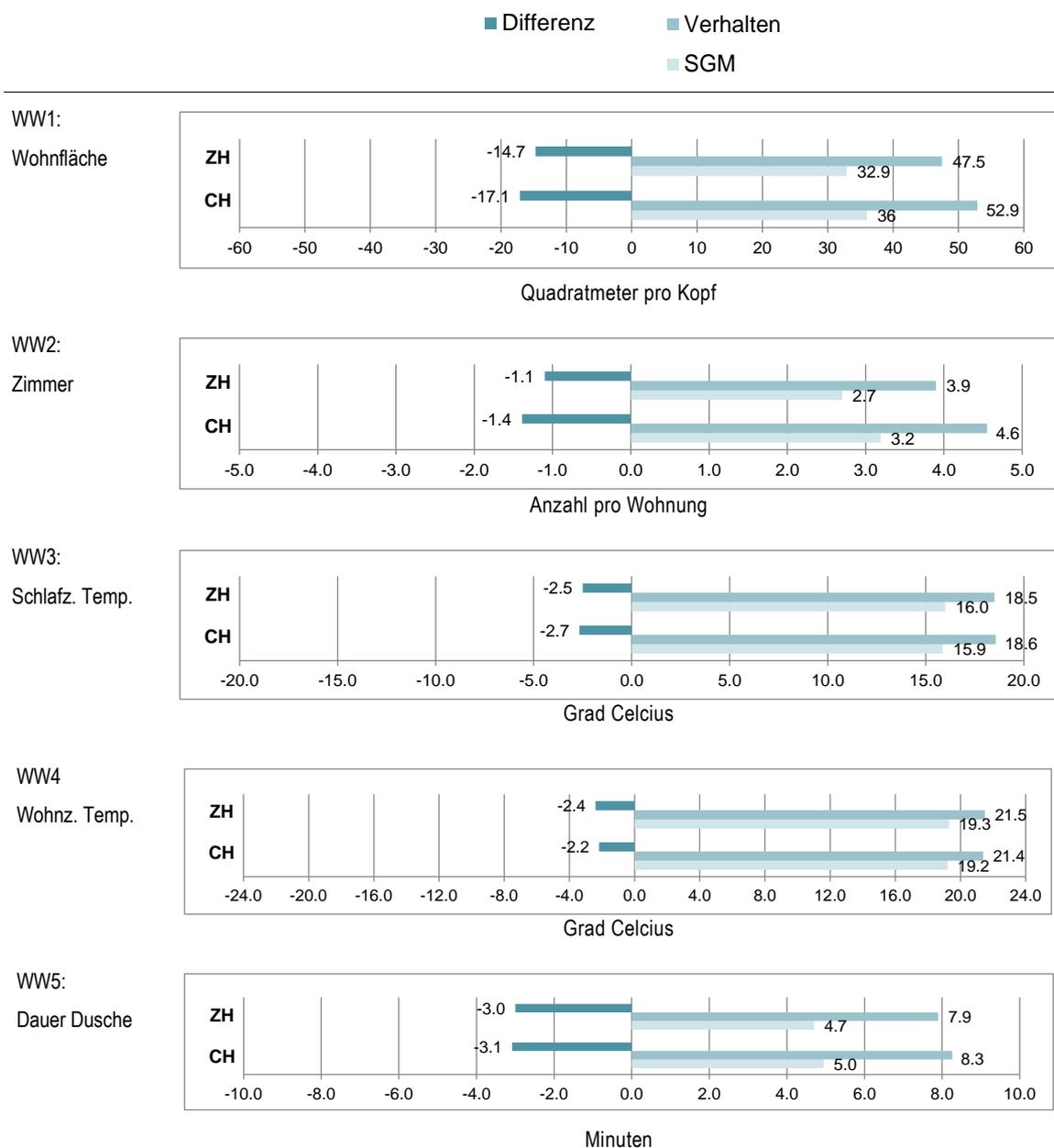
Tabelle 17: Deskriptive Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenz im Verhaltensbereich «Wohnen: Wärme» für die Stadtzürcher Wohnbevölkerung

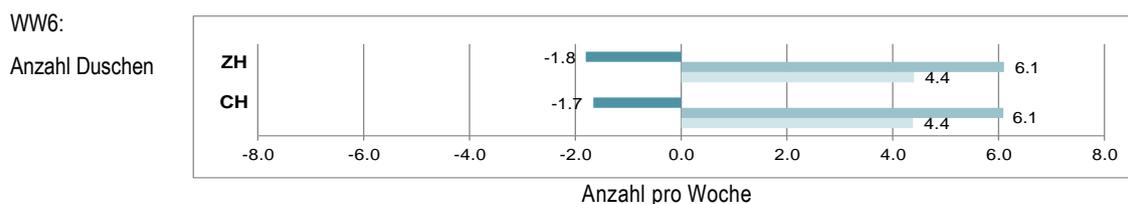
In der Figur 4 sind die Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz zur Illustration zusätzlich grafisch abgebildet. Dabei werden auch die Zahlen für die gesamte Schweizer Wohnbevölkerung zum Vergleich dargestellt.

Im Durchschnitt werden von den Zürcher/innen 47.5 Quadratmeter Wohnfläche pro Kopf beansprucht und die Haushalte, in denen die Befragten wohnen, verfügen durchschnittlich über 3.9 Zimmer. Die Schlafzimmertemperatur beträgt im Durchschnitt 18.5 Grad, die Wohnzimmertemperatur 21.5 Grad (beides im Winter). Geduscht werden rund 7.9 Minuten und dies durchschnittlich rund sechs Mal pro Woche.

Das subjektiv genügende Mass liegt bei der Wohnfläche bei rund 33 Quadratmeter pro Kopf und durchschnittlich rund 14.7 Quadratmeter unter dem aktuellen Wert. Bei der

Zimmeranzahl werden durchschnittlich 2.7 Zimmer pro Haushalt als genügend bezeichnet – die Differenz beträgt minus 1.1 Zimmer im Durchschnitt. Das subjektiv genügende Mass der Zimmertemperaturen weicht im Durchschnitt 2.5 Grad resp. 2.4 Grad von der aktuellen durchschnittlichen Temperatur ab und liegt bei 16 Grad (Schlafzimmer) und 19.3 Grad (Wohnzimmer). Beim Duschen liegt das subjektiv genügende Mass bei 4.7 Minuten (Dauer) und 4.4 Mal (pro Woche) und im Durchschnitt 3.0 Minuten resp. 1.8 Mal unter dem aktuellen Wert. Vergleicht man diese Werte mit der Gesamtbevölkerung, sieht man, dass das subjektiv genügende Mass der Stadtzürcher/inner bei der Wohnfläche und Zimmeranzahl tiefer liegt. Bei den Zimmertemperaturen und beim Duschen zeigen sich keine Unterschiede.

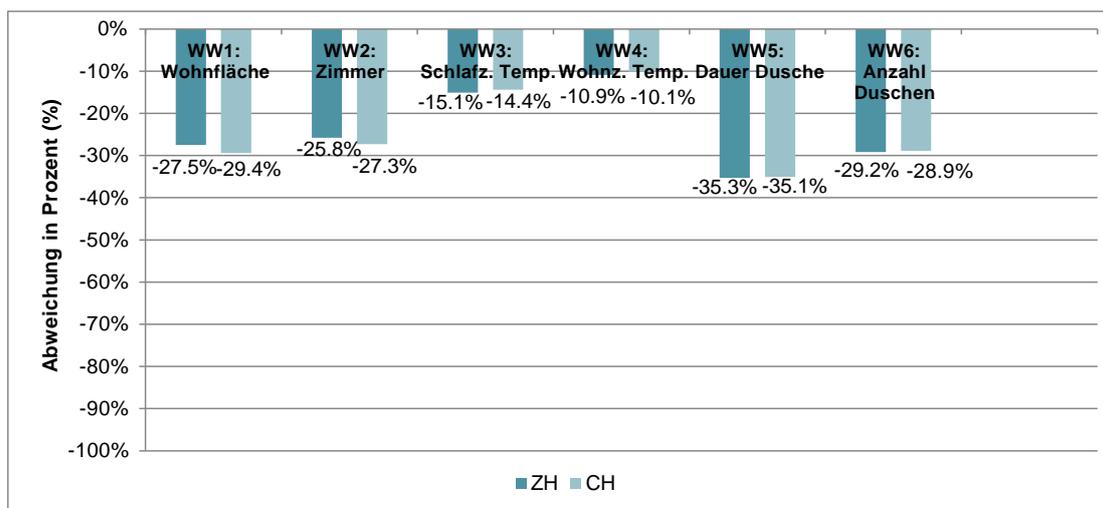




Figur 4: Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich «Wohnen: Wärme» für die Stadtzürcher Bevölkerung und Gesamtbevölkerung

Die durchschnittlichen individuellen Abweichungswerte des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten für den Verhaltensbereich «Wohnen: Wärme» sind für die Stadtzürcher Bevölkerung und die Gesamtbevölkerung in Figur 5 abgebildet. Die detaillierten Abweichungswerte sind für beide Gruppen im Anhang A-5.1 abgebildet.

Bei der Wohnfläche und der Zimmeranzahl liegt das subjektiv genügende Mass im Durchschnitt 25%-28% unterhalb des aktuellen Werts, bei der Schlaf- und Wohnzimmer-temperatur rund 15% resp. 11% unterhalb. Bei der Duschkdauer beträgt der Abweichungswert minus 35%, bei der Anzahl Duschen minus 29%. In der Gesamtbevölkerung sind diese Werte ähnlich.



Figur 5: Mittlere individuelle Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent, für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich «Wohnen: Wärme» für die Stadtzürcher Bevölkerung und Gesamtbevölkerung

### 6.1.3 Mobilität

In der Tabelle 18 sind die deskriptiven Kennwerte von subjektiv genügendem Mass, Verhalten und Differenzen im Verhaltensbereich «Mobilität» für die Stadtzürcher Wohnbevölkerung abgebildet.

Aus den Daten ist ersichtlich, dass bei den meisten Verhaltensweisen eine gewisse Streuung vorliegt. Insbesondere bei den Verhaltensweisen zum Teilen sind die Spannweite und die Streuung hoch. Die Kennzahlen zur Schiefe und Kurtosis zeigen wiederum, dass die Verteilungen auch in diesem Verhaltensbereich oft von einer Normalverteilung abweichen.

lung abweichen. Insbesondere das Fliegen und Teilen werden im Schnitt nur selten ausgeführt, so dass das subjektiv genügende Mass in der Regel zwischen Null und dem Verhaltenswert liegt.

|                                                   |           | N   | M     | Median | SD    | Spannweite | Schiefe | Kurtosis |
|---------------------------------------------------|-----------|-----|-------|--------|-------|------------|---------|----------|
| M1: öV-Nutzung<br><i>Stunden pro Woche</i>        | Verhalten | 142 | 3.79  | 3.00   | 3.83  | 0-20       | 1.69    | 2.83     |
|                                                   | SGM       | 140 | 1.51  | 0.00   | 2.79  | 0-20       | 3.25    | 14.67    |
|                                                   | Differenz | 134 | -2.13 | -1.00  | 3.27  | -15-8      | -2.11   | 6.57     |
| M2: MIV-Nutzung<br><i>Stunden pro Woche</i>       | Verhalten | 139 | 1.21  | 0.10   | 2.13  | 0-10       | 2.59    | 7.12     |
|                                                   | SGM       | 139 | 0.47  | 0.00   | 1.50  | 0-10       | 4.29    | 19.89    |
|                                                   | Differenz | 129 | -0.66 | 0.00   | 1.38  | -10-0      | -3.72   | 18.33    |
| M3: Kurzstrecke<br><i>Anzahl in drei Jahren</i>   | Verhalten | 148 | 3.61  | 2.00   | 5.89  | 0-60       | 6.33    | 56.87    |
|                                                   | SGM       | 141 | 1.91  | 0.00   | 5.54  | 0-60       | 8.53    | 87.58    |
|                                                   | Differenz | 137 | -1.75 | -1.00  | 2.33  | -10-6      | -0.75   | 1.61     |
| M4: Mittelstrecke<br><i>Anzahl in drei Jahren</i> | Verhalten | 143 | 1.04  | 0.00   | 2.15  | 0-20       | 5.42    | 42.89    |
|                                                   | SGM       | 139 | 0.59  | 0.00   | 1.91  | 0-20       | 7.96    | 77.65    |
|                                                   | Differenz | 130 | -0.44 | 0.00   | 1.21  | -6-6       | -0.32   | 10.14    |
| M5: Langstrecke<br><i>Anzahl in drei Jahren</i>   | Verhalten | 145 | 1.12  | 0.00   | 2.08  | 0-15       | 3.65    | 17.38    |
|                                                   | SGM       | 140 | 0.69  | 0.00   | 1.68  | 0-15       | 5.29    | 38.81    |
|                                                   | Differenz | 133 | -0.43 | 0.00   | 1.34  | -10-6      | -2.39   | 22.95    |
| M: Flüge Total<br><i>Anzahl in drei Jahren</i>    | Verhalten | 143 | 5.80  | 4.00   | 9.17  | 0-95       | 6.82    | 63.32    |
|                                                   | SGM       | 131 | 3.18  | 1.00   | 8.88  | -95        | 8.78    | 89.03    |
|                                                   | Differenz | 124 | -2.70 | -2.00  | 3.87  | -18-18     | 0.36    | 7.35     |
| M6: Auto ausleihen<br><i>Mal pro Jahr</i>         | Verhalten | 141 | 1.43  | 0.00   | 3.34  | 0-17       | 2.63    | 6.24     |
|                                                   | SGM       | 144 | 3.32  | 0.00   | 30.50 | 0-365      | 11.82   | 140.99   |
|                                                   | Differenz | 134 | 2.06  | 0.00   | 31.38 | -12-361    | 11.42   | 131.61   |
| M7: Auto verleihen<br><i>Mal pro Jahr</i>         | Verhalten | 88  | 1.15  | 0.00   | 7.83  | 0-52       | 5.78    | 34.57    |
|                                                   | SGM       | 132 | 2.04  | 0.00   | 9.00  | 0-100      | 10.42   | 113.90   |
|                                                   | Differenz | 76  | 0.63  | 0.00   | 12.51 | -52-90     | 4.10    | 39.48    |

Tabelle 18: Deskriptive Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenz im Verhaltensbereich «Mobilität» für die Stadtzürcher Wohnbevölkerung

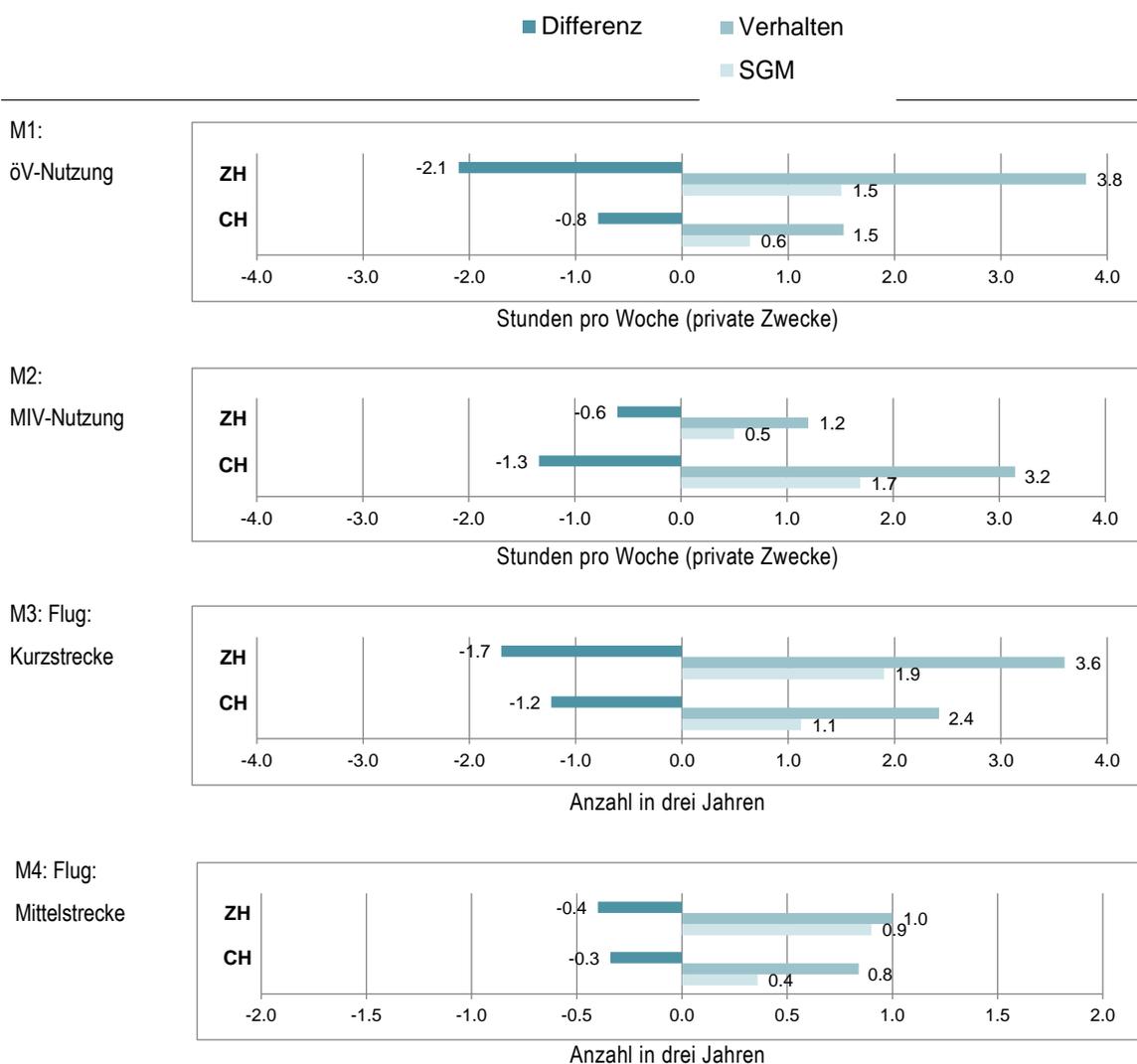
In der Figur 6 sind die Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz zur Illustration wiederum zusätzlich grafisch abgebildet, für die Stadtzürcher Bevölkerung und die Gesamtbevölkerung. Die Kennwerte für die Stadtzürcher Bevölkerung können wie folgt beschrieben werden:

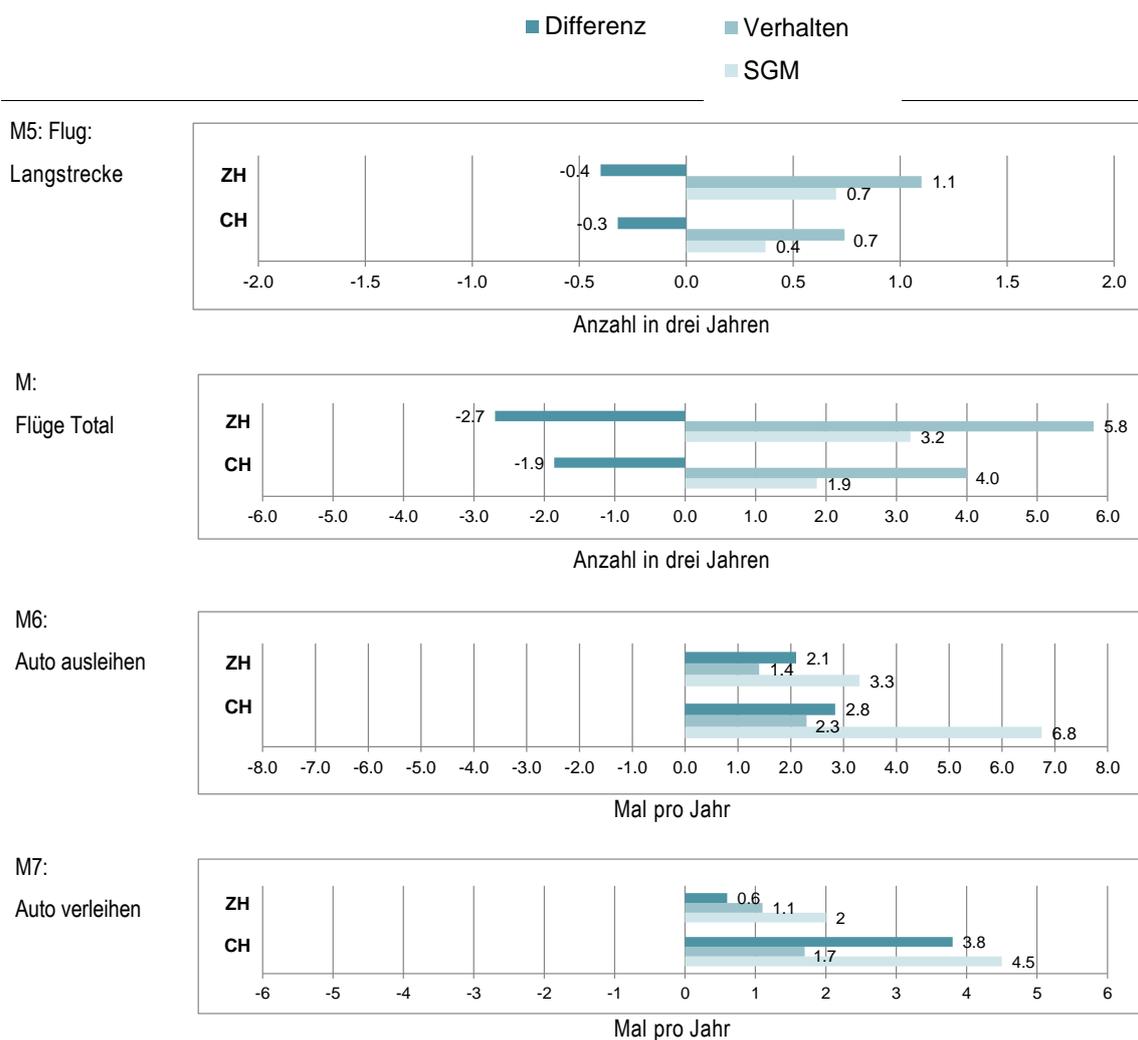
Die durchschnittliche öV-Nutzung für private Zwecke beträgt 3.8 Stunden pro Woche und die durchschnittliche MIV-Nutzung für private Zwecke rund 1.2 Stunden pro Woche. Was das Fliegen betrifft, werden innerhalb von drei Jahren im Durchschnitt 3.6 Kurzstreckenflüge, 1.0 Mittelstreckenflüge und 1.1 Langstreckenflüge absolviert. Insgesamt wird innerhalb von drei Jahren 5.8 geflogen. Ein Auto wird etwa knapp zweimal pro Jahr von jemand anderem ausgeliehen. Selber verleiht man das eigene Auto etwa einmal pro Jahr an jemanden anderen ausserhalb des Haushalts.

Das subjektiv genügende Mass liegt bei der öV-Nutzung bei 1.5 Stunden pro Woche und 2.1 Stunden unter dem aktuellen Nutzungsverhalten. Bei der MIV-Nutzung beträgt das

subjektiv genügende Mass 0.5 Stunden und die Differenz minus 0.6 Stunden. Das subjektiv genügende Mass bei den Flügen beträgt durchschnittlich 1.9 Kurzstreckenflüge, 0.9 Mittelstreckenflüge und 0.7 Langstreckenflüge. Die Differenz beträgt minus 1.7 Flüge (Kurzstrecke) resp. minus 0.4 Flüge (Mittel- und Langstrecke). Über alle Flüge gesehen beträgt das subjektiv genügende Mass rund drei Flüge in drei Jahren. Die Differenz zum Verhalten beläuft sich auf minus ca. drei Flüge innerhalb dreier Jahre. Das subjektiv genügende Mass bei der Verhaltensweise «Auto ausleihen» beträgt knapp dreimal pro Jahr. Beim Verleihen des eigenen Autos beträgt das subjektiv genügende Mass zwei Mal pro Jahr.

Der Vergleich zu Gesamtbevölkerung offenbart einige Unterschiede: So liegt das Verhalten und das subjektiv genügende Mass bei der Stadtzürcher Bevölkerung deutlich über demjenigen der Gesamtbevölkerung bei der öV-Nutzung, aber auch bei den Flügen. Jedoch tiefer bei der MIV-Nutzung. Was das Auto ausleihen und verleihen betrifft, wird dies in der Gesamtbevölkerung häufiger praktiziert – auch liegt das subjektiv genügende Mass höher als bei der Stadtzürcher Bevölkerung.

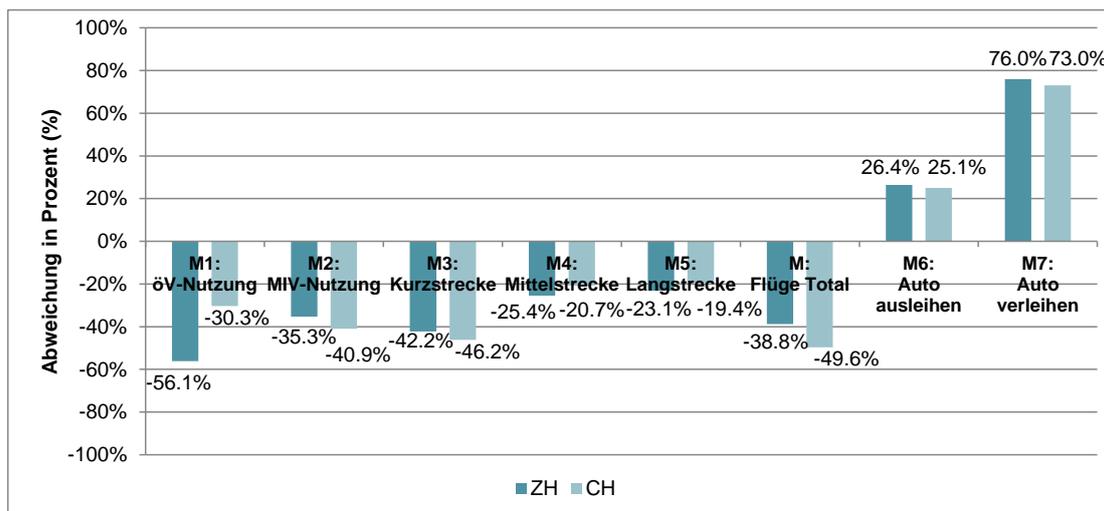




Figur 6: Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich «Mobilität» für die Stadtzürcher Bevölkerung und Gesamtbevölkerung

In Figur 7 sind die durchschnittlichen individuellen Abweichungswerte des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent dargestellt, für die Stadtzürcher Bevölkerung und die Gesamtbevölkerung. Die detaillierten Abweichungswerte zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten sind für beide Gruppen im Anhang A-5.1 abgebildet.

Bei der öV-Nutzung beträgt die durchschnittliche Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten minus 56%, bei der MIV-Nutzung minus 35%. Bei den Flügen liegt die Abweichung bei den Kurzstreckenflügen und auch beim Flugtotal bei fast minus 40%, bei den Mittel- und Langstreckenflügen bei rund minus 25%. Das subjektiv genügende Mass liegt beim Auto ausleihen 26% und beim Auto verleihen 76% über dem Verhalten. Letzterer Wert ist darum so hoch, weil ein Anteil Personen ein sehr hohes subjektiv genügendes Mass angab, welches prozentual um ein grosses Vielfaches über dem Verhalten liegt. Dies erhöhte den Durchschnittswert. In der Gesamtbevölkerung zeigen sich ähnliche Abweichungswerte. Sie liegen bei der öV-Nutzung etwas tiefer, aber bei den Flügen etwas höher.



Figur 7: Mittlere individuelle Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent, für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich «Mobilität» für die Stadtzürcher Bevölkerung und Gesamtbevölkerung

### 6.1.4 Ernährung

In der Tabelle 19 sind die deskriptiven Kennwerte von subjektiv genügendem Mass, Verhalten und Differenzen im Verhaltensbereich «Ernährung» abgebildet für die Stadtzürcher Bevölkerung.

Auch bei diesen Verhaltensweisen liegen relativ grosse Streuungen vor und keine Normalverteilungen. Beim Eier- und Fleischkonsum gehen die Verteilungen jedoch in Richtung Normalverteilung.

|                                           |           | N   | M     | Median | SD    | Spannweite | Schiefe | Kurtosis |
|-------------------------------------------|-----------|-----|-------|--------|-------|------------|---------|----------|
| E1: Alkohol<br><i>Deziliter pro Woche</i> | Verhalten | 138 | 8.72  | 5.00   | 15.18 | 0-120      | 4.10    | 22.94    |
|                                           | SGM       | 140 | 2.28  | 0.00   | 6.33  | 0-50       | 4.75    | 27.83    |
|                                           | Differenz | 131 | -6.23 | -2.50  | 13.01 | -120-6     | -5.87   | 45.97    |
| E2: Schokolade<br><i>Mal pro Woche</i>    | Verhalten | 148 | 3.96  | 3.00   | 3.08  | 0-20       | 1.57    | 4.45     |
|                                           | SGM       | 137 | 1.93  | 1.00   | 2.28  | 0-10       | 1.30    | 1.23     |
|                                           | Differenz | 134 | -1.92 | -2.00  | 1.95  | -10-2      | -1.45   | 2.69     |
| E3: Milchprodukte<br><i>Mal pro Woche</i> | Verhalten | 151 | 7.56  | 7.00   | 4.37  | 1-30       | 2.29    | 8.41     |
|                                           | SGM       | 139 | 4.96  | 5.00   | 3.50  | 0-20       | 0.94    | 2.13     |
|                                           | Differenz | 139 | -2.68 | -2.00  | 3.47  | -16-17     | 0.07    | 0.41     |
| E4: Eier<br><i>Mal pro Woche</i>          | Verhalten | 149 | 1.93  | 1.00   | 1.67  | 0-7        | 1.35    | 1.66     |
|                                           | SGM       | 141 | 1.02  | 1.00   | 1.46  | 0-7        | 2.12    | 5.12     |
|                                           | Differenz | 139 | -0.96 | -1.00  | 1.25  | -7-0       | 1.25    | 7.07     |
| E5: Fleisch/Fisch<br><i>Mal pro Woche</i> | Verhalten | 148 | 4.40  | 4.00   | 2.59  | 0-14       | 1.48    | 3.22     |
|                                           | SGM       | 142 | 2.01  | 2.00   | 2.13  | 0-10       | 1.60    | 3.06     |
|                                           | Differenz | 138 | -2.39 | -2.00  | 1.89  | -9-6       | -0.18   | 3.18     |

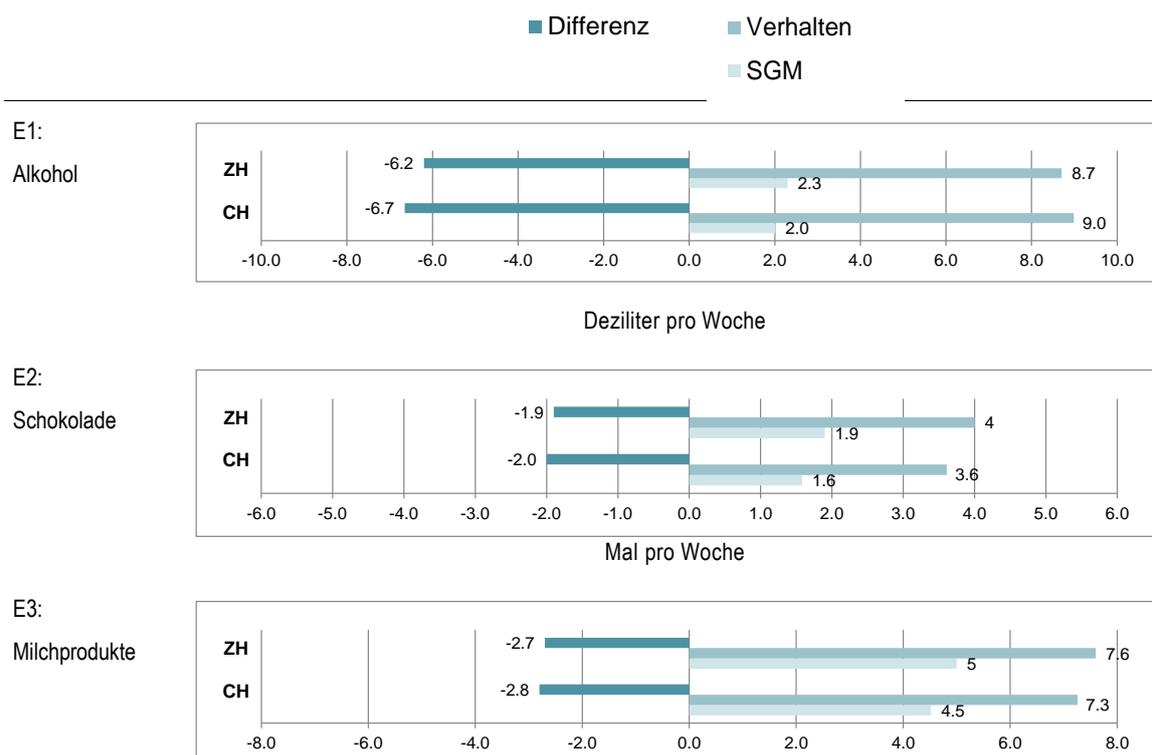
Tabelle 19: Deskriptive Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenz im Verhaltensbereich «Ernährung» für die Stadtzürcher Bevölkerung

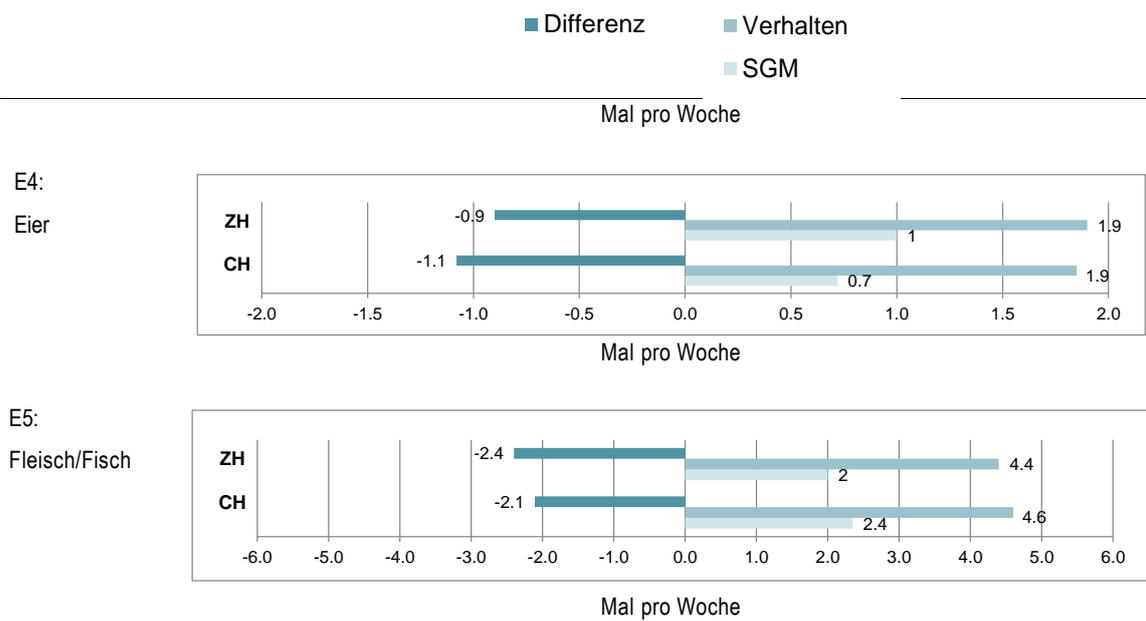
In der Figur 8 sind die Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz zur Illustration zusätzlich grafisch abgebildet, wiederum für die Stadtzürcher Bevölkerung und die Gesamtbevölkerung.

Im Durchschnitt konsumieren die Stadtzürcher/innen pro Woche knapp neun Deziliter alkoholischer Getränke. Schokolade wird viermal Mal pro Woche gegessen. Bei den tierischen Produkten liegen die durchschnittlichen Werte bei 7.6 (Milchprodukte), 1.9 (Eier) und 4.4 (Fleisch/Fisch) Mal pro Woche.

Das subjektiv genügende Mass liegt bei den Stadtzürcher/innen bei den alkoholischen Getränken mit 2.3 Dezilitern pro Woche deutlich unter dem aktuellen Verhalten. Dieser tiefe Wert und auch die hohe Differenz zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass sind darauf zurückzuführen, dass knapp 50% der Personen keinen Anspruch auf dieses Verhalten haben, also keine alkoholischen Getränke konsumieren möchten oder brauchen oder diese als nicht relevant für das Wohlbefinden bezeichnen (kein Anspruch, vgl. Tabelle 59 in Anhang A-5.1). Bei der Schokolade liegt das subjektiv genügende Mass bei 1.9 Mal pro Woche – die durchschnittliche Differenz liegt bei zwei Mal weniger pro Woche. Das subjektiv genügende Mass liegt bei den tierischen Produkten bei fünfmal (Milchprodukte), einmal (Eier) und zweimal (Fleisch/Fisch) pro Woche. Die durchschnittlichen Differenzen sind minus 2.7 (Milchprodukte), minus 0.9 (Eier) und minus 2.4 (Fleisch/Fisch) Mal pro Woche.

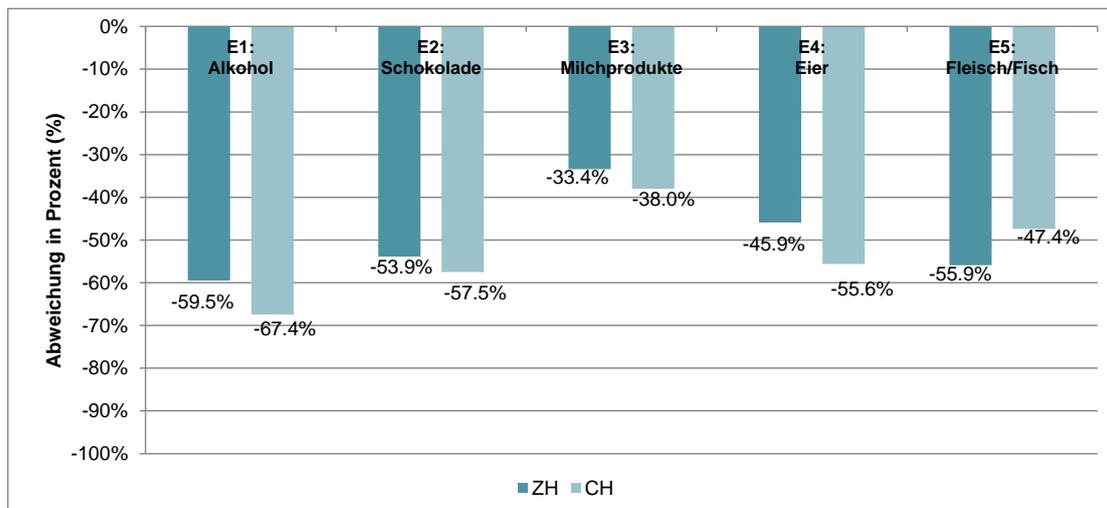
Der Vergleich mit der Gesamtbevölkerung zeigt eher geringe Unterschiede. Die Zürcher/innen konsumieren etwas weniger Alkohol und Fleisch, aber etwas mehr Schokolade und Milchprodukte. Ihr subjektiv genügendes Mass liegt aber überall, ausser beim Fleisch etwas über dem gesamtschweizerischen Durchschnitt.





Figur 8: Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich «Ernährung» für die Stadtzürcher Bevölkerung und Gesamtbevölkerung

Die durchschnittlichen Abweichungswerte des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten für den Verhaltensbereich «Ernährung» sind in Figur 9 abgebildet. Bei den Genussmitteln Alkohol und Schokolade liegen diese bei den Stadtzürcher/innen bei minus 59.5% resp. minus 53.9%. Bei den tierischen Produkten bei minus 33.4% (Milchprodukte), minus 45.9% (Eier) und minus 55.9% (Fleisch/Fisch). Der Vergleich zur Gesamtbevölkerung zeigt, dass die Abweichungen bei der Stadtzürcher Bevölkerung geringer sind (mit Ausnahme des Fleischkonsums). Die detaillierten Abweichungswerte zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten sind für beide Gruppen im Anhang A-5.1 abgebildet.



Figur 9: Mittlere individuelle Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent, für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich «Ernährung»

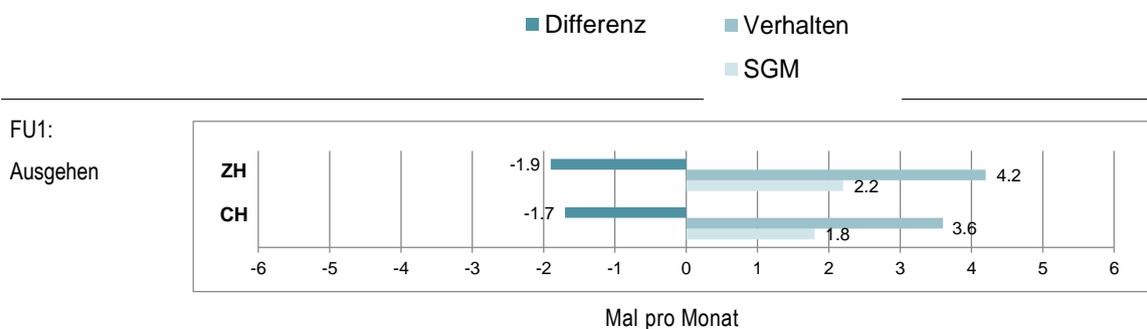
### 6.1.5 Freizeit und Unterhaltung

In der Tabelle 20 sind die deskriptiven Kennwerte von subjektiv genügendem Mass, Verhalten und Differenzen für die Verhaltensweise «Ausgehen» im Verhaltensbereich «Freizeit und Unterhaltung» für die Stadtzürcher Bevölkerung abgebildet. Wiederum liegt eine relativ grosse Streuung vor sowie eine rechtsschiefe Verteilungen beim Verhalten und beim subjektiv genügenden Mass.

|                      |           | N   | M     | Median | SD   | Spannweite | Schiefe | Kurtosis |
|----------------------|-----------|-----|-------|--------|------|------------|---------|----------|
| FU1: Ausgehen        | Verhalten | 142 | 4.15  | 3.00   | 3.41 | 0-20       | 2.09    | 6.06     |
| <i>Mal pro Monat</i> | SGM       | 140 | 2.15  | 1.00   | 2.31 | 0-10       | 0.21    | 2.41     |
|                      | Differenz | 134 | -1.94 | -2.00  | 2.35 | -10-3      | 0.21    | 2.49     |

Tabelle 20: Deskriptive Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenz im Verhaltensbereich «Freizeit und Unterhaltung» für die Stadtzürcher Bevölkerung

Im Monat geht die Stadtzürcher Bevölkerung durchschnittlich 4.2 Mal aus (vgl. Figur 10). Das subjektiv genügend Mass liegt bei 2.2 Mal pro Monat, die durchschnittliche Differenz bei minus 1.9 Mal. Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung geht die Stadtzürcher Bevölkerung öfters aus. Sie hat diesbezüglich ein etwas höheres subjektiv genügendes Mass. Die mittlere individuelle Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten ist minus 43.8% und ähnlich wie in der Gesamtbevölkerung, wo die Abweichung 46.4% beträgt (hier grafisch nicht dargestellt).



Figur 10: Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich «Freizeit und Unterhaltung» für die Stadtzürcher Bevölkerung und die Gesamtbevölkerung

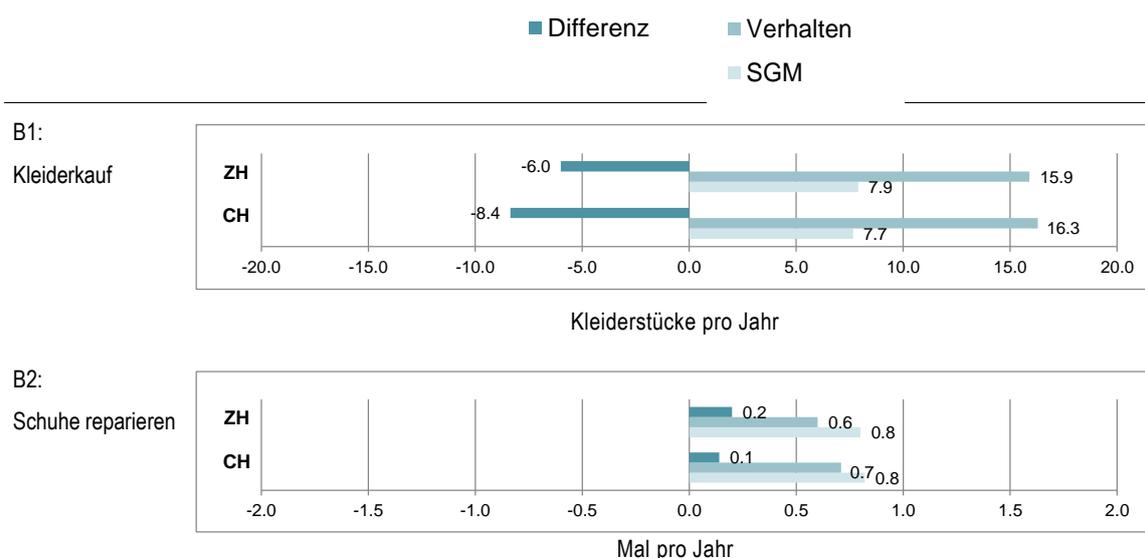
### 6.1.6 Bekleidung

In der Tabelle 21 sind die deskriptiven Kennwerte von subjektiv genügendem Mass, Verhalten und Differenzen für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich "Bekleidung" abgebildet. Sowohl beim Kleiderkauf wie auch beim Schuhe reparieren besteht eine grosse Spannweite bei den Daten. Die Standardabweichung ist insbesondere auch beim Kleiderkauf relativ gross. Wie bei den anderen Verhaltensweisen besteht auch bei diesen Verhaltensweisen eine rechtsschiefe Verteilung und Abweichung von der Normalverteilung.

|                                                  |           | N   | M     | Median | SD    | Spannweite | Schiefe | Kurtosis |
|--------------------------------------------------|-----------|-----|-------|--------|-------|------------|---------|----------|
| B1: Kleiderkauf<br><i>Kleiderstücke pro Jahr</i> | Verhalten | 148 | 15.83 | 12.00  | 13.93 | 0-100      | 2.63    | 10.38    |
|                                                  | SGM       | 143 | 7.94  | 5.00   | 11.96 | 0-100      | 4.12    | 25.56    |
|                                                  | Differenz | 139 | -7.71 | -6.00  | 9.64  | -50-50     | 0.13    | 12.57    |
| B2: Schuhe reparieren<br><i>Mal pro Jahr</i>     | Verhalten | 135 | 0.60  | 1.00   | 1.16  | 0-7        | 2.15    | 6.71     |
|                                                  | SGM       | 142 | 0.86  | 0.00   | 1.80  | 0-12       | 4.50    | 23.27    |
|                                                  | Differenz | 126 | 0.2   | 0.00   | 1.73  | -7-10      | 2.39    | 16.56    |

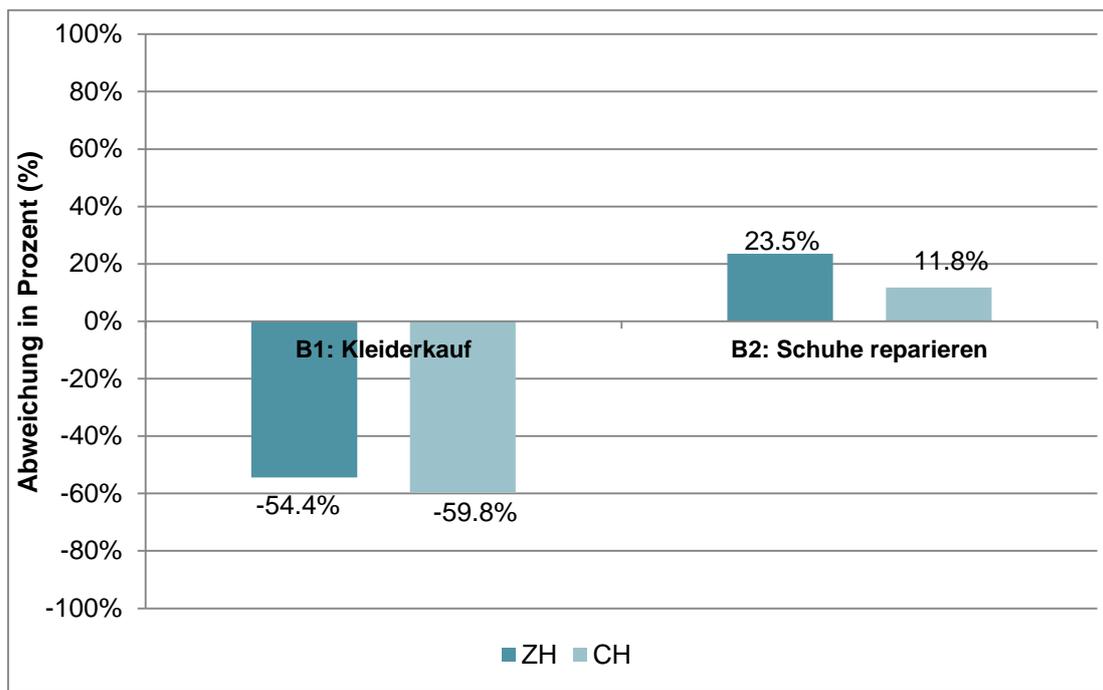
Tabelle 21: Deskriptive Kennwerte von SGM, Verhalten und Differenz im Verhaltensbereich «Bekleidung» für die Stadtzürcher Bevölkerung

Pro Jahr werden durchschnittlich 15.9 neue Kleidungsstücke gekauft (vgl. Figur 11). Das subjektiv genügende Mass liegt bei 7.9 Kleidungsstücken und die durchschnittliche Differenz zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten bei minus 6 Kleidungsstücken pro Jahr. Die Schuhe werden im Durchschnitt 0.6 Mal repariert. Das subjektiv genügende Mass liegt bei 0.8 Mal und die Differenz bei 0.2 Mal pro Jahr. Der Vergleich zur Gesamtbevölkerung zeigt keine grossen Unterschiede.



Figur 11: Mittelwerte von Verhalten, subjektiv genügendem Mass und deren Differenz für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich «Bekleidung». B2: Verhalten nur von Personen, von denen auch ein SGM vorliegt.

Die durchschnittlichen Abweichungswerte des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten (vgl. Figur 12) liegen bei den Stadtzürcher/innen bei minus 54.4% (Kleiderkauf) resp. bei plus 23.5% (Schuhe reparieren). Die Werte in der Gesamtbevölkerung sind bezüglich Kleiderkauf vergleichbar. Beim Schuhe reparieren ist die Abweichung etwas kleiner in der Gesamtbevölkerung. Die detaillierten Abweichungswerte zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten sind für beide Gruppen im Anhang A-5.1 abgebildet.



Figur 12: Mittlere Abweichung des subjektiv genügenden Masses vom Verhalten in Prozent, für die Verhaltensweisen im Verhaltensbereich «Bekleidung» für die Stadtzürcher Bevölkerung und die Gesamtbevölkerung

## 6.2 Unterschiede und Verhältnisse zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass

Im Kapitel 6.1 war bereits ersichtlich, dass sich das Verhalten und das subjektiv genügende Mass in den Durchschnittswerten voneinander unterscheiden. Nachfolgend wird das Ausmass der Unterschiedlichkeit von Verhalten und subjektiv genügendem Mass weiter beleuchtet, indem die Mittelwertsunterschiede statistisch geprüft und die Häufigkeit von den möglichen Ausprägungsverhältnissen ( $V = SGM$ ,  $V < SGM$ ,  $V > SGM$ ) dargestellt werden.

### 6.2.1 Mittelwertsunterschiede

Die Mittelwertsunterschiede zwischen dem Verhalten und dem subjektiv genügenden Mass wurden mit einem t-Test für abhängige Stichproben überprüft. Die schiefe Verteilung der Masse (siehe vorheriges Kapitel) ist für diese Berechnung unproblematisch, da beim t-Test für abhängige Stichproben eine Normalverteilung der Differenzen (abhängige Stichproben) nur bei kleinen Stichproben (kleiner 30) Voraussetzung ist (Bortz, 1993). Die hier vorliegenden Stichproben sind grösser.

Die Mittelwerte des subjektiv genügenden Masses und des Verhaltens unterscheiden sich bei allen Verhaltensweisen ausser bei den Verhaltensweisen «Auto ausleihen», «Auto verleihen» und «Schuhe reparieren» signifikant voneinander (vgl. Tabelle 22). Auch die Mittelwerte der aggregierten Masse sind signifikant unterschiedlich. Die Unterschiede

sind auf dem Niveau  $p < 0.001$  signifikant. Das subjektiv genügende Mass und das Verhalten sind somit statistisch gesehen voneinander unterscheidbar.

| Paarung SGM und Verhalten |                          | Unterschied |       |       |           |       |      |
|---------------------------|--------------------------|-------------|-------|-------|-----------|-------|------|
|                           |                          | N           | M     | SD    | S-Fehl. M | t     | p    |
| Wohnen: Strom             | WS1: Computernutzung     | 140         | 9.60  | 10.61 | 0.90      | 10.70 | 0.00 |
|                           | WS2: Handynutzung        | 141         | 38.90 | 43.39 | 3.65      | 10.65 | 0.00 |
|                           | WS3: TV-Nutzung          | 144         | 7.47  | 8.49  | 0.71      | 1.56  | 0.00 |
|                           | WS4a: IKT-Geräte gross   | 135         | 0.89  | 0.99  | 0.08      | 10.35 | 0.00 |
|                           | WS4b: IKT-Geräte klein   | 124         | 3.40  | 2.62  | 0.24      | 14.42 | 0.00 |
|                           | Wohnen Strom: aggregiert | 150         | 0.77  | 0.69  | 0.06      | 13.68 | 0.00 |
| Wohnen: Wärme             | WW1: Wohnfläche          | 132         | 14.71 | 15.89 | 1.38      | 10.63 | 0.00 |
|                           | WW2: Zimmer              | 131         | 1.13  | 1.17  | 0.10      | 1.34  | 0.00 |
|                           | WW3: Schlafz. Temp.      | 135         | 2.85  | 2.67  | 0.23      | 12.44 | 0.00 |
|                           | WW4: Wohnz. Temp.        | 134         | 2.38  | 2.46  | 0.21      | 11.22 | 0.00 |
|                           | WW5: Dauer Dusche        | 130         | 3.00  | 3.21  | 0.28      | 10.75 | 0.00 |
|                           | WW6: Anzahl Dusche       | 140         | 1.76  | 1.75  | 0.15      | 11.90 | 0.00 |
|                           | Wohnen Wärme: aggregiert | 141         | 0.21  | 0.46  | 0.04      | 5.45  | 0.00 |
| Mobilität                 | M1: öV-Nutzung           | 134         | 2.13  | 3.27  | 0.28      | 7.54  | 0.00 |
|                           | M2: MIV-Nutzung          | 129         | 0.66  | 1.38  | 0.12      | 5.45  | 0.00 |
|                           | M3: Kurzstrecke          | 137         | 1.75  | 2.34  | 1.99      | 8.79  | 0.00 |
|                           | M4: Mittelstrecke        | 130         | 0.44  | 1.21  | 0.11      | 4.10  | 0.00 |
|                           | M5: Langstrecke          | 133         | 0.43  | 1.34  | 0.11      | 3.74  | 0.00 |
|                           | M: Flüge Total           | 124         | 2.70  | 3.87  | 0.35      | 7.79  | 0.00 |
|                           | M6: Auto ausleihen       | 50          | 9.97  | 52.8  | 7.46      | -1.35 | 0.18 |
|                           | M7: Auto verleihen       | 50          | 4.48  | 17.82 | 3.43      | -1.30 | 0.20 |
|                           | Mobilität: aggregiert    | 148         | .54   | 0.73  | 0.06      | 90.1  | 0.00 |
| Ernährung                 | E1: Alkohol              | 131         | 6.23  | 13.01 | 1.14      | 5.47  | 0.00 |
|                           | E2: Schokolade           | 134         | 1.92  | 1.99  | 0.17      | 11.41 | 0.00 |
|                           | E3: Milchprodukte        | 139         | 2.68  | 3.47  | 0.29      | 9.10  | 0.00 |
|                           | E4: Eier                 | 139         | 0.96  | 1.25  | 0.11      | 9.04  | 0.00 |
|                           | E5: Fleisch/Fisch        | 138         | 2.39  | 1.89  | 0.16      | 14.83 | 0.00 |
|                           | Ernährung: aggregiert    | 148         | 0.82  | 0.71  | 0.05      | 14.18 | 0.00 |
| Freizeit                  | FU1: Ausgehen            | 134         | 1.94  | 2.35  | 0.20      | 9.57  | 0.00 |
| Bekleidung                | B1: Kleiderkauf          | 139         | 7.71  | 0.96  | 0.82      | 9.43  | 0.00 |
|                           | B2: Schuhe reparieren    | 63          | 0.46  | 1.92  | 0.24      | -1.93 | 0.06 |
|                           | Bekleidung: aggregiert   | 144         | 0.45  | 1.39  | 0.12      | 3.83  | 0.00 |
| Gesamt                    | Gesamtwerte aggregiert   | 152         | 0.58  | 0.42  | 0.34      | 16.85 | 0.00 |

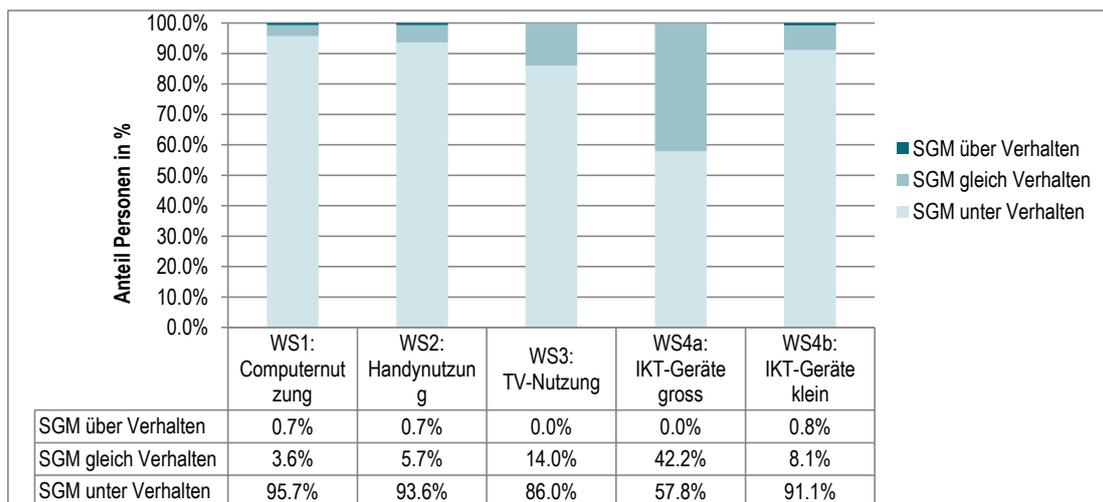
Tabelle 22: Mittelwertsunterschiede (t-test für abhängige Stichproben) zwischen SGM und Verhalten

## 6.2.2 Ausprägungsverhältnis

Nachstehend wird aufgezeigt, welcher Anteil Personen bei den verschiedenen Verhaltensweisen ein subjektiv genügendes Mass aufweist, welches identisch mit dem Verhalten ist resp. über dem Verhalten oder unter dem Verhalten liegt.

*Wohnen: Strom*

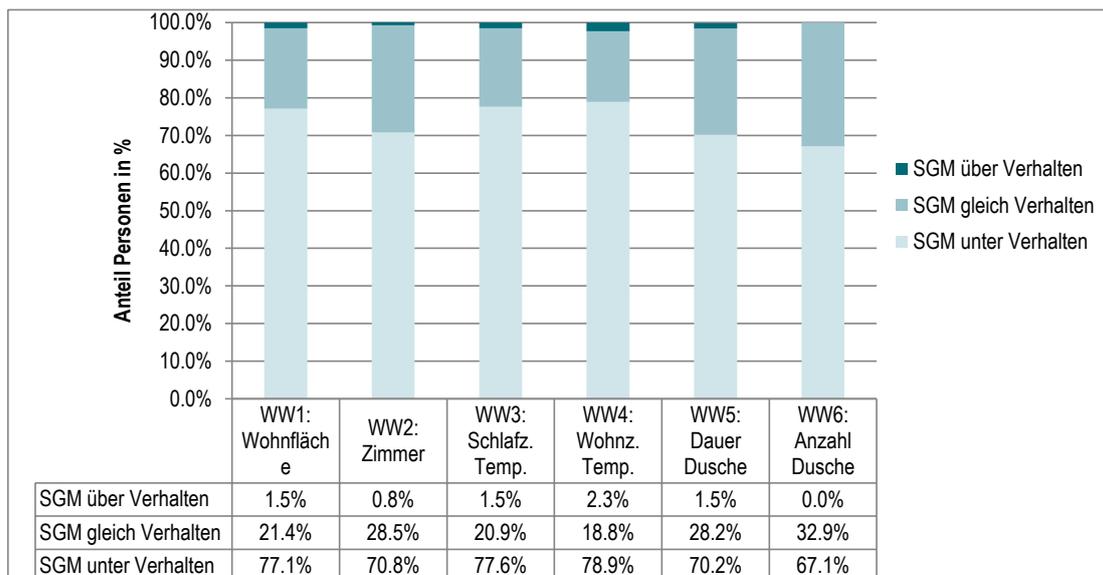
Im Verhaltensbereich «Wohnen: Strom» zeigt sich, dass das subjektiv genügende Mass bei der Mehrheit der Personen unterhalb des Verhaltens liegt: Der prozentuale Anteil derjenigen Personen, deren SGM-Werte unterhalb des Verhaltenswerts liegen, bewegen sich zwischen 57.8% (IKT-Geräte gross) und 95.7% (Computernutzung) (vgl. Figur 13). Bei den restlichen Personen ist das subjektiv genügende Mass meist identisch mit dem Verhalten. Nur bei vereinzelt Personen liegt es über dem Verhalten.



Figur 13: Verteilung der Antworten zum SGM und Verhalten im Verhaltensbereich «Wohnen: Strom» auf die Möglichkeiten SGM über Verhalten, SGM unter Verhalten und SGM gleich Verhalten

*Wohnen: Wärme*

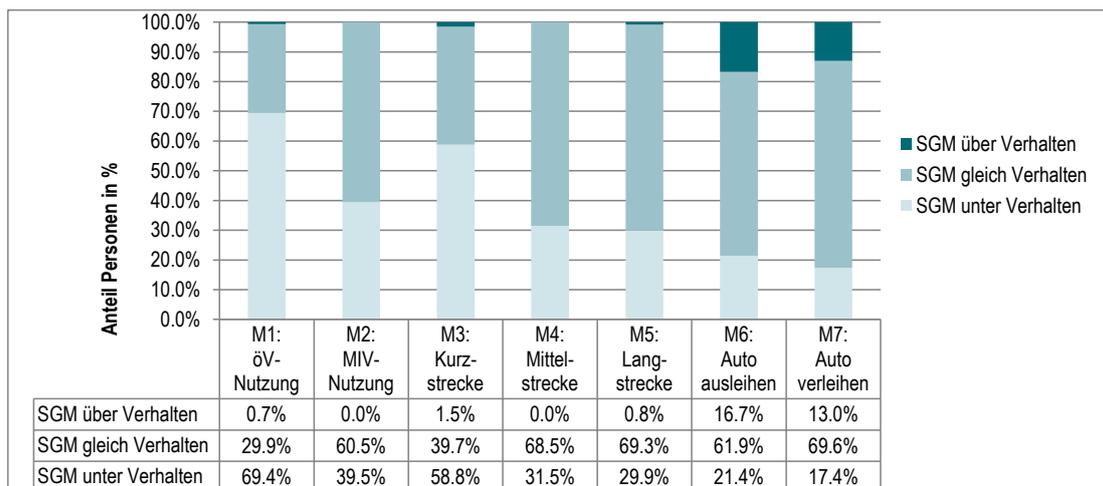
Im Verhaltensbereich «Wohnen: Wärme» zeigt sich ein ähnliches Bild. Auch hier liegt das subjektiv genügende Mass mehrheitlich unterhalb des Verhaltens (vgl. Figur 14).



Figur 14: Verteilung der Antworten zum SGM und Verhalten im Verhaltensbereich «Wohnen: Wärme» auf die Möglichkeiten SGM über Verhalten, SGM unter Verhalten und SGM gleich Verhalten

### Mobilität

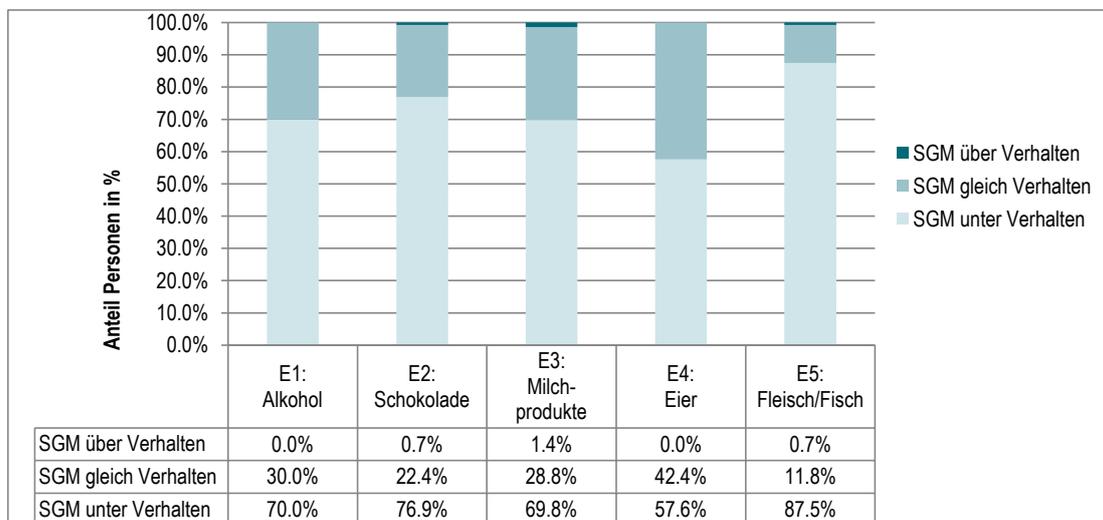
Im Verhaltensbereich «Mobilität» zeigt sich ein etwas anderes Bild (vgl. Figur 15). Hier liegt das subjektiv genügende Mass bei der MIV-Nutzung, beim Mittel- und Langstreckenfliegen und bei den Verhaltensweisen zum leihen/verleihen bei der Mehrheit der Personen gleichauf mit dem Verhalten. Aber auch bei der öV-Nutzung und beim Kurzstreckenfliegen liegt dieser Anteil bei rund 30%-50%. Bei den Verhaltensweisen «Auto ausleihen» und «Auto verleihen» liegt das subjektiv genügende Mass bei 16.7% resp. 13% der Personen über dem Verhalten.



Figur 15: Verteilung der Antworten zum SGM und Verhalten im Verhaltensbereich «Mobilität» auf die Möglichkeiten SGM über Verhalten, SGM unter Verhalten und SGM gleich Verhalten

### Ernährung

Im Verhaltensbereich «Ernährung» liegt das subjektiv genügende Mass bei der Mehrheit der Personen, nämlich jeweils bei rund 60% bis 75%, unterhalb des Verhaltens (vgl. Figur 16). Bei den restlichen Personen ist das subjektiv genügende Mass meist identisch mit dem Verhalten. Nur bei vereinzelt Personen liegt es über dem Verhalten.



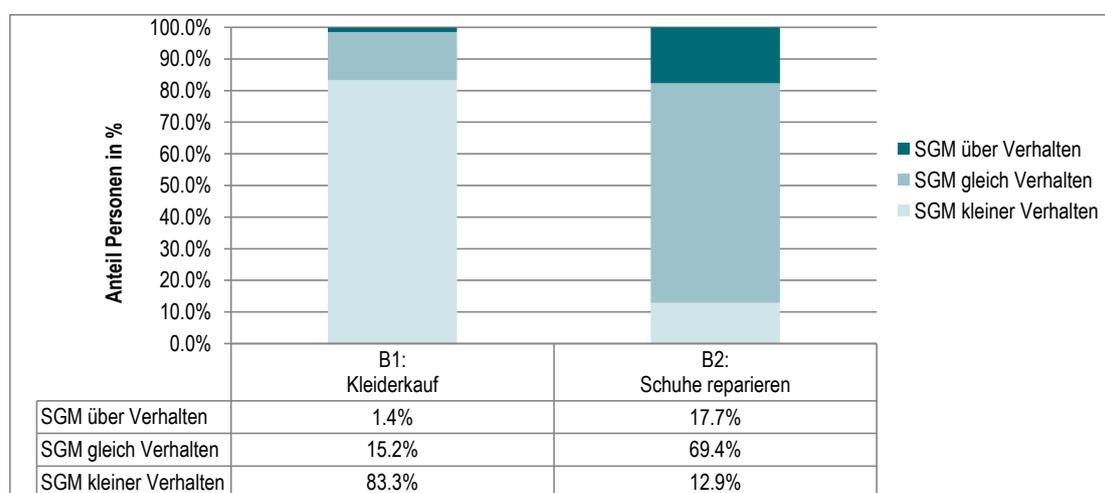
Figur 16: Verteilung der Antworten zum SGM und Verhalten im Verhaltensbereich «Ernährung» auf die Möglichkeiten SGM über Verhalten, SGM unter Verhalten und SGM gleich Verhalten

### Freizeit und Unterhaltung

Im Verhaltensbereich «Freizeit und Unterhaltung», wo die Verhaltensweise «Ausgehen» erhoben wurde, liegt das subjektiv genügende Mass bei 65.7% der Personen unterhalb des Verhaltens, bei 31.3% ist es identisch mit dem Verhalten und bei 3% der Personen liegt es oberhalb des Verhaltens.

### Bekleidung

Im Verhaltensbereich «Bekleidung» ist ersichtlich, dass das subjektiv genügende Mass bei der Verhaltensweise «Kleiderkauf» bei 83.3% der Personen unterhalb des Verhaltens liegt (vgl. Figur 17). Bei der Verhaltensweise «Schuhe reparieren» ist es bei 69.4% der Personen identisch mit dem Verhalten und bei 17.7% liegt es über dem Verhalten.



Figur 17: Verteilung der Antworten zum SGM und Verhalten im Verhaltensbereich «Bekleidung» auf die Möglichkeiten SGM über Verhalten, SGM unter Verhalten und SGM gleich Verhalten

Diese Zahlen zeigen, dass das subjektiv genügende Mass bei keiner Verhaltensweise vollumfänglich identisch mit dem Verhalten ist, sondern dass immer ein gewisser Anteil Personen besteht, bei denen das subjektiv genügende Mass unter oder über dem aktuellen Verhalten liegt. Vergleicht man die Zahlen mit denjenigen der Gesamtbevölkerung zeigen sich sehr ähnliche Muster (hier nicht grafisch abgebildet).

### 6.3 Unterschiede im subjektiv genügenden Mass zwischen Personengruppen

Nachstehend werden die Unterschiede im subjektiv genügenden Mass zwischen verschiedenen Personengruppen beleuchtet. Hierfür werden die Mittelwerte und Signifikanzen für die soziodemographischen Merkmale Geschlecht, Alter, Bildung und Einkommen sowie für die Haushaltsmerkmale aufgeführt.

### 6.3.1 Stadt Zürich vs. Gesamtbevölkerung

Personen aus der Stadt Zürich unterscheiden sich signifikant im subjektiven genügenden Mass von Personen aus der Gesamtbevölkerung bei der Computer- und Handynutzung, bei der Wohnfläche und der Zimmeranzahl, beim Mobilitätsverhalten und beim Fleischkonsum (vgl. Tabelle 24). Das subjektiv genügende Mass ist bei den Stadtzürcher/innen signifikant höher bei der Computer- und Handynutzung, der öV-Nutzung und beim Fliegen. Tiefer ist es hingegen bei der Wohnfläche und der Zimmeranzahl, bei der MIV-Nutzung und beim Fleischkonsum.

| Verhaltensbereich | SGM für                     | Stadt Zürich (1) |       |        | Gesamtbevölkerung (2) |       |        |
|-------------------|-----------------------------|------------------|-------|--------|-----------------------|-------|--------|
|                   |                             | n                | M     | sig    | n                     | M     | sig    |
| Wohnen: Strom     | WS1: Computernutzung        | 142              | 4.22  | *(2)   | 369                   | 2.98  | *(1)   |
|                   | WS2: Handynutzung           | 143              | 17.58 | *(2)   | 375                   | 9.97  | *(1)   |
|                   | WS3: TV-Nutzung             | 146              | 2.58  |        | 371                   | 3.10  |        |
|                   | WS4a: IKT-Geräte gross      | 137              | 1.20  |        | 341                   | 1.32  |        |
|                   | WS4b: IKT-Geräte klein      | 131              | 3.23  |        | 329                   | 3.19  |        |
| Wohnen: Wärme     | WW1: Wohnfläche             | 133              | 32.91 | *(2)   | 325                   | 36.25 | *(1)   |
|                   | WW2: Zimmer                 | 131              | 2.75  | ***(2) | 331                   | 3.23  | ***(1) |
|                   | WW3: Schlafzimmertemperatur | 136              | 15.96 |        | 341                   | 15.87 |        |
|                   | WW4: Wohnzimmertemperatur   | 136              | 19.13 |        | 341                   | 19.22 |        |
|                   | WW5: Dauer Dusche           | 130              | 4.71  |        | 333                   | 4.92  |        |
|                   | WW6: Anzahl Dusche          | 140              | 4.39  |        | 348                   | 4.38  |        |
| Mobilität         | M1: öV-Nutzung              | 140              | 1.52  | ***(2) | 350                   | 0.61  | ***(1) |
|                   | M2: MIV-Nutzung             | 139              | 0.47  | ***(2) | 354                   | 1.72  | ***(1) |
|                   | M3: Kurzstrecke             | 141              | 1.92  |        | 358                   | 1.13  |        |
|                   | M4: Mittelstrecke           | 139              | 0.99  | *(2)   | 354                   | 0.36  | *(1)   |
|                   | M5: Langstrecke             | 140              | 0.69  | *(2)   | 358                   | 0.65  | *(1)   |
|                   | M: Flug Total               | 131              | 3.18  | *(2)   | 337                   | 1.90  | *(1)   |
|                   | M6: Auto leihen             | 55               | 11.25 |        | 142                   | 6.93  |        |
|                   | M7: Auto verleihen          | 32               | 4.78  |        | 154                   | 4.51  |        |
| Ernährung         | E1: Alkohol                 | 140              | 2.28  |        | 359                   | 1.85  |        |
|                   | E2: Schokolade              | 137              | 1.93  |        | 361                   | 1.56  |        |
|                   | E3: Milchprodukte           | 139              | 4.96  |        | 356                   | 4.50  |        |
|                   | E4: Eier                    | 141              | 1.02  |        | 354                   | 0.70  |        |
|                   | E5: Fleisch/Fisch           | 142              | 1.02  | *(2)   | 356                   | 2.39  | *(1)   |
| Freizeit          | FU1: Ausgehen               | 140              | 2.15  |        | 341                   | 1.76  |        |
| Bekleidung        | B1: Kleiderkauf             | 143              | 7.93  |        | 350                   | 7.39  |        |
|                   | B2: Schuhe reparieren       | 72               | 1.20  |        | 181                   | 0.78  |        |

Tabelle 23: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Geschlecht; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

### 6.3.2 Geschlecht

Weibliche und männliche Personen aus der Stadt Zürich unterscheiden sich signifikant im subjektiven genügenden Mass bei der Ernährung und beim Kleiderkauf (vgl. Tabelle 24). Das subjektiv genügende Mass ist bei weiblichen Personen signifikant höher beim Kleiderkauf. Hingegen ist es bei den männlichen Personen höher beim Alkoholkonsum und

beim Fleisch- und Fischkonsum. Bei den Verhaltensweisen zum Auto leihen und verleihen ist zu beachten, dass die Stichprobengrößen sehr klein sind und zu diesen Daten keine verlässlichen Aussagen gemacht werden können.

| Verhaltensbereich |                             | Weiblich (1) |       |      | Männlich (2) |       |      |
|-------------------|-----------------------------|--------------|-------|------|--------------|-------|------|
|                   |                             | n            | M     | sig  | n            | M     | sig  |
| Wohnen: Strom     | WS1: Computernutzung        | 72           | 3.42  |      | 70           | 5.04  |      |
|                   | WS2: Handynutzung           | 74           | 21.00 |      | 69           | 13.91 |      |
|                   | WS3: TV-Nutzung             | 75           | 2.16  |      | 71           | 3.02  |      |
|                   | WS4a: IKT-Geräte gross      | 67           | 1.10  |      | 70           | 1.30  |      |
|                   | WS4b: IKT-Geräte klein      | 66           | 3.25  |      | 65           | 3.19  |      |
| Wohnen: Wärme     | WW1: Wohnfläche             | 68           | 33.78 |      | 65           | 31.98 |      |
|                   | WW2: Zimmer                 | 65           | 2.81  |      | 66           | 2.69  |      |
|                   | WW3: Schlafzimmertemperatur | 70           | 15.99 |      | 66           | 15.93 |      |
|                   | WW4: Wohnzimmertemperatur   | 70           | 19.40 |      | 66           | 18.85 |      |
|                   | WW5: Dauer Dusche           | 66           | 5.14  |      | 64           | 4.26  |      |
|                   | WW6: Anzahl Dusche          | 71           | 4.17  |      | 69           | 4.61  |      |
| Mobilität         | M1: öV-Nutzung              | 71           | 1.67  |      | 69           | 1.35  |      |
|                   | M2: MIV-Nutzung             | 68           | 0.32  |      | 71           | 0.61  |      |
|                   | M3: Kurzstrecke             | 72           | 1.56  |      | 69           | 2.29  |      |
|                   | M4: Mittelstrecke           | 68           | 0.39  |      | 71           | 0.79  |      |
|                   | M5: Langstrecke             | 69           | 0.55  |      | 71           | 0.81  |      |
|                   | M: Flug Total               | 65           | 2.44  |      | 66           | 3.92  |      |
|                   | M6: Auto leihen             | 27           | 7.25  |      | 28           | 15.10 |      |
|                   | M7: Auto verleihen          | 15           | 7.66  |      | 17           | 2.23  |      |
| Ernährung         | E1: Alkohol                 | 68           | 1.32  | *(2) | 72           | 3.18  | *(1) |
|                   | E2: Schokolade              | 70           | 1.89  |      | 67           | 1.97  |      |
|                   | E3: Milchprodukte           | 72           | 4.34  |      | 67           | 4.53  |      |
|                   | E4: Eier                    | 71           | 1.07  |      | 70           | 0.96  |      |
|                   | E5: Fleisch/Fisch           | 72           | 1.70  | *(2) | 70           | 2.32  | *(1) |
| Freizeit          | FU1: Ausgehen               | 72           | 1.97  |      | 68           | 2.33  |      |
| Bekleidung        | B1: Kleiderkauf             | 72           | 9.98  | *(2) | 71           | 5.85  | *(1) |
|                   | B2: Schuhe reparieren       | 36           | 1.71  |      | 36           | 0.69  |      |

Tabelle 24: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Geschlecht; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$ ; M6 und M7: zu kleine Stichprobengrößen

### 6.3.3 Alter

Die Altersgruppen unterscheiden sich bei mehreren Verhaltensweisen im subjektiv genügenden Mass (vgl. Tabelle 25). Zu beachten ist allerdings, dass die Stichprobengrößen bei der höchsten Alterskategorie klein sind und Aussagen dazu vor diesem Hintergrund zu betrachten sind.

Die Personen aus der tiefsten Alterskategorie, also die jüngsten Personen, haben ein signifikant höheres subjektiv genügendes Mass als die Personen der mittleren und höchsten Alterskategorie, was die Handynutzung betrifft. Auch liegt das subjektiv genügende Mass signifikant höher bei der Anzahl gekaufter Kleider pro Jahr. Signifikant tiefer

im Vergleich zur höchsten Altersgruppe liegt es bei der Wohnfläche und der Schlafzimmertemperatur. Tiefer liegt es im Vergleich zur mittleren Altersgruppe zudem beim Reparieren von Schuhen.

Die Personen der höchsten Alterskategorie, also die ältesten Personen, haben ein signifikant tieferes subjektiv genügendes Mass als die beiden anderen Gruppen beim Kleiderkauf und der Anzahl Duschen pro Woche.

Die Personen der mittleren Alterskategorie haben ein signifikant höheres subjektiv genügendes Mass bei der Handynutzung als die höchste Altersgruppe und das höchste subjektiv genügende Mass bei der Anzahl Duschen pro Woche im Vergleich mit den beiden anderen Gruppen.

|                   |                        | 15-34 Jahre (1) |       |           | 35-54 Jahre (2) |       |          | 54-74 Jahre (3) |       |            |
|-------------------|------------------------|-----------------|-------|-----------|-----------------|-------|----------|-----------------|-------|------------|
| Verhaltensbereich | SGM für                | n               | M     | sig       | n               | M     | sig      | n               | M     | sig        |
| Wohnen: Strom     | WS1: Computernutzung   | 58              | 4.24  |           | 57              | 40.8  |          | 27              | 4.44  |            |
|                   | WS2: Handynutzung      | 60              | 27.26 | *(2)**(3) | 55              | 14.54 | *(1)*(3) | 28              | 2.78  | ***(1)*(2) |
|                   | WS3: TV-Nutzung        | 61              | 2.18  |           | 58              | 2.45  |          | 27              | 3.74  |            |
|                   | WS4a: IKT-Geräte gross | 56              | 1.17  |           | 56              | 1.16  |          | 25              | 1.36  |            |
|                   | WS4b: IKT-Geräte klein | 55              | 3.20  |           | 51              | 3.12  |          | 25              | 3.48  |            |
| Wohnen: Wärme     | WW1: Wohnfläche        | 54              | 29.15 | *(3)      | 54              | 34.42 |          | 26              | 37.59 | *(1)       |
|                   | WW2: Zimmer            | 54              | 2.58  |           | 54              | 2.90  |          | 23              | 2.76  |            |
|                   | WW3: Schlafzimmertemp. | 56              | 16.94 | *(3)      | 54              | 15.31 |          | 26              | 15.19 | *(1)       |
|                   | WW4: Wohnzimmertemp.   | 56              | 18.92 |           | 54              | 19.12 |          | 26              | 19.57 |            |
|                   | WW5: Dauer Dusche      | 55              | 5.01  |           | 49              | 4.73  |          | 26              | 4.00  |            |
|                   | WW6: Anz. Dusche       | 57              | 4.59  | *(3)      | 57              | 4.70  | *(3)     | 26              | 3.23  | *(1)*(2)   |
| Mobilität         | M1: öV-Nutzung         | 58              | 1.66  |           | 53              | 1.41  |          | 29              | 1.39  |            |
|                   | M2: MIV-Nutzung        | 59              | 0.31  |           | 52              | 0.45  |          | 28              | 0.83  |            |
|                   | M3: Kurzstrecke        | 56              | 2.86  |           | 56              | 1.34  |          | 29              | 1.21  |            |
|                   | M4: Mittelstrecke      | 58              | 0.91  |           | 54              | 0.44  |          | 27              | 0.23  |            |
|                   | M5: Langstrecke        | 59              | 0.81  |           | 54              | 0.78  |          | 27              | 0.23  |            |
|                   | M: Flüge Total         | 52              | 4.71  |           | 52              | 2.42  |          | 27              | 1.71  |            |
|                   | M6: Auto leihen        | 26              | 3.23  |           | 17              | 1.94  |          | 12              | 41.8  |            |
|                   | M7: Auto verleihen     | 13              | 1.15  |           | 10              | 0.50  |          | 9               | 14.7  |            |
| Ernährung         | E1: Alkohol            | 57              | 2.17  |           | 55              | 2.45  |          | 28              | 2.14  |            |
|                   | E2: Schokolade         | 55              | 2.20  |           | 55              | 1.83  |          | 27              | 1.56  |            |
|                   | E3: Milchprodukte      | 57              | 4.45  |           | 55              | 4.96  |          | 27              | 6.00  |            |
|                   | E4: Eier               | 57              | 0.88  |           | 55              | 0.96  |          | 29              | 1.38  |            |
|                   | E5: Fleisch/Fisch      | 58              | 2.39  |           | 56              | 1.74  |          | 28              | 1.75  |            |
| Freizeit          | FU1: Ausgehen          | 57              | 2.35  |           | 54              | 2.16  |          | 29              | 1.72  |            |
| Bekleidung        | B1: Kleiderkauf        | 59              | 11.69 | *(2)**(3) | 55              | 6.47  | *(1)*(3) | 29              | 3.07  | ***(1)*(2) |
|                   | B2: Schuhe reparieren  | 28              | 0.41  | *(2)      | 27              | 1.85  | *(1)     | 17              | 1.47  |            |

Tabelle 25: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Alter; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

### 6.3.4 Bildung

Die verschiedenen Bildungsgruppen unterscheiden sich nur bei wenigen Verhaltensweisen im subjektiv genügenden Mass (vgl. Tabelle 26). Allerdings ist hier zu beachten, dass es nur wenige Personen gibt, welche der tiefsten Bildungsgruppe zugeordnet werden können. Zu dieser Gruppe können daher keine Aussagen und auch keine Signifikanzen ausgewiesen werden.

Unterschiede zeigen sich zwischen der mittleren und höchsten Bildungsgruppe bezüglich Fernsehkonsum, Langstreckenflüge, Ausgehen und dem Reparieren von Schuhen. Die mittlere Bildungsgruppe hat ein höheres subjektiv genügendes Mass beim Fernsehkonsum. Bei den anderen Verhaltensweisen hat die höchste Bildungsgruppe ein signifikant höheres subjektiv genügendes Mass.

| Verhaltensbereich  | SGM für                | kein Abschluss/<br>obligatorische Schule<br>(1) |       |     | Sekundarstufe (2) |       |      | Tertiärababschluss (3) |       |      |
|--------------------|------------------------|-------------------------------------------------|-------|-----|-------------------|-------|------|------------------------|-------|------|
|                    |                        | n                                               | M     | sig | n                 | M     | sig  | n                      | M     | sig  |
| Wohnen: Strom      | WS1: Computernutzung   | 10                                              | 6.15  |     | 59                | 4.00  |      | 70                     | 4.19  |      |
|                    | WS2: Handynutzung      | 11                                              | 33.18 |     | 57                | 15.70 |      | 72                     | 17.35 |      |
|                    | WS3: TV-Nutzung        | 11                                              | 1.45  |     | 59                | 3.78  | *(3) | 73                     | 1.81  | *(2) |
|                    | WS4a: IKT-Geräte gross | 9                                               | 1.66  |     | 55                | 1.18  |      | 72                     | 1.18  |      |
|                    | WS4b: IKT-Geräte klein | 9                                               | 2.72  |     | 53                | 3.34  |      | 67                     | 3.22  |      |
| Wohnen: Wärme      | WW1: Wohnfläche        | 6                                               | 27.50 |     | 54                | 31.15 |      | 72                     | 34.85 |      |
|                    | WW2: Zimmer            | 6                                               | 3.50  |     | 52                | 2.59  |      | 72                     | 2.81  |      |
|                    | WW3: Schlafzimmertemp. | 6                                               | 15.67 |     | 56                | 16.14 |      | 73                     | 15.86 |      |
|                    | WW4: Wohnzimmertemp.   | 6                                               | 19.16 |     | 56                | 18.89 |      | 73                     | 19.30 |      |
|                    | WW5: Dauer Dusche      | 5                                               | 5.60  |     | 51                | 4.86  |      | 73                     | 4.68  |      |
|                    | WW6: Anz. Dusche       | 7                                               | 4.00  |     | 58                | 4.13  |      | 74                     | 4.66  |      |
| Mobilität          | M1: öV-Nutzung         | 8                                               | 2.38  |     | 58                | 1.24  |      | 71                     | 1.69  |      |
|                    | M2: MIV-Nutzung        | 8                                               | 0.25  |     | 56                | 0.55  |      | 72                     | 0.45  |      |
|                    | M3: Kurzstrecke        | 8                                               | 0.87  |     | 57                | 1.11  |      | 73                     | 2.74  |      |
|                    | M4: Mittelstrecke      | 11                                              | 0.63  |     | 56                | 0.43  |      | 70                     | 0.73  |      |
|                    | M5: Langstrecke        | 11                                              | 0.18  |     | 57                | 0.35  | *(3) | 70                     | 1.04  | *(2) |
|                    | M: Flüge Total         | 8                                               | 2.00  |     | 54                | 3.65  |      | 67                     | 4.41  |      |
|                    | M6: Auto leihen        | 6                                               | 1.67  |     | 23                | 6.04  |      | 26                     | 18.08 |      |
| M7: Auto verleihen | 3                      | 0.00                                            |       | 17  | 6.59              |       | 12   | 3.41                   |       |      |
| Ernährung          | E1: Alkohol            | 11                                              | 0.00  |     | 58                | 2.87  |      | 69                     | 2.20  |      |
|                    | E2: Schokolade         | 10                                              | 1.90  |     | 56                | 1.87  |      | 69                     | 2.00  |      |
|                    | E3: Milchprodukte      | 9                                               | 5.00  |     | 57                | 4.59  |      | 72                     | 5.21  |      |
|                    | E4: Eier               | 11                                              | 0.55  |     | 57                | 1.02  |      | 70                     | 1.07  |      |
|                    | E5: Fleisch/Fisch      | 10                                              | 1.60  |     | 58                | 1.98  |      | 72                     | 2.13  |      |
| Freizeit           | FU1: Ausgehen          | 10                                              | 1.80  |     | 56                | 1.76  | *(3) | 71                     | 2.53  | *(2) |
| Bekleidung         | B1: Kleiderkauf        | 10                                              | 7.90  |     | 59                | 8.45  |      | 71                     | 7.82  |      |
|                    | B2: Schuhe reparieren  | 7                                               | 0.42  |     | 27                | 0.94  | *(3) | 37                     | 1.56  | *(2) |

Tabelle 26: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Bildung; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

### 6.3.5 Einkommen

Was Einkommen betrifft, zeigen sich folgende Unterschiede (vgl. Tabelle 27): Personen der höchsten Einkommensgruppen weisen bei einigen Verhaltensweisen ein höheres subjektiv genügendes Mass auf als Personen der nächst tieferen Einkommensgruppe. Signifikant zu beiden anderen Gruppen fällt dieser Unterschied aus bei der Wohnfläche, beim Fliegen (Langstrecke, Gesamtanzahl Flüge) und beim Ausgehen. Signifikant unterschiedlich zur tiefsten Gruppe ist ausserdem der Unterschied bei der Wohnzimmertemperatur.

Die tiefste Einkommensgruppe hat ein signifikant höheres subjektiv genügendes Mass als die höchste Einkommensgruppe bei der Zimmeranzahl und bei der Dauer der Duschen.

|                    |                        | bis 30'000 CHF (1) |       |                                   | 30'001-60'000 (2) |       |                    | über 60'001 (3) |       |                      |
|--------------------|------------------------|--------------------|-------|-----------------------------------|-------------------|-------|--------------------|-----------------|-------|----------------------|
| Verhaltensbereich  | SGM für                | n                  | M     | sig                               | n                 | M     | sig                | n               | M     | sig                  |
| Wohnen: Strom      | WS1: Computernutzung   | 38                 | 5.70  |                                   | 52                | 4.21  |                    | 45              | 3.52  |                      |
|                    | WS2: Handynutzung      | 42                 | 24.76 |                                   | 48                | 12.83 |                    | 46              | 18.17 |                      |
|                    | WS3: TV-Nutzung        | 40                 | 2.90  |                                   | 51                | 2.98  |                    | 48              | 2.14  |                      |
|                    | WS4a: IKT-Geräte gross | 37                 | 1.19  |                                   | 49                | 1.18  |                    | 46              | 1.24  |                      |
|                    | WS4b: IKT-Geräte klein | 33                 | 3.33  |                                   | 48                | 3.08  |                    | 45              | 3.43  |                      |
| Wohnen: Wärme      | WW1: Wohnfläche        | 35                 | 26.78 | *** <sup>(3)</sup>                | 45                | 28.78 | *** <sup>(3)</sup> | 45              | 42.51 | *** <sup>(1,2)</sup> |
|                    | WW2: Zimmer            | 36                 | 3.10  | * <sup>(3)</sup>                  | 50                | 2.80  |                    | 44              | 2.41  | * <sup>(1)</sup>     |
|                    | WW3: Schlafzimmertemp. | 36                 | 16.64 |                                   | 51                | 15.27 |                    | 46              | 16.35 |                      |
|                    | WW4: Wohnzimmertemp.   | 36                 | 18.25 | * <sup>(3)</sup>                  | 52                | 19.16 |                    | 45              | 19.71 | * <sup>(1)</sup>     |
|                    | WW5: Dauer Dusche      | 37                 | 5.68  | * <sup>(3)</sup>                  | 47                | 4.47  |                    | 43              | 4.28  | * <sup>(1)</sup>     |
|                    | WW6: Anz. Dusche       | 38                 | 4.05  |                                   | 52                | 4.17  |                    | 46              | 4.93  |                      |
| Mobilität          | M1: öV-Nutzung         | 38                 | 2.00  |                                   | 52                | 1.37  |                    | 45              | 1.29  |                      |
|                    | M2: MIV-Nutzung        | 35                 | 0.80  |                                   | 52                | 0.33  |                    | 46              | 0.42  |                      |
|                    | M3: Kurzstrecke        | 36                 | 2.02  |                                   | 51                | 1.06  |                    | 48              | 2.96  |                      |
|                    | M4: Mittelstrecke      | 39                 | 0.56  |                                   | 50                | 0.40  |                    | 45              | 0.89  |                      |
|                    | M5: Langstrecke        | 39                 | 0.38  | * <sup>(3)</sup>                  | 51                | 0.55  | * <sup>(3)</sup>   | 45              | 1.14  | * <sup>(1,2)</sup>   |
|                    | M: Flüge Total         | 34                 | 2.85  | * <sup>(3)</sup>                  | 48                | 2.04  | * <sup>(3)</sup>   | 44              | 4.96  | * <sup>(1,2)</sup>   |
|                    | M6: Auto leihen        | 23                 | 7.13  |                                   | 17                | 24.47 |                    | 13              | 3.00  |                      |
| M7: Auto verleihen | 15                     | 8.53               |       | 7                                 | 0.15              |       | 7                  | 0.14            |       |                      |
| Ernährung          | E1: Alkohol            | 40                 | 2.58  |                                   | 51                | 1.96  |                    | 44              | 2.59  |                      |
|                    | E2: Schokolade         | 37                 | 2.11  |                                   | 50                | 1.78  |                    | 45              | 1.89  |                      |
|                    | E3: Milchprodukte      | 38                 | 5.37  |                                   | 49                | 4.61  |                    | 48              | 4.85  |                      |
|                    | E4: Eier               | 39                 | 0.99  |                                   | 49                | 1.09  |                    | 47              | 0.94  |                      |
|                    | E5: Fleisch/Fisch      | 38                 | 1.97  |                                   | 52                | 1.98  |                    | 47              | 2.20  |                      |
| Freizeit           | FU1: Ausgehen          | 38                 | 1.31  | * <sup>(2)</sup> * <sup>(3)</sup> | 49                | 2.51  | * <sup>(1)</sup>   | 48              | 2.60  | * <sup>(1)</sup>     |
| Bekleidung         | B1: Kleiderkauf        | 39                 | 10.13 |                                   | 51                | 7.10  |                    | 47              | 7.19  |                      |
|                    | B2: Schuhe reparieren  | 26                 | 0.96  |                                   | 21                | 0.91  |                    | 21              | 0.90  |                      |

Tabelle 27: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Einkommen; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

### 6.3.6 Kinder

Personen mit Kindern unter 16 Jahre im Haushalt haben ein signifikant tieferes subjektiv genügendes Mass als Personen ohne Kinder im Haushalt bei der Wohnfläche pro Kopf und beim Ausgehen (vgl. Tabelle 28). Höher liegt es hingegen bei der Handynutzung, der Zimmeranzahl und der Dauer beim Duschen.

| Verhaltensbereich | SGM für                     | Keine Kinder in Haushalt (1) |       |         | Kinder in Haushalt (2) |       |         |
|-------------------|-----------------------------|------------------------------|-------|---------|------------------------|-------|---------|
|                   |                             | n                            | M     | sig     | n                      | M     | sig     |
| Wohnen: Strom     | WS1: Computernutzung        | 106                          | 4.24  |         | 36                     | 4.16  |         |
|                   | WS2: Handynutzung           | 105                          | 14.25 | *(2)    | 38                     | 26.79 | *(1)    |
|                   | WS3: TV-Nutzung             | 109                          | 2.51  |         | 37                     | 2.78  |         |
|                   | WS4a: IKT-Geräte gross      | 102                          | 1.23  |         | 35                     | 1.14  |         |
|                   | WS4b: IKT-Geräte klein      | 99                           | 3.26  |         | 32                     | 3.13  |         |
| Wohnen: Wärme     | WW1: Wohnfläche             | 99                           | 35.06 | *(2)    | 34                     | 26.62 | *(1)    |
|                   | WW2: Zimmer                 | 98                           | 2.38  | *** (2) | 33                     | 3.83  | *** (1) |
|                   | WW3: Schlafzimmertemperatur | 103                          | 16.00 |         | 33                     | 15.84 |         |
|                   | WW4: Wohnzimmertemperatur   | 104                          | 19.20 |         | 32                     | 18.90 |         |
|                   | WW5: Dauer Dusche           | 95                           | 4.30  | *(2)    | 35                     | 5.80  | *(1)    |
|                   | WW6: Anzahl Dusche          | 106                          | 4.38  |         | 34                     | 4.41  |         |
| Mobilität         | M1: öV-Nutzung              | 104                          | 1.58  |         | 36                     | 1.33  |         |
|                   | M2: MIV-Nutzung             | 106                          | 0.96  |         | 33                     | 0.71  |         |
|                   | M3: Kurzstrecke             | 105                          | 2.16  |         | 36                     | 1.19  |         |
|                   | M4: Mittelstrecke           | 102                          | 0.63  |         | 37                     | 0.48  |         |
|                   | M5: Langstrecke             | 103                          | 0.76  |         | 37                     | 0.89  |         |
|                   | M: Flug Total               | 97                           | 3.60  |         | 34                     | 2.00  |         |
|                   | M6: Auto leihen             | 43                           | 13.6  |         | 12                     | 2.75  |         |
|                   | M7: Auto verleihen          | 21                           | 6.43  |         | 11                     | 1.63  |         |
| Ernährung         | E1: Alkohol                 | 103                          | 2.50  |         | 37                     | 1.65  |         |
|                   | E2: Schokolade              | 103                          | 1.75  |         | 34                     | 2.47  |         |
|                   | E3: Milchprodukte           | 104                          | 4.90  |         | 35                     | 5.11  |         |
|                   | E4: Eier                    | 104                          | 1.00  |         | 37                     | 1.06  |         |
|                   | E5: Fleisch/Fisch           | 106                          | 2.10  |         | 36                     | 1.72  |         |
| Freizeit          | FU1: Ausgehen               | 107                          | 2.40  | *(2)    | 33                     | 1.33  | *(1)    |
| Bekleidung        | B1: Kleiderkauf             | 106                          | 7.75  |         | 37                     | 8.46  |         |
|                   | B2: Schuhe reparieren       | 50                           | 1.08  |         | 22                     | 1.48  |         |

Tabelle 28: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Kinder in Haushalt; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

### 6.3.7 Haushaltsgrösse

Die grösseren Haushalte haben ein tieferes subjektiv genügendes Mass als Haushalte mit weniger Personen bei der Wohnfläche pro Kopf, der Schlafzimmertemperatur und beim Langstreckenfliegen (vgl. Tabelle 29). Wobei die Unterschiede bei der TV-Nutzung und der öV-Nutzung zwischen den Haushalten ab drei Personen und den Ein-Personen-Haushalten signifikant ausfallen und bei den Langstreckenflügen, beim Alkohol und beim

Ausgehen der signifikante Unterschied zwischen den Zwei-Personen-Haushalten und den Haushalten ab drei Personen besteht.

Bei der Zimmerzahl ist das subjektiv genügende Mass aber bei grösseren Haushalten höher als bei kleineren Haushalten. Zwei-Personen-Haushalte haben ausserdem ein höheres subjektiv genügendes Mass als Haushalte ab drei Personen bei der Dauer des Duschens.

|                   |                        | 1-Person-HH (1) |       |                                     | 2-Personen-HH (2) |       |                                     | HH mit 3+-Personen (3) |       |                                   |
|-------------------|------------------------|-----------------|-------|-------------------------------------|-------------------|-------|-------------------------------------|------------------------|-------|-----------------------------------|
| Verhaltensbereich | SGM für                | N               | M     | sig                                 | n                 | M     | sig                                 | n                      | M     | sig                               |
| Wohnen: Strom     | WS1: Computernutzung   | 39              | 4.45  |                                     | 49                | 4.69  |                                     | 54                     | 3.62  |                                   |
|                   | WS2: Handynutzung      | 39              | 17.97 |                                     | 48                | 12.77 |                                     | 56                     | 2.43  |                                   |
|                   | WS3: TV-Nutzung        | 39              | 3.15  |                                     | 51                | 2.66  |                                     | 56                     | 2.11  |                                   |
|                   | WS4a: IKT-Geräte gross | 35              | 1.20  |                                     | 52                | 1.21  |                                     | 50                     | 1.20  |                                   |
|                   | WS4b: IKT-Geräte klein | 34              | 3.38  |                                     | 48                | 3.30  |                                     | 49                     | 3.04  |                                   |
| Wohnen: Wärme     | WW1: Wohnfläche        | 35              | 48.43 | *** <sup>(2,3)</sup>                | 48                | 32.43 | *** <sup>(1,3)</sup>                | 50                     | 22.49 | *** <sup>(1,2)</sup>              |
|                   | WW2: Zimmer            | 34              | 1.96  | * <sup>(2)</sup> *** <sup>(3)</sup> | 46                | 2.50  | * <sup>(1)</sup> *** <sup>(3)</sup> | 51                     | 3.50  | *** <sup>(1,2)</sup>              |
|                   | WW3: Schlafzimmertemp. | 36              | 16.72 |                                     | 48                | 15.91 |                                     | 52                     | 15.48 |                                   |
|                   | WW4: Wohnzimmertemp.   | 35              | 19.80 | * <sup>(3)</sup>                    | 49                | 19.57 | * <sup>(3)</sup>                    | 52                     | 18.27 | * <sup>(1)</sup> * <sup>(2)</sup> |
|                   | WW5: Dauer Dusche      | 31              | 5.10  |                                     | 47                | 3.98  | * <sup>(3)</sup>                    | 52                     | 5.13  | * <sup>(2)</sup>                  |
|                   | WW6: Anz. Dusche       | 35              | 4.54  |                                     | 51                | 4.31  |                                     | 54                     | 4.24  |                                   |
| Mobilität         | M1: öV-Nutzung         | 35              | 1.36  |                                     | 50                | 1.70  |                                     | 55                     | 1.44  |                                   |
|                   | M2: MIV-Nutzung        | 36              | 0.32  |                                     | 51                | 0.44  |                                     | 52                     | 0.61  |                                   |
|                   | M3: Kurzstrecke        | 38              | 1.79  |                                     | 51                | 2.67  |                                     | 52                     | 1.27  |                                   |
|                   | M4: Mittelstrecke      | 38              | 0.58  |                                     | 48                | 0.90  |                                     | 53                     | 0.34  |                                   |
|                   | M5: Langstrecke        | 37              | 0.71  |                                     | 50                | 1.00  | * <sup>(3)</sup>                    | 53                     | 0.38  | * <sup>(2)</sup>                  |
|                   | M: Flüge Total         | 36              | 2.90  |                                     | 47                | 4.78  |                                     | 48                     | 1.83  |                                   |
|                   | M6: Auto leihen        | 6               | 2.17  |                                     | 25                | 7.12  |                                     | 24                     | 17.83 |                                   |
|                   | M7: Auto verleihen     | 7               | 0.14  |                                     | 14                | 3.00  |                                     | 14                     | 3.00  |                                   |
| Ernährung         | E1: Alkohol            | 38              | 1.61  |                                     | 48                | 2.43  |                                     | 54                     | 2.61  |                                   |
|                   | E2: Schokolade         | 34              | 2.10  |                                     | 50                | 1.54  |                                     | 53                     | 2.19  |                                   |
|                   | E3: Milchprodukte      | 37              | 4.24  |                                     | 48                | 5.38  |                                     | 54                     | 5.07  |                                   |
|                   | E4: Eier               | 39              | 1.01  |                                     | 47                | 0.96  |                                     | 55                     | 1.07  |                                   |
|                   | E5: Fleisch/Fisch      | 38              | 1.80  |                                     | 51                | 2.27  |                                     | 53                     | 1.91  |                                   |
| Freizeit          | FU1: Ausgehen          | 37              | 2.11  |                                     | 51                | 2.57  |                                     | 52                     | 1.77  |                                   |
| Bekleidung        | B1: Kleiderkauf        | 37              | 6.11  |                                     | 49                | 9.12  |                                     | 57                     | 8.11  |                                   |
|                   | B2: Schuhe reparieren  | 18              | 0.89  |                                     | 20                | 1.60  |                                     | 34                     | 1.13  |                                   |

Tabelle 29: Mittelwertsunterschiede im SGM nach Haushaltsgrösse; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

#### 6.4 Korrelationen zwischen subjektiv genügendem Mass und Verhalten

Das subjektiv genügende Mass und das Verhalten sind mittel bis stark miteinander korreliert (vgl. Tabelle 30). Dies trifft sowohl für die Einzelmasse pro Verhaltensweise wie auch für die aggregierten Masse für die Verhaltensbereiche zu. Ausnahme sind die Verhaltensweisen «Auto ausleihen» und das aggregierte Mass für die Bekleidung. Die Korrelationskoeffizienten (Pearson) sind positiv und liegen zwischen 0.35 und 0.76 (Wohnen:

Strom), 0.38 und 0.70 (Wohnen: Wärme), 0.26 und 0.92 (Mobilität), 0.46 und 0.78 (Ernährung), 0.68 bis 0.73 (Bekleidung) sowie bei 0.72 (Freizeit und Unterhaltung). Alle Korrelationen sind statistisch signifikant ( $p < 0.001$ ) und positiv. Je höher die Verhaltensausprägung, desto höher also das subjektiv genügende Mass und umgekehrt. Das subjektiv genügende Mass und das Verhalten stehen somit statistisch gesehen in einem Zusammenhang zueinander. Auch in der Gesamtbevölkerung sind das subjektiv genügende Mass und das Verhalten positiv miteinander korreliert (hier nicht tabellarisch abgebildet).

| Paarung SGM und Verhalten |                          | Korrelation |      |       |
|---------------------------|--------------------------|-------------|------|-------|
|                           |                          | N           | r    | p     |
| Wohnen: Strom             | WS1: Computernutzung     | 140         | 0.58 | 0.00  |
|                           | WS2: Handynutzung        | 141         | 0.76 | 0.00  |
|                           | WS3: TV-Nutzung          | 144         | 0.62 | 0.00  |
|                           | WS4a: IKT-Geräte gross   | 150         | 0.35 | 0.00  |
|                           | WS4b: IKT-Geräte klein   | 142         | 0.44 | 0.00  |
|                           | Wohnen Strom: aggregiert | 150         | 0.48 | 0.00  |
| Wohnen: Wärme             | WW1: Wohnfläche          | 132         | 0.70 | 0.00  |
|                           | WW2: Zimmer              | 131         | 0.60 | 0.00  |
|                           | WW3: Schlafz. Temp.      | 135         | 0.65 | 0.00  |
|                           | WW4: Wohnz. Temp.        | 134         | 0.38 | 0.00  |
|                           | WW5: Dauer Dusche        | 148         | 0.60 | 0.00  |
|                           | WW6: Anzahl Dusche       | 140         | 0.68 | 0.00  |
|                           | Wohnen Wärme: aggregiert | 150         | 0.48 | 0.00  |
| Mobilität                 | M1: öV-Nutzung           | 134         | 0.55 | 0.00  |
|                           | M2: MIV-Nutzung          | 129         | 0.77 | 0.00  |
|                           | M3: Kurzstrecke          | 137         | 0.92 | 0.00  |
|                           | M4: Mittelstrecke        | 130         | 0.84 | 0.00  |
|                           | M5: Langstrecke          | 133         | 0.78 | 0.00  |
|                           | M6: Auto ausleihen       | 50          | 0.08 | 0.56  |
|                           | M7: Auto verleihen       | 27          | 0.66 | 0.00  |
|                           | Mobilität: aggregiert    | 141         | 0.26 | 0.002 |
| Ernährung                 | E1: Alkohol              | 131         | 0.55 | 0.00  |
|                           | E2: Schokolade           | 134         | 0.78 | 0.00  |
|                           | E3: Milchprodukte        | 139         | 0.64 | 0.00  |
|                           | E4: Eier                 | 139         | 0.69 | 0.00  |
|                           | E5: Fleisch/Fisch        | 148         | 0.69 | 0.00  |
|                           | Ernährung: aggregiert    | 148         | 0.46 | 0.00  |
| Freizeit                  | FU1: Ausgehen            | 142         | 0.72 | 0.00  |
| Bekleidung                | B1: Kleiderkauf          | 139         | 0.73 | 0.00  |
|                           | B2: Schuhe reparieren    | 63          | 0.69 | 0.00  |
|                           | Bekleidung: aggregiert   | 144         | 0.10 | 0.22  |
| Gesamt                    | Gesamtwerte aggregiert   | 152         | 0.42 | 0.00  |

Tabelle 30: Korrelationen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten

## 6.5 Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass

Nachstehend werden die Einflussfaktoren auf das subjektiv genügende Mass eruiert. Gemäss der Forschungsfrage 4 wurden der Einfluss der psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, soziale Vergleichsneigung und Materialismus auf das subjektiv genügende Mass geprüft (vgl. Kapitel 6.5.1). Hierfür wurden in einem ersten Schritt bivariate Korrelationen und in einem zweiten Schritt multiple Regressionsanalysen gerechnet. Es werden die Erkenntnisse für die Stadtzürcher präsentiert und mit der Gesamtschweizerischen Bevölkerung verglichen. Anschliessend wurden weitere Varianten getestet, bei denen die psychologischen Faktoren durch weitere Faktoren ergänzt wurden (vgl. Kapitel 6.5.2 und 6.5.3). Allerdings wurden hier nur die Daten aus der Stichprobe der Gesamtbevölkerung verwendet, da die Stichprobe der Zürcher Bevölkerung für diese Regressionsmodelle mit grösserer Anzahl Einflussfaktoren zu klein ist.

### 6.5.1 Korrelationen und Regressionsmodell A

In einem ersten Schritt wurden die psychologischen Einflussfaktoren betrachtet. Die deskriptiven Kennwerte der psychologischen Einflussfaktoren für die Stadtzürcher Bevölkerung sind in Tabelle 31 ersichtlich. Die Werte für die Gesamtbevölkerung (hier nicht abgebildet) sind vergleichbar. Die Zürcher/innen haben eine etwas höhere soziale Vergleichsneigung, Achtsamkeit und Wertschätzung im Vergleich zur Gesamtbevölkerung. Bei den anderen Faktoren sind die Werte sehr ähnlich.

|                   | N   | M     | Median | SD    | Spannweite | Schiefe | Kurtosis | Cronbachs Alpha |
|-------------------|-----|-------|--------|-------|------------|---------|----------|-----------------|
| Materialismus     | 142 | 20.75 | 20.50  | 5.29  | 11-40      | 0.53    | 0.43     | 0.71            |
| Vergleichsneigung | 142 | 30.13 | 29.0   | 7.38  | 13-55      | 0.42    | 0.34     | 0.82            |
| Genussfähigkeit   | 132 | 34.16 | 34.50  | 22.06 | -16 bis 71 | -0.18   | -0.99    | 0.94            |
| Achtsamkeit       | 145 | 65.31 | 66.0   | 11.43 | 38-90      | -0.13   | -0.43    | 0.87            |
| Wertschätzung     | 137 | 88.06 | 87.0   | 18.05 | 28-126     | -0.34   | 0.99     | 0.94            |
| Selbstakzeptanz   | 147 | 11.68 | 12.0   | 2.44  | 4-16       | -0.42   | 0.15     | 0.82            |

Tabelle 31: Deskriptive Kennwerte der Summenskalen von Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz

Für die Korrelationen und Regressionen wurde der aggregierte Gesamtwert des subjektiv genügenden Masses<sup>50</sup> einbezogen sowie die aggregierten Massen der Verhaltensbereiche. Die deskriptiven Werte der aggregierten Masse sind in Tabelle 32 ersichtlich. Auch hier sind die Werte vergleichbar mit derjenigen der Schweizer Gesamtbevölkerung (hier nicht abgebildet). Die Zürcher/innen haben bei allen Werten eine etwas höhere Ausprägung, d.h. ein leicht höheres subjektiv genügendes Mass.

<sup>50</sup> Zur Erinnerung: Aus den SGM-Werten (kategorisiert in 5 Stufen) wurde für jede Person ein arithmetisches Mittel gebildet über alle Verhaltensweisen und über alle Verhaltensweisen pro Verhaltensbereich (ausser Freizeit und Unterhaltung, wo nur ein SGM erhoben wurde). Jede Person hatte somit einen Gesamtwert für das SGM und jeweils einen SGM-Wert für die Bereiche «Wohnen: Strom», «Wohnen: Wärme», «Mobilität», «Ernährung» und «Bekleidung».

|                               | N   | M    | Median | SD   | Spannweite | Schiefe | Kurtosis |
|-------------------------------|-----|------|--------|------|------------|---------|----------|
| SGM Gesamt                    | 152 | 2.43 | 2.44   | 0.45 | 1-3.67     | -0.25   | 0.96     |
| SGM Wohnen: Strom             | 150 | 2.41 | 2.40   | 0.78 | 1-4.67     | 0.32    | -0.21    |
| SGM Wohnen: Wärme             | 141 | 3.26 | 3.33   | 0.45 | 1.67-4.33  | -0.88   | 0.36     |
| SGM Mobilität                 | 148 | 1.82 | 1.67   | 0.65 | 1.00-3.67  | 0.83    | 0.13     |
| SGM Ernährung                 | 148 | 2.30 | 2.20   | 0.77 | 1.00-5.00  | 0.41    | 0.44     |
| SGM Freizeit und Unterhaltung | 140 | 2.53 | 2.00   | 1.23 | 1.00-5.00  | 0.32    | -0.93    |
| SGM Bekleidung                | 147 | 2.46 | 2.50   | 1.13 | 1.00-5.00  | 0.46    | -0.66    |

Tabelle 32: Deskriptive Kennwerte der aggregierten SGM (Freizeit und Unterhaltung ist nicht aggregiert, da nur ein Item)

In Tabelle 33 sind die bivariaten Korrelationen der Einflussfaktoren mit den aggregierten subjektiv genügenden Massen der Verhaltensbereiche aufgeführt, für die Stadtzürcher Bevölkerung und im Vergleich auch für die Gesamtbevölkerung. Daraus ist folgendes ersichtlich:

- Je stärker ausgeprägt der Materialismus, desto höher das aggregierte subjektiv genügende Mass. Bei den Stadtzürcher/innen ist dies der Fall für das aggregierte subjektiv genügende Mass über alle Verhaltensbereiche sowie für «Wohnen: Strom», «Mobilität», «Ernährung» und «Bekleidung». In der Gesamtbevölkerung ist dies zudem der Fall für den Verhaltensbereich «Wohnen: Wärme», jedoch nicht für den Verhaltensbereich «Ernährung».
- Je stärker die Vergleichsneigung, desto höher das aggregierte subjektiv genügende Mass der Verhaltensbereiche «Bekleidung». In der Gesamtbevölkerung korreliert es zudem mit weiteren Verhaltensbereichen.
- Je höher die Genussfähigkeit, desto höher das aggregierte subjektiv genügende Mass des Verhaltensbereichs «Ernährung». In der Gesamtbevölkerung korreliert diese zudem negativ mit dem subjektiv genügende Mass im Verhaltensbereich «Bekleidung».
- Die Achtsamkeit und Wertschätzung korrelieren in der Stadtzürcher Stichprobe nicht mit den aggregierten subjektiv genügenden Massen. In der Gesamtbevölkerung schon: Je stärker ausgeprägt die Achtsamkeit, desto höher das aggregierte subjektiv genügende Mass des Verhaltensbereichs «Wohnen: Strom», aber desto tiefer dasjenige im Verhaltensbereich «Bekleidung». Die Wertschätzung korreliert positiv mit dem SGM im Verhaltensbereich «Ernährung».
- Die Selbstakzeptanz korreliert negativ mit dem subjektiv genügenden Mass im Verhaltensbereich «Wohnen: Strom», in beiden Stichproben.

|                                 | SGM Total | SGM<br>Wohnen:<br>Strom | SGM<br>Wohnen:<br>Wärme | SGM<br>Mobilität | SGM<br>Ernährung | SGM<br>Freizeit und<br>Unterhaltung | SGM<br>Bekleidung |
|---------------------------------|-----------|-------------------------|-------------------------|------------------|------------------|-------------------------------------|-------------------|
| <i>Stadtzürcher Bevölkerung</i> |           |                         |                         |                  |                  |                                     |                   |
| 1 Materialismus                 | 0.264**   | 0.262**                 | 0.034                   | 0.172*           | 0.243**          | 0.118                               | 0.249**           |
| 2 Vergleichsneigung             | 0.015     | 0.065                   | -0.090                  | -0.036           | -0.020           | 0.099                               | -0.184*           |
| 3 Genussfähigkeit               | 0.040     | 0.002                   | 0.023                   | -0.100           | 0.170*           | 0.029                               | -0.066            |
| 4 Achtsamkeit                   | -0.066    | -0.111                  | 0.008                   | -0.090           | 0.053            | -0.021                              | -0.041            |
| 5 Wertschätzung                 | 0.076     | 0.110                   | -0.220                  | -0.060           | 0.071            | -0.133                              | -0.106            |
| 6 Selbstakzeptanz               | -0.089    | -0.151*                 | 0.002                   | -0.041           | -0.044           | -0.030                              | -0.123            |
| <i>Gesamtbevölkerung</i>        |           |                         |                         |                  |                  |                                     |                   |
| 1 Materialismus                 | 0.273***  | 0.246***                | 0.152**                 | 0.206**          | 0.091            | 0.103                               | 0.294***          |
| 2 Vergleichsneigung             | 0.133**   | 0.168**                 | 0.003                   | 0.036            | 0.117*           | 0.058                               | 0.194*            |
| 3 Genussfähigkeit               | -0.026    | -0.012                  | -0.058                  | -0.074           | 0.105*           | 0.001                               | -0.126*           |
| 4 Achtsamkeit                   | -0.151*   | 0.122*                  | 0.019                   | -0.099           | -0.053           | -0.084                              | -0.153*           |
| 5 Wertschätzung                 | -0.033    | -0.029                  | -0.002                  | 0.014            | 0.106*           | -0.022                              | 0.051             |
| 6 Selbstakzeptanz               | -0.110*   | -0.113*                 | -0.091                  | -0.058           | -0.048           | -0.087                              | -0.072            |

Tabelle 33: Korrelationen des subjektiv genügenden Masses (aggregiert pro Verhaltensbereich) mit Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Betrachtet man in der Stadtzürcher Stichprobe die bivariaten Korrelationen der Einflussfaktoren mit den einzelnen subjektiv genügenden Massen (vgl. Tabelle 34), ist ersichtlich dass Materialismus mit dem subjektiv genügenden Mass verschiedener Verhaltensweisen aus allen Verhaltensbereichen korreliert. Die soziale Vergleichsneigung spielt eine Rolle bei der Wohnfläche und beim Kleiderkauf. Die Genussfähigkeit korreliert lediglich mit dem Fleisch- und Fischkonsum, allerdings in positiver Weise und somit umgekehrt als vermutet. Je höher die Genussfähigkeit, desto höher das subjektiv genügende Mass beim Fleisch- und Fischkonsum. Die Achtsamkeit korreliert mit der Wohnfläche und auch hier in umgekehrter Weise als vermutet: Je höher die Achtsamkeit, desto höher das subjektiv genügende Mass bei der Wohnfläche. Die Selbstakzeptanz korreliert negativ mit der Computer- und Handynutzung. Je tiefer die Selbstakzeptanz, desto höher das subjektiv genügende Mass bei der Computer- und Handynutzung. Bei der Wertschätzung erscheinen zwei signifikante Korrelationen: Je höher die Wertschätzung desto höher das subjektiv genügende Mass bei der Wohnfläche und je tiefer die Wertschätzung, desto höher das subjektiv genügende Mass beim Ausgehen.

| Verhaltensbereich  | SGM                    | Materialismus | Vergleichsneigung | Genussfähigkeit | Achtsamkeit | Selbstakzeptanz | Wertschätzung |
|--------------------|------------------------|---------------|-------------------|-----------------|-------------|-----------------|---------------|
| Wohnen: Strom      | WS1: Computernutzung   |               |                   |                 |             | *               |               |
|                    | WS2: Handynutzung      | **            |                   |                 |             | *               |               |
|                    | WS3: TV-Nutzung        |               |                   |                 |             |                 |               |
|                    | WS4a: IKT-Geräte gross |               |                   |                 |             |                 |               |
|                    | WS4b: IKT-Geräte klein |               |                   |                 |             |                 |               |
| Wohnen: Wärme      | WW1: Wohnfläche        |               | *                 |                 | *           |                 | *             |
|                    | WW2: Zimmer            |               |                   |                 |             |                 |               |
|                    | WW3: Schlafz. Temp.    |               |                   |                 |             |                 |               |
|                    | WW4: Wohnz. Temp.      | *             |                   |                 |             |                 |               |
|                    | WW5: Dauer Dusche      |               |                   |                 |             |                 |               |
|                    | WW6: Anzahl Dusche     |               |                   |                 |             |                 |               |
| Mobilität          | M1: öV-Nutzung         |               |                   |                 |             |                 |               |
|                    | M2: MIV-Nutzung        | *             |                   |                 |             |                 |               |
|                    | M3: Kurzstrecke        | *             |                   |                 |             |                 |               |
|                    | M4: Mittelstrecke      |               |                   |                 |             |                 |               |
|                    | M5: Langstrecke        |               |                   |                 |             |                 |               |
|                    | M: Flüge Total         | *             |                   |                 |             |                 |               |
|                    | M6: Auto ausleihen     |               |                   |                 |             |                 |               |
| M7: Auto verleihen |                        |               |                   |                 |             |                 |               |
| Ernährung          | E1: Alkohol            | **            |                   |                 |             |                 |               |
|                    | E2: Schokolade         | *             |                   |                 |             |                 |               |
|                    | E3: Milchprodukte      |               |                   |                 |             |                 |               |
|                    | E4: Eier               |               |                   |                 |             |                 |               |
|                    | E5: Fleisch/Fisch      | **            |                   | *               |             |                 |               |
| Freizeit           | FU1: Ausgehen          |               |                   |                 |             |                 | *             |
| Bekleidung         | B1: Kleiderkauf        | **            | *                 |                 |             |                 |               |
|                    | B2: Schuhe reparieren  |               |                   |                 |             |                 |               |

Tabelle 34: Korrelation der einzelnen SGM mit Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$ ; blau = positive Korrelation, rot = negative Korrelation

Die Regressionsmodelle wurden einmal auf aggregierter Ebene über alle subjektiv genügende Masse gerechnet («Gesamtmodell») sowie auf Ebene der Verhaltensbereiche («Bereichsmodelle») (vgl. Tabelle 35). Bei der Stadtzürcher Stichprobe sind die Bereichsmodelle mit Ausnahme desjenigen zum Strom nicht signifikant, dies allenfalls auch wegen der eher kleinen Stichprobengrössen.<sup>51</sup> Im gültigen Gesamtmodell und im gültigen Bereichsmodell zu Strom können rund 12% der Varianz erklärt werden. In der Stich-

<sup>51</sup> Die Signifikanz des Modells wird mit der F-Statistik geprüft, welche zeigt, ob das geschätzte Modell auch über die Stichprobe hinaus für die Grundgesamtheit Gültigkeit besitzt. Die F-Statistik wird durch die Grösse der Stichprobe beeinflusst. Eine Regressionsanalyse sollte mindestens 100 Fälle umfassen, was hier knapp erreicht wird.

probe für die Gesamtschweiz können zwischen 6.7% (Ernährung) und 13% (Gesamtmodell) der Varianz aufklargeklärt werden (vgl. ebenfalls Tabelle 35). Das Modell zum Verhaltensbereich «Wohnen: Wärme» wurde nicht signifikant.

Für beide Stichproben gilt: Signifikante Faktoren im Gesamtmodell sind Materialismus und Wertschätzung. Bei der Zürcher Stichprobe ist dies auch der Fall für das Bereichsmodell zu Strom. Die Beta-Werte sind positiv ausgeprägt. Dies bedeutet, dass das subjektiv genügende Mass umso höher ist, je stärker die materialistische Wertorientierung und je stärker die Wertschätzung ausgeprägt ist. Bei der Stichprobe aus der Gesamtbevölkerung ist Materialismus in den Verhaltensbereichen «Wohnen: Strom», «Mobilität» und «Ernährung» der einzige signifikante Faktor. Je stärker ausgeprägt die materialistische Orientierung, desto höher das jeweilige subjektiv genügende Mass. Im Verhaltensbereich «Ernährung» ist die Genussfähigkeit der einzige signifikante Faktor – je höher die Genussfähigkeit, desto höher das subjektiv genügende Mass.

Die in der bivariaten Korrelation (vgl. Tabelle 33) noch signifikanten Faktoren Vergleichsneigung und Achtsamkeit sind in den Regressionsmodellen nicht mehr signifikant – die Partialkorrelationen zeigen, dass ihr Einfluss unter Kontrolle der anderen Prädiktoren, also nach der Herauspatisierung der gemeinsamen Varianz, abnimmt, dafür der Faktor Wertschätzung an Bedeutung gewinnt.

| Verhaltensbereich               | N   | Modell gültig | Varianzaufklärung (R <sup>2</sup> ) | Signifikante Faktoren                                                                                        |
|---------------------------------|-----|---------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Stadtzürcher Bevölkerung</i> |     |               |                                     |                                                                                                              |
| Gesamt                          | 103 | ja            | 12% (korr: 7.5%)                    | Materialismus (Beta = 0.30; t = 2.801, p = 0.006**)<br>Wertschätzung (Beta = 0.24, t = 2.002, p = 0.048*)    |
| Wohnen: Strom                   | 102 | ja            | 12.5% (korr: 7.0%)                  | Materialismus (Beta = 0.267; t = 2.487, p = 0.015*)<br>Wertschätzung (Beta = 0.260, t = 2.189, p = 0.031*)   |
| Wohnen: Wärme                   | 99  | nein          | -                                   | -                                                                                                            |
| Mobilität                       | 100 | nein          | -                                   | -                                                                                                            |
| Ernährung                       | 100 | nein          | -                                   | -                                                                                                            |
| Bekleidung                      | 100 | nein          | -                                   | -                                                                                                            |
| <i>Gesamtbevölkerung</i>        |     |               |                                     |                                                                                                              |
| Gesamt                          | 282 | ja            | 12.8% (korr: 10.9%)                 | Materialismus (Beta = 0.309; t = 4.717, p = 0.000***)<br>Wertschätzung (Beta = 0.135, t = 2.001, p = 0.046*) |
| Wohnen: Strom                   | 279 | ja            | 9.3% (korr: 7.3%)                   | Materialismus (Beta = 2.07; t = 3.067, p = 0.002**)                                                          |
| Wohnen: Wärme                   | 263 | nein          | -                                   | -                                                                                                            |
| Mobilität                       | 276 | ja            | 7.7% (korr: 5.7%)                   | Materialismus (Beta = 3.00; t = 4.360, p = 0.000**)                                                          |
| Ernährung                       | 273 | ja            | 6.7% (korr: 4.6%)                   | Genussfähigkeit (Beta = 1.52; t = 1.864, 0.047**)                                                            |
| Bekleidung                      | 272 | ja            | 11.7% (korr: 9.7%)                  | Materialismus (Beta = 2.69; t = 3.981, 0.000**)                                                              |

Tabelle 35: Wichtigste Kennzahlen der Regressionen der unabhängigen Variablen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert pro Verhaltensbereich); \* = p < 0.05; \*\* = p < 0.01; \*\*\* = p < 0.001

Die Prüfung auf Verletzung der Prämissen des Regressionsmodells zeigt bei beiden Stichproben und in allen gültigen Modellen akzeptable Toleranzwerte und VIF-Werte.<sup>52</sup> Allerdings sind die bivariaten Korrelationen zwischen den unabhängigen Variablen mehrheitlich signifikant, in beiden Stichproben (vgl. Tabelle 36). Alle Paarungen ausser Wertschätzung und Vergleichsneigung sind miteinander korreliert. Materialismus und Vergleichsneigung korrelieren positiv miteinander und jeweils negativ mit den anderen Faktoren. Alle anderen Faktoren, also Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz, korrelieren positiv miteinander.

|                                 | 1         | 2         | 3        | 4        | 5        | 6 |
|---------------------------------|-----------|-----------|----------|----------|----------|---|
| <i>Städtzürcher Bevölkerung</i> |           |           |          |          |          |   |
| 1 Materialismus                 |           |           |          |          |          |   |
| 2 Vergleichsneigung             | 0.397**   |           |          |          |          |   |
| 3 Genussfähigkeit               | -0.101    | -0.189*   |          |          |          |   |
| 4 Achtsamkeit                   | -0.234**  | -0.440**  | 0.427**  |          |          |   |
| 5 Wertschätzung                 | -0.269**  | -0.100    | 0.534**  | 0.246**  |          |   |
| 6 Selbstakzeptanz               | -0.337**  | -0.433**  | 0.357**  | 0.542*** | 0.426**  |   |
| <i>Gesamtbevölkerung</i>        |           |           |          |          |          |   |
| 1 Materialismus                 |           |           |          |          |          |   |
| 2 Vergleichsneigung             | 0.380***  |           |          |          |          |   |
| 3 Genussfähigkeit               | -0.273*** | -0.184**  |          |          |          |   |
| 4 Achtsamkeit                   | -0.264*** | -0.361*** | 0.375*** |          |          |   |
| 5 Wertschätzung                 | -0.295*** | -0.088    | 0.493*** | 0.281*** |          |   |
| 6 Selbstakzeptanz               | -0.242*** | -0.326*** | 0.289*** | 0.372*** | 0.360*** |   |

Tabelle 36: Korrelationen zwischen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Auch die Durbin-Watson-Werte<sup>53</sup> sind bei den gültigen Modellen der beiden Stichproben (zumindest knapp) akzeptabel und die visuelle Prüfung der Residuen<sup>54</sup> zeigt eine annähernde Normalverteilung. Bei einigen Modellen liegt eine positive Autokorrelation<sup>55</sup> sowie eine (leichte) Heteroskedastizität<sup>56</sup> vor.

<sup>52</sup> Die Werte prüfen, ob Multikollinearität vorliegt, also die unabhängigen Variablen linear voneinander abhängig sind. Dies würde eine Prämisse des Regressionsmodells verletzen. Urban & Mayerl (2006, S. 232) empfehlen als Daumenregel, dass der Toleranzwert nicht unter 0.25 sein sollte und der VIF-Wert nicht über 5.0 gehen sollte.

<sup>53</sup> Der Durbin-Watson-Koeffizient kann Werte zwischen 0 und 4 annehmen. Je näher der Wert des Koeffizienten dabei an 2 liegt, desto geringer ist das Ausmass der Autokorrelation der Residuen. Dagegen deuten Werte deutlich unter 2 auf eine positive Autokorrelation, Werte deutlich über 2 auf eine negative Autokorrelation hin. Als generelle Faustregel für die Interpretation des Koeffizienten kann folgendes festgehalten werden: Durbin-Watson-Werte zwischen 1,5 und 2,5 sind akzeptabel, Werte unter 1 oder über 3 deuten definitiv auf Autokorrelation hin. (<http://www.methodenberatung.uzh.ch/datenanalyse/zusammenhaenge/mreg.html1>)

<sup>54</sup> Die Bezeichnung «Residuum» definiert den Anteil der Variabilität, der durch ein gegebenes Modell nicht erklärt werden kann.

<sup>55</sup> Das lineare Regressionsmodell basiert auf der Annahme, dass die Residuen in der Grundgesamtheit unkorreliert sind. Wenn diese Bedingung nicht gegen ist, spricht man von Autokorrelation (Backhaus et al., 2005).

<sup>56</sup> Heteroskedastizität resp. Homoskedastizität bezeichnet, ob die Streuung der Residuen in einer Reihe von Werten der prognostizierten abhängigen Variablen konstant ist oder nicht (Backhaus et al., 2005). Wenn nicht, liegt Heteroskedastizität vor, was eine Prämisse des linearen Regressionsmodells verletzt.

### 6.5.2 Korrelationen und Regressionsmodell B (nur Gesamtbevölkerung)

Aufgrund der eher geringen Varianzaufklärung der psychologischen Faktoren wurde als nächstes ein Regressionsmodell gerechnet, in dem zusätzlich die Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände einbezogen wurden. Dies kann damit begründet werden, dass solche Variablen, wie beispielsweise das Einkommen resp. die Vermögenssituation oder das Alter und das Geschlecht sich in den Studien zu Einkommensansprüchen als Einflussfaktoren herausstellten (vgl. Kapitel 3.4). Es wird daher geprüft, ob diese auch das subjektiv genügende Mass beeinflussen. Wie bereits einleitend zum Kapitel 6.5 erläutert, wurde diese Berechnung nur mit der gesamtschweizerischen Stichprobe durchgeführt.

In Tabelle 37 sind wiederum die bivariaten Korrelation der Einflussfaktoren mit dem aggregierten subjektiv genügenden Mass aufgeführt, in fett neu die Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände. Die Variablen Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt korrelieren mit dem aggregierten subjektiv genügenden Mass. Bei der Bildung und beim Einkommen ist der Zusammenhang positiv: Je höher die Bildung und/oder das Einkommen, desto höher das aggregierte subjektiv genügende Mass. Bei der Anzahl Kinder und Personen im Haushalt ist der Zusammenhang hingegen negativ, d.h. je weniger Kinder und/oder Personen im Haushalt, desto höher ist das aggregierte subjektiv genügende Mass. Was die Verhaltensbereiche betrifft, zeigt sich folgendes Bild: Je höher das Alter, desto tiefer ist das subjektiv genügende Mass im Verhaltensbereich «Bekleidung». Je höher die Bildung, desto höher ist das subjektiv genügende Mass in den Verhaltensbereichen «Ernährung» und «Freizeit und Unterhaltung» ausgeprägt. Das Einkommen korreliert positiv mit den subjektiv genügenden Massen der Verhaltensbereiche «Mobilität» und «Freizeit und Unterhaltung» – die Anzahl Kinder korreliert hingegen negativ mit diesen Verhaltensbereichen. Die Anzahl Personen im Haushalt ist mit allen subjektiv genügenden Massen, ausser im demjenigen im Verhaltensbereich Ernährung, korreliert. Je weniger Personen im Haushalt, desto höher ist das jeweilige subjektiv genügende Mass.

|                                | aggregiertes SGM (Gesamtwert) | SGM Wohnen: Strom | SGM Wohnen: Wärme | SGM Mobilität | SGM Ernährung | SGM Freizeit und Unterhaltung | SGM Bekleidung |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| 1 Materialismus                | 0.273***                      | 0.246***          | 0.152**           | 0.206**       | 0.091         | 0.103                         | 0.294***       |
| 2 Vergleichsneigung            | 0.133**                       | 0.168**           | 0.003             | 0.036         | 0.117*        | 0.058                         | 0.194*         |
| 3 Genussfähigkeit              | -0.026                        | -0.012            | -0.058            | -0.074        | 0.105*        | 0.001                         | -0.126*        |
| 4 Achtsamkeit                  | -0.151*                       | 0.122*            | 0.019             | -0.099        | -0.053        | -0.084                        | -0.153*        |
| 5 Wertschätzung                | -0.033                        | -0.029            | -0.002            | 0.014         | 0.106*        | -0.022                        | 0.051          |
| 6 Selbstakzeptanz              | -0.110*                       | -0.113*           | -0.091            | -0.058        | -0.048        | -0.087                        | -0.072         |
| 7 Alter                        | 0.004                         | -0.035            | 0.066             | 0.063         | 0.027         | -0.011                        | -0.149**       |
| 8 Geschlecht                   | 0.005                         | -0.023            | -0.073            | 0.043         | 0.020         | -0.003                        | 0.051          |
| 9 Bildung                      | 0.116*                        | 0.078             | 0.061             | 0.020         | 0.122*        | 0.233***                      | -0.084         |
| 10 Einkommen                   | 0.125*                        | 0.046             | 0.099             | 0.102*        | -0.020        | 0.232***                      | 0.041          |
| 11 Anzahl Kinder in Haushalt   | -0.135**                      | -0.082            | -0.030            | -0.156**      | -0.011        | -0.220***                     | 0.041          |
| 12 Anzahl Personen in Haushalt | -0.149**                      | -0.103*           | -0.104*           | -0.135**      | -0.022        | -0.029                        | -0.152**       |

Tabelle 37: Korrelationen des subjektiv genügenden Masses (aggregiert pro Verhaltensbereich) mit Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt ; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Die multiple Regression wurde hierarchisch gerechnet, so dass zuerst der Einfluss der Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände und anschliessend der gemeinsame Einfluss mit den psychologischen Variablen abgeschätzt werden konnte. Die Modelle mit den Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände wurde jedoch nicht signifikant (vgl. Tabelle 38).

Das Gesamtmodell mit Einschluss aller Variablen ist signifikant (F-Wert: 5.079;  $p=0.000$ \*\*\*) und kann 19.7% der Varianz aufklären. Signifikante Faktoren sind bei den psychologischen Faktoren wiederum Materialismus (\*\*\*) und Wertschätzung (\* =  $p < 0.05$ ) und bei den weiteren Faktoren das Einkommen (\* =  $p < 0.05$ ). Die Werte sind positiv ausgeprägt, was bedeutet, dass das subjektiv genügende Mass je höher ist, desto stärker die materialistische Wertorientierung, desto stärker die Wertschätzung ausgeprägt und desto höher das Einkommen ist. Auch bei den Regressionsmodellen auf Ebene der Verhaltensbereiche ist jeweils nur das zweite Modell (alle Variablen) signifikant und damit gültig. Im Verhaltensbereich «Wohnen: Wärme» sind beide Modelle nicht signifikant. Die gültigen Modelle können zwischen 10.9% (Wohnen: Strom) und 17.3% (Bekleidung) der Varianz aufklären (vgl. ebenfalls Tabelle 38). In den Verhaltensbereichen «Wohnen: Strom» ist Materialismus der einzige signifikante Faktor. In den Verhaltensbereichen «Mobilität» und «Bekleidung» sind zusätzlich die Faktoren Wertschätzung (Mobilität) und Bildung und Achtsamkeit (Bekleidung) signifikant. Im Verhaltensbereich

«Ernährung» sind das Alter und die Faktoren Vergleichsneigung, Genussfähigkeit und Selbstakzeptanz signifikant.

| Verhaltensbereich | Modell gültig |      | Varianzaufklärung<br>(R <sup>2</sup> ) | Signifikante Faktoren                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|---------------|------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | I             | II   |                                        |                                                                                                                                                                                                                    |
| <i>Modell</i>     |               |      |                                        |                                                                                                                                                                                                                    |
| Gesamtmodell      | nein          | ja   | 19.7% (korr:<br>15.8%)                 | Materialismus (Beta = 0.320, t = 3.755, p = 0.000***)<br>Wertschätzung (Beta = 0.176, t = 2.344, p = 0.020*)<br>Einkommen (Beta = 0.165, t = 1.950, p = 0.047*)                                                    |
| Wohnen: Strom     | nein          | ja   | 10.9% (korr: 6.5%)                     | Materialismus (Beta = 0.218, t = 3.044, p = 0.003**)                                                                                                                                                               |
| Wohnen: Wärme     | nein          | nein | -                                      | -                                                                                                                                                                                                                  |
| Mobilität         | nein          | ja   | 13.7% (korr: 9.4%)                     | Materialismus (Beta = 0.316, t = 4.422, p = 0.000***)<br>Wertschätzung (Beta = 0.183, t = 2.314, p = 0.021*)                                                                                                       |
| Ernährung         | nein          | ja   | 11.6% (korr: 7.1%)                     | Alter (Beta = 0.158, t = 2.268, 0.024*)<br>Vergleichsneigung (Beta = 0.184, t = 2.296, p = 0.023*)<br>Genussfähigkeit (Beta = 0.190, t=2.464, p = 0.014*)<br>Selbstakzeptanz (Beta = -0.153, t=-2.068, p = 0.040*) |
| Bekleidung        | nein          | ja   | 17.3% (korr:<br>13.1%)                 | Materialismus (Beta = 0.250, t = 3.547, p = 0.000***)<br>Bildung (Beta = 0.131, t = 2.110, p = 0.036*)<br>Achtsamkeit (Beta = -0.135, t=-1.910, p = 0.049*)                                                        |

Tabelle 38: Wichtigste Kennzahlen der Regressionen (Modell II) der unabhängigen Variablen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert pro Verhaltensbereich); N = 261 (Gesamtmodell) N = 258 (Wohnen: Strom), N = 246 (Wohnen: Wärme), N = 255 (Mobilität), N = 253 (Ernährung), N = 251 (Bekleidung); \* = p < 0.05; \*\* = p < 0.01; \*\*\* = p < 0.001

Bei allen gültigen Modellen sind die Toleranzwerte und die VIF-Werte im tolerierbaren Bereich. Der Durbin-Watson-Wert ist beim Gesamtmodell mit 1.4 knapp akzeptabel und die visuelle Prüfung der Residuen zeigt eine annähernde Normalverteilung und keine auffällige Heteroskedastizität. Der Durbin-Watson-Test für die Bereichsmodelle zeigt, dass die Wert bei «Wohnen: Strom» (1.79) und Mobilität (1.72) akzeptabel sind und keine Autokorrelation der Residuen vorliegt. Bei der Ernährung (0.82) und Bekleidung (0.36) liegt hingegen eine positive Autokorrelation vor. Die Residuen sind ausser bei der Bekleidung annähernd normalverteilt. Jedoch liegt bei allen Modellen eine Heteroskedastizität vor.

Es bestehen verschiedene schwache bis mittelstarke Korrelationen zwischen den psychologischen Einflussfaktoren und den Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände (vgl. Tabelle 39). Das Alter korreliert mit allen psychologischen Faktoren ausser der Genussfähigkeit. Je höher das Alter, desto tiefer ausgeprägt der Materialismus und die Vergleichsneigung, aber desto stärker ausgeprägt die Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz. Männer haben signifikant höhere Materialismuskwerte und signifikant tiefere Werte bei den Faktoren Genussfähigkeit und Wertschätzung. Und je höher das Einkommen, desto tiefer die Wertschätzung. Auch die Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände korrelieren teilweise miteinander. So ist Einkommen und Bildung positiv korreliert. Je höher das Einkommen, desto weniger Kinder und

Personen im Haushalt. Das gleiche gilt für das Alter: Je höher, desto weniger Kinder und Personen im Haushalt.

|                                | 7         | 8         | 9      | 10       | 11        | 12        |
|--------------------------------|-----------|-----------|--------|----------|-----------|-----------|
| 1 Materialismus                | -0.276*** | 0.183***  | -0.023 | -0.016   | 0.001     | 0.040     |
| 2 Vergleichsneigung            | -0.288*** | -0.085    | 0.056  | 0.083    | -0.046    | -0.014    |
| 3 Genussfähigkeit              | 0.007     | -0.263*** | 0.024  | 0.042    | 0.018     | -0.030    |
| 4 Achtsamkeit                  | 0.155**   | -0.069    | -0.030 | 0.061    | -0.024    | -0.029    |
| 5 Wertschätzung                | 0.254***  | -0.236*** | -0.057 | -0.122*  | -0.042    | 0.000     |
| 6 Selbstakzeptanz              | 0.204***  | 0.094     | -0.010 | 0.036    | -0.005    | -0.048    |
| 7 Alter                        |           | 0.042     | -0.033 | 0.130*   | -0.214*** | -0.281*** |
| 8 Geschlecht                   |           |           | 0.096  | 0.039    | 0.029     | 0.035     |
| 9 Bildung                      |           |           |        | 0.275*** | -0.023    | -1.00*    |
| 10 Einkommen                   |           |           |        |          | -0.429*** | -0.667*** |
| 11 Anzahl Kinder in Haushalt   |           |           |        |          |           | 0.627***  |
| 12 Anzahl Personen in Haushalt |           |           |        |          |           |           |

Tabelle 39: Korrelationen zwischen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt. \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

### 6.5.3 Korrelationen und Regressionsmodell C (nur Gesamtbevölkerung)

Als Letztes wurde ein Regressionsmodell gerechnet, in dem zusätzlich zu den psychologischen Faktoren und den Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände das aggregierte Verhalten als Prädiktor einbezogen wurde.

In bisherigen Studien zu Ansprüchen (vgl. Kapitel 3.4) wurde die Wirkungsrichtung «Verhalten wirkt auf Anspruch» postuliert und teilweise auch empirisch belegt, wobei aber auch umgekehrte Wirkungsrichtung als möglich resp. eine Wechselwirkung als wahrscheinlich erachtet wird. Es kann somit angenommen werden, dass das eigentliche Verhalten auch auf das subjektiv genügende Mass wirken kann. Nachstehend wird überprüft, wie stark das aktuelle Verhalten im Vergleich zu den anderen Faktoren auf das subjektiv genügende Mass wirkt resp. wirken könnte (sofern die Wirkungsrichtungsbeziehung tatsächlich vorhanden ist).

Wie auch schon in Kapitel 6.4 dargelegt, ist das aggregierte Verhalten stark positiv mit dem aggregierten subjektiv genügenden Mass korreliert. Je stärker die Verhaltensausprägung, desto höher das subjektiv genügende Mass. Die Zusammenhänge sind alle signifikant (\*\*\*) =  $p < 0.001$ ) und weisen positive Werte auf, d.h. je höher die Verhaltensausprägung, desto höher auch das subjektiv genügende Mass (vgl. Tabelle 40).

|                                                  | aggregiertes SGM (Gesamtwert) | SGM Wohnen: Strom | SGM Wohnen: Wärme | SGM Mobilität   | SGM Ernährung   | SGM Freizeit und Unterhaltung | SGM Bekleidung  |
|--------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|-----------------|
| 1 Materialismus                                  | 0.273***                      | 0.246***          | 0.152**           | 0.206**         | 0.091           | 0.103                         | 0.294***        |
| 2 Vergleichsneigung                              | 0.133**                       | 0.168**           | 0.003             | 0.036           | 0.117*          | 0.058                         | 0.194*          |
| 3 Genussfähigkeit                                | -0.026                        | -0.012            | -0.058            | -0.074          | 0.105*          | 0.001                         | -0.126*         |
| 4 Achtsamkeit                                    | -0.151*                       | 0.122*            | 0.019             | -0.099          | -0.053          | -0.084                        | -0.153*         |
| 5 Wertschätzung                                  | -0.033                        | -0.029            | -0.002            | 0.014           | 0.106*          | -0.022                        | 0.051           |
| 6 Selbstakzeptanz                                | -0.110*                       | -0.113*           | -0.091            | -0.058          | -0.048          | -0.087                        | -0.072          |
| 7 Alter                                          | .004                          | -0.035            | 0.066             | 0.063           | 0.027           | -0.011                        | -0.149**        |
| 8 Geschlecht                                     | 0.005                         | -0.023            | -0.073            | 0.043           | 0.020           | -0.003                        | 0.051           |
| 9 Bildung                                        | -0.116*                       | 0.078             | 0.061             | 0.020           | 0.122*          | 0.233***                      | -0.084          |
| 10 Einkommen                                     | -0.125*                       | 0.046             | 0.099             | 0.102*          | -0.020          | 0.232***                      | 0.041           |
| 11 Anzahl Kinder in Haushalt                     | -0.135**                      | -0.082            | -0.030            | -0.156**        | -0.011          | -0.220***                     | 0.041           |
| 12 Anzahl Personen in Haushalt                   | -0.149**                      | -0.103*           | -0.104*           | -0.135**        | -0.022          | -0.029                        | -0.152**        |
| <b>13 Verhalten (aggr., jeweils pro Bereich)</b> | <b>0.438***</b>               | <b>0.377***</b>   | <b>0.186***</b>   | <b>0.356***</b> | <b>0.295***</b> | <b>0.286***</b>               | <b>0.300***</b> |

Tabelle 40: Korrelationen des subjektiv genügenden Masses (aggregiert pro Verhaltensbereich) mit Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt ; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Die multiple Regression wurde wiederum hierarchisch gerechnet, so dass wiederum zuerst der Einfluss der Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände, dann der Einfluss des Verhaltens und anschliessend der gemeinsame Einfluss mit den psychologischen Variablen abgeschätzt werden konnte. Das Modell mit den Variablen der Soziodemographie und der Lebensumstände war wie zuvor nicht signifikant. Das Gesamtmodell mit diesen Variablen und dem Verhalten ist signifikant und kann 23.2% der Varianz aufklären (vgl. Tabelle 41). Signifikanter Faktor ist nur das aggregierte Verhalten. Das Modell mit Einschluss aller Variablen ist ebenfalls signifikant und kann 29.4% der Varianz erklären. Signifikante Faktoren bleiben Materialismus und die Wertschätzung. Die zusätzliche Varianzaufklärung durch die psychologischen Variablen, d.h. das Delta in  $R^2$  beträgt 6.2%. Das Verhalten ist in diesem Modell somit der stärkste Prädiktor für das subjektiv genügende Mass.

Bei den Regressionsmodellen auf Ebene der Verhaltensbereiche sind die Modelle II und III gültig. Die gültigen Modelle können zwischen 14.2% (Bekleidung) und 28.3% (Ernährung) der Varianz beim Modell II resp. zwischen 21.2% (Bekleidung) und 31.4% (Ernährung) der Varianz beim Modell III aufklären (vgl. Tabelle 41). Das Verhalten ist in allen Fällen signifikant und der stärkste Einflussfaktor (jeweils \*\*\* =  $p < 0.001$ ). Weiter ist die Anzahl Kinder ein signifikanter Faktor im Verhaltensbereich "Wohnen: Wärme". Hier gilt: Je mehr Kinder, desto höher das subjektiv genügende Mass. Die Bildung hat einen signi-

fikanten Einfluss auf die subjektiv genügende Masse im Verhaltensbereich "Ernährung" (beide Modelle) und im Verhaltensbereich "Bekleidung" (Modell II). Je höher die Bildung, desto höher die subjektiv genügenden Masse. Der Faktor Materialismus ist ausserdem signifikant in den Verhaltensbereichen "Mobilität" und "Bekleidung" (jeweils Modell III). Im Verhaltensbereich "Ernährung" ist der Faktor Genussfähigkeit signifikant – je höher die Genussfähigkeit, desto höher das subjektiv genügende Mass.

| Verhaltensbereich | Modell gültig |    |     | Varianzaufklärung (R <sup>2</sup> ) |                      | Signifikante Faktoren |                                     |                 |                                       |
|-------------------|---------------|----|-----|-------------------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|
|                   | I             | II | III | II                                  | III                  | II                    |                                     | III             |                                       |
|                   | n             | j  | j   | 23.2% (korr = 21.2%)                | 29.4% (korr = 25.7%) | Verhalten             | Beta = 0.449<br>t = 7.894, 0.000**  | Materialismus   | Beta = 0.231<br>t = 3.537, 0.000*     |
|                   |               |    |     |                                     |                      |                       |                                     | Wertschätzung   | Beta = 0.126<br>t = 2.180, 0.042*     |
|                   |               |    |     |                                     |                      |                       |                                     | Verhalten       | Beta = 0.355<br>t = 5.817, 0.000*     |
| Wohnen: Strom     | n             | j  | j   | 20.1% (korr.: 17.9%)                | 23.6% (korr.: 19.5%) | Verhalten             | Beta = 0.450<br>t = 7.675, 0.000**  | Alter           | Beta = 0.147<br>t = 2.264, 0.024*     |
|                   |               |    |     |                                     |                      |                       |                                     | Verhalten       | Beta = 0.393<br>t = 6.383, 0.000***   |
| Wohnen: Wärme     | n             | j  | j   | 20.3% (korr.: 17.9%)                | 22.6% (korr.: 18.2%) | Anzahl Kinder         | Beta = 0.146<br>t = 1.977, 0.049*   | Anzahl Kinder   | Beta = 0.0.163<br>t = 2.919, 0.029*   |
|                   |               |    |     |                                     |                      | Verhalten             | Beta = 0.426<br>t = 7.207, 0.000*** | Verhalten       | Beta = 0.412<br>t = 6.809, 0.000***   |
| Mobilität         | n             | j  | j   | 20.0% (korr: 17.7%)                 | 26.5% (korr.: 22.5%) | Verhalten             | Beta = 0.419<br>t = 7.122, 0.000*** | Verhalten       | Beta = 0.379<br>t = 6.471 0.000***    |
|                   |               |    |     |                                     |                      |                       |                                     | Materialismus   | Beta = 0.262,<br>t = 3.939, 0.00***   |
| Ernährung         | n             | j  | j   | 28.3% (korr: 26.2%)                 | 31.4% (27.7%)        | Bildung               | Beta = 0.138<br>t = 2.442, 0.015*   | Bildung         | Beta = 0.132<br>t = 2.332, 0.021**    |
|                   |               |    |     |                                     |                      | Verhalten             | Beta = 0.519<br>t = 9.497, 0.000*** | Verhalten       | Beta = 0.476<br>t = 8.337 0.000***    |
|                   |               |    |     |                                     |                      |                       |                                     | Genussfähigkeit | Beta = 0.146<br>t = 2.152, 0.032*     |
| Bekleidung        | n             | j  | j   | 14.2% (korr: 11.6%)                 | 21.2% (korr: 16.7%)  | Ge-schlecht           | Beta = 0.136<br>t = 2.120. 0.035*   | Verhalten       | Beta = 0.250<br>t = 3.857 0.000***    |
|                   |               |    |     |                                     |                      | Bildung               | Beta = -0.134<br>t = -2.109, 0.036* | Materialismus   | Beta = 0.251<br>t = 2.3.555, 0.000*** |
|                   |               |    |     |                                     |                      | Verhalten             | Beta = 0.300<br>t = 4.622, 0.000*** |                 |                                       |

Tabelle 41: Wichtigste Kennwerte der Regressionen des Modells II ((unabhängige Variablen Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt, Anzahl Personen in Haushalt und Verhalten (aggregiert) auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert über alle Werte)) und des Modells III (unabhängige Variablen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz auf die abhängige Variable subjektiv genügendes Mass (aggregiert pro Verhaltensbereich)); N = 261 (Gesamtmodell), N = 258 (Wohnen: Strom), N = 246 (Wohnen: Wärme), N = 255 (Mobilität), N = 252 (Ernährung), N = 240 (Bekleidung); \* = p < 0.05; \*\* = p < 0.01; \*\*\* = p < 0.001

Die Toleranzwerte für das Gesamtmodell II und III sind akzeptabel. Das Verhalten korreliert schwach bis mittel mit anderen Einflussfaktoren (vgl. Tabelle 42) nämlich positiv mit Materialismus, Vergleichsneigung und Einkommen und negativ mit Achtsamkeit, Alter

und Anzahl Kinder und Personen im Haushalt. Der Durbin-Watson-Wert ist mit 1.4 knapp akzeptabel und die visuelle Prüfung der Residuen zeigt eine annähernde Normalverteilung und keine auffällige Heteroskedastizität. Bei allen gültigen Bereichsmodellen sind die Toleranzwerte und die VIF-Werte im tolerierbaren Bereich. Der Durbin-Watson-Test zeigt, dass die Werte bei "Wohnen: Strom" (1.77), "Wohnen: Wärme" (1.99) und "Mobilität" (1.74) akzeptabel sind und keine Autokorrelation der Residuen vorliegt. Bei der Ernährung (1.12) und Bekleidung (0.41) liegt hingegen eine positive Autokorrelation vor. Die Residuen sind annähernd normalverteilt. Jedoch liegt bei allen Modellen eine Heteroskedastizität vor.

| 13 Verhalten                      |          |                  |                  |           |           |                           |            |
|-----------------------------------|----------|------------------|------------------|-----------|-----------|---------------------------|------------|
|                                   | Gesamt   | Wohnen:<br>Strom | Wohnen:<br>Wärme | Mobilität | Ernährung | Freizeit und<br>Verhalten | Bekleidung |
| 1 Materialismus                   | 0.286*** | 0.331***         | 0.144**          | 0.145**   | 0.060     | 0.084                     | 0.164**    |
| 2 Vergleichsneigung               | 0.296*** | 0.176***         | 0.131*           | 0.189***  | 0.114*    | 0.161*                    | 0.170**    |
| 3 Genussfähigkeit                 | -0.012   | -0.024           | 0.019            | 0.021     | -0.025    | -0.035                    | 0.080      |
| 4 Achtsamkeit                     | -0.136** | -0.087           | 0.015            | -0.071    | -0.082    | -0.093                    | -0.088     |
| 5 Wertschätzung                   | -0.002   | -0.122*          | -0.042           | 0.075     | 0.049     | -0.027                    | 0.079      |
| 6 Selbstakzeptanz                 | -0.066   | -0.119*          | -0.040           | 0.062     | -0.018    | -0.113                    | -0.076     |
| 7 Alter                           | -0.106*  | -0.106*          | -0.098*          | -0.44     | 0.115*    | -0.036                    | -0.192***  |
| 8 Geschlecht                      | 0.063    | 0.063            | 0.005            | 0.017     | 0.062     | 0.041                     | -0.210***  |
| 9 Bildung                         | 0.056    | 0.056            | 0.041            | 0.139*    | -0.041    | 0.159**                   | -0.028     |
| 10 Einkommen                      | 0.177*** | 0.177*           | 0.151**          | 0.182***  | 0.000     | 0.290***                  | 0.069      |
| 11 Anzahl Kinder in<br>Haushalt   | -0.159*  | -0.159**         | -0.069           | -0.168**  | 0.031     | -0.220***                 | -0.041     |
| 12 Anzahl Personen in<br>Haushalt | -0.096*  | -0.096*          | -0.074           | -0.133    | 0.005     | -0.177***                 | 0.016      |

Tabelle 42: Korrelationen zwischen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen, Anzahl Kinder in Haushalt und Anzahl Personen in Haushalt und dem Verhalten (aggregiert über alle Werte und über alle Verhaltensbereiche; ausser Freizeit und Unterhaltung) \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ . \*\*\* =  $p < 0.001$

## 6.6 Subjektiv genügendes Mass und subjektives Wohlbefinden

In diesem Kapitel wird dargestellt, inwiefern sich Personen mit unterschiedlichem subjektiv genügendem Mass im subjektiven Wohlbefinden unterscheiden resp. wie stark subjektiv genügendes Wohlbefinden und subjektiv genügendes Mass zusammenhängen.

Die Korrelationen zwischen den aggregierten subjektiv genügenden Massen und dem Wohlbefinden zeigt für die Stadtzürcher Bevölkerung und die Gesamtbevölkerung folgendes: (vgl. Tabelle 43 und Tabelle 44). Je tiefer das subjektiv genügende Mass, desto besser das kognitive und affektiv positive Wohlbefinden (häufiges Erleben von positiven Emotionen) und desto seltener werden negative Emotionen erlebt. Dies ist in der grösseren Stichprobe aus der Gesamtbevölkerung besonders gut ersichtlich, bei der kleineren Stichprobe der Zürcher Stadtbevölkerung insbesondere für den Bereich Strom, aber auch beim aggregierten subjektiv genügenden Mass und der Bekleidung. Eine Ausnahme zu diesem Muster stellt bei der Gesamtbevölkerung der Verhaltensbereich «Freizeit und

Unterhaltung» dar, in dem ein hohes subjektiv genügendes Mass mit einem hohen affektiv-positivem Wohlbefinden korreliert.

#### Stadtzürcher Bevölkerung

|                           | Subjektives Wohlbefinden<br>(kognitiv) | Subjektives Wohlbefinden<br>(affektiv – negativ) | Subjektives Wohlbefinden<br>(affektiv – positiv) |
|---------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| SGM aggregiert            | -0.108                                 | 0.184*                                           | -0.085                                           |
| SGM Wohnen: Strom         | -0.223**                               | 0.173*                                           | -0.239**                                         |
| SGM Wohnen: Wärme         | -0.054                                 | 0.025                                            | 0.041                                            |
| SGM Mobilität             | -0.008                                 | 0.010                                            | -0.012                                           |
| SGM Ernährung             | 0.009                                  | 0.042                                            | 0.009                                            |
| SGM Freizeit/Unterhaltung | 0.023                                  | 0.084                                            | 0.001                                            |
| SGM Bekleidung            | -0.105                                 | 0.116*                                           | -0.104                                           |

Tabelle 43: Korrelationen des subjektiv genügenden Masses (aggregiert über alle Werte und aggregiert pro Verhaltensbereich) mit dem subjektiven Wohlbefinden (kognitiv und affektiv); Stadtzürcher Bevölkerung, \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

#### Gesamtbevölkerung

|                           | Subjektives Wohlbefinden<br>(kognitiv) | Subjektives Wohlbefinden<br>(affektiv – negativ) | Subjektives Wohlbefinden<br>(affektiv – positiv) |
|---------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| SGM aggregiert            | -0.087                                 | 0.218***                                         | -0.082                                           |
| SGM Wohnen: Strom         | -0.106*                                | 0.200***                                         | -0.103*                                          |
| SGM Wohnen: Wärme         | -0.088                                 | 0.113*                                           | -0.112*                                          |
| SGM Mobilität             | -0.073                                 | 0.138**                                          | 0.028                                            |
| SGM Ernährung             | 0.064                                  | 0.068                                            | -0.049                                           |
| SGM Freizeit/Unterhaltung | 0.038                                  | 0.057                                            | 0.120*                                           |
| SGM Bekleidung            | -0.151**                               | 0.150**                                          | -0.031                                           |

Tabelle 44: Korrelationen des subjektiv genügenden Masses (aggregiert über alle Werte und aggregiert pro Verhaltensbereich) mit dem subjektiven Wohlbefinden (kognitiv und affektiv); Gesamtbevölkerung \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

Tabelle 45 zeigt die Mittelwertsunterschiede im Wohlbefinden zwischen drei Gruppen von Personen mit tiefem, mittlerem und hohem subjektiv genügendem Mass. Hier wird nur die Stichprobe aus der Gesamtbevölkerung betrachtet, da die Stichprobengrößen in den Gruppen in der Stadtzürcher Gruppe zu klein sind. Ein hoher Wert bedeutet beim kognitiven und beim affektiv-positiven Wohlbefinden ein hohes Wohlbefinden. Die Skalenbreite beträgt 5-35 beim kognitiven Wohlbefinden und 6-30 beim affektiv-positivem Wohlbefinden. Beim affektiv-negativem Wohlbefinden bedeutet ein hoher Wert ein schlechtes Wohlbefinden. Die Skalenbreite beträgt ebenfalls 6-30. Dabei zeigt sich das Muster, dass Personen mit tiefem subjektiv genügendem Mass ein besseres Wohlbefinden aufweisen als Personen mit mittlerem oder hohem subjektivem Mass. Personen mit mittlerem subjektivem Mass weisen meist das tiefste Wohlbefinden auf. Diese Unterschiede sind insbesondere auf der höchsten Aggregationsebene sowie im Verhaltensbereich «Wohnen: Strom» signifikant. Im Verhaltensbereich «Mobilität» und «Freizeit und Unterhaltung» zeigt sich, dass auch hier die Personen mit mittlerem subjektivem Mass

Mass das tiefste Wohlbefinden haben, das Wohlbefinden aber nicht bei der Gruppe mit dem tiefsten SGM, sondern bei der Gruppe mit dem höchsten subjektiv genügenden Mass am besten ist.

| Subjektives Wohlbefinden       |                    | tiefes SGM (1) |             | mittleres SGM (2) |          | hohes SGM (3) |        |
|--------------------------------|--------------------|----------------|-------------|-------------------|----------|---------------|--------|
|                                |                    | M              | sig         | M                 | sig      | M             | sig    |
| SGM aggregiert<br>(Gesamtwert) | kognitiv           | 28.0           | *(2)        | 26.7              | *(1)     | 27.5          |        |
|                                | affektiv – negativ | 12.2           | ***(2)**(3) | 13.9              | ***(1)   | 14.7          | ** (1) |
|                                | affektiv – positiv | 24.1           | *(2)        | 23.2              | *(1)     | 23.9          |        |
| SGM Wohnen: Strom              | kognitiv           | 27.8           | *(2)        | 26.3              | *(1)     | 26.9          |        |
|                                | affektiv – negativ | 12.8           | ** (2)*(3)  | 14.1              | ** (1)   | 14.3          | *(1)   |
|                                | affektiv – positiv | 23.9           | *(2)        | 22.8              | *(1)     | 23.5          | *(1)   |
| SGM Wohnen: Wärme              | kognitiv           | -              |             | 27.6              |          | 26.9          |        |
|                                | affektiv – negativ | -              |             | 13.2              |          | 13.7          |        |
|                                | affektiv – positiv | -              |             | 23.9              | *(1)     | 23.1          | *(3)   |
| SGM Mobilität                  | kognitiv           | 27.5           | *(2)        | 26.2              | *(1)*(3) | 29.3          | *(2)   |
|                                | affektiv – negativ | 13.2           | *(2)        | 14.2              | *(1)     | 12.9          |        |
|                                | affektiv – positiv | 23.6           |             | 23.1              | *(3)     | 25.2          | *(2)   |
| SGM Ernährung                  | kognitiv           | 27.0           |             | 27.3              |          | 28.2          |        |
|                                | affektiv – negativ | 13.2           |             | 13.7              |          | 13.2          |        |
|                                | affektiv – positiv | 23.6           |             | 23.4              |          | 23.7          |        |
| SGM Freizeit /Unterhaltung     | kognitiv           | 27.2           |             | 27.5              |          | 27.1          |        |
|                                | affektiv – negativ | 13.4           |             | 12.8              | *(3)     | 14.2          | *(2)   |
|                                | affektiv – positiv | 23.3           |             | 24.1              |          | 23.9          |        |
| SGM Bekleidung                 | kognitiv           | 27.8           | ** (3)      | 27.3              |          | 26.1          | ** (1) |
|                                | affektiv – negativ | 13.0           |             | 13.7              |          | 13.9          |        |
|                                | affektiv – positiv | 23.5           |             | 23.6              |          | 23.4          |        |

Tabelle 45: Mittelwertsunterschiede im subjektiven Wohlbefinden nach Ausprägung SGM (aggregiert über alle Werte und pro Verhaltensbereich); Gesamtbevölkerung, \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

### Exkurs

Die vorliegenden Daten erlauben es zusätzlich und unabhängig von den Forschungsfragen, den Zusammenhang zwischen den psychologischen Faktoren und dem subjektiven Wohlbefinden zu betrachten. Aus der Forschungsliteratur zu Materialismus ist bekannt, dass Materialismus und subjektives Wohlbefinden in einem negativen Zusammenhang stehen, also materialistisch orientierte Personen ein tieferes subjektives Wohlbefinden aufweisen als Personen mit einer schwachen Materialismus-Ausprägung (Solberg et al., 2003; Belk, 1985; Richins & Dawson, 1992; Kasser et al., 2003; Kasser, 2002). Dieser Zusammenhang kann auch in der vorliegenden Stichprobe für die Stadtzürcher/innen bestätigt werden (vgl. Tabelle 46). Je höher die Materialismusausprägung, desto schlechter das kognitive Wohlbefinden und das emotionale Erleben im Vergleich zu Personen mit tiefer Materialismusausprägung. In der Tabelle ist ausserdem ersichtlich, dass das gleiche Muster für die Vergleichsneigung besteht. Die umgekehrten Zusammenhänge sind jedoch für die anderen psychologischen Faktoren zu beobachten: Je stärker ausgeprägt die Genussfähigkeit, die Achtsamkeit, die Wertschätzung und die Selbstakzeptanz, desto besser ist das Wohlbefinden. Die gleichen signifikanten Zusammenhänge finden

sich in der Gesamtbevölkerung. Dies entspricht der von Hunecke (2013) postulierten These, dass psychische Ressourcen zum Wohlbefinden beitragen.

|                   | Subjektives Wohlbefinden<br>(kognitiv) | Subjektives Wohlbefinden<br>(affektiv – negativ) | Subjektives Wohlbefinden<br>(affektiv – positiv) |
|-------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Materialismus     | -.492**                                | .293**                                           | -.305**                                          |
| Vergleichsneigung | -.374**                                | .349**                                           | -.187*                                           |
| Genussfähigkeit   | .433*                                  | -.354**                                          | .585**                                           |
| Achtsamkeit       | .362**                                 | -.393**                                          | .281**                                           |
| Wertschätzung     | .393**                                 | -.231**                                          | .417**                                           |
| Selbstakzeptanz   | .583**                                 | -.391**                                          | .453**                                           |

Tabelle 46: Korrelationen zwischen Materialismus, Vergleichsneigung, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstakzeptanz und subjektivem Wohlbefinden; Stadtzürcher Bevölkerung; \* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$

## 7 Diskussion

In diesem Kapitel werden die Forschungsfragen sowie die Erkenntnisse dazu zusammengefasst (Kapitel 7.1). Anschliessend werden die Erkenntnisse kommentiert und hinsichtlich der methodischen und inhaltlichen Aussagekraft des subjektiv genügenden Masses (Kapitel 7.2) sowie dessen Eignung als Ansatzpunkt zur Förderung von Suffizienz (Kapitel 7.3) interpretiert. Dabei werden jeweils auch Folgerungen für Forschung und Praxis gezogen. In den Kapiteln 7.5 und 7.6 werden diese nochmals zusammengefasst.

### 7.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

Die nachstehenden Ergebnisse beziehen sich immer auf die Stadtzürcher Personen, es sei denn, es ist anders vermerkt. Teilweise wird auf Unterschiede zur Gesamtbevölkerung aufmerksam gemacht.

Die **erste Forschungsfrage** lautete: *Lässt sich das subjektiv genügende Mass für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen empirisch feststellen?*

Für die Beantwortung dieser Frage wurden folgende Kriterien als wichtig erachtet: Das subjektiv genügende Mass sollte sich empirisch vom Verhalten abgrenzen lassen, jedoch auch in einem Zusammenhang zu diesem stehen.

Die Mittelwerte des subjektiv genügenden Masses und des Verhaltens unterscheiden bei fast allen Verhaltensweisen und auch bei den aggregierten Werten statistisch signifikant voneinander (vgl. Kapitel 6.2.1). Die bivariaten Korrelationen zwischen dem subjektiv genügenden Mass und dem Verhalten (vgl. Kapitel 6.4) zeigen, dass das subjektiv genügende Mass und das Verhalten positiv mittel bis stark miteinander korreliert sind. Dies trifft sowohl für die Einzelmasse pro Verhaltensweise wie auch für die aggregierten Masse für die Verhaltensbereiche zu. Das subjektiv genügende Mass und das Verhalten stehen somit statistisch gesehen in einem Zusammenhang zueinander.

Aus empirischer Sicht lässt sich das subjektiv genügende Mass somit für die suffizienzrelevanten Verhaltensweisen feststellen.

Die **zweite Forschungsfrage** lautete: *Welche Ausprägung hat das subjektiv genügende Mass bezüglich der für Suffizienz relevanten Verhaltenskategorien?*

In Kapitel 6.1 sind die Ausprägungen für das Verhalten, das subjektiv genügende Mass sowie deren Differenz detailliert dargestellt und der Gesamtbevölkerung gegenüber gestellt.

Die Angaben zum subjektiv genügenden Mass zeigen, dass dieses – mit Ausnahme der Verhaltensweisen zum Leihen, Verleihen und Reparieren – immer unterhalb des Verhaltens zu liegen kommt. Die Abweichungen liegen zwischen minus 10.9% (Wohnzimmertemperatur) und minus 74.9% (Handynutzung) im Durchschnitt.

Die **dritte Forschungsfrage** lautete: *Inwiefern unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen Lebensumständen (Einkommen) und unterschiedlicher Soziodemographie (Alter, Geschlecht, Bildung etc.) in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses?*

Das Einkommen und soziodemographische Merkmale spielen bei der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses eine Rolle (vgl. Kapitel 6.3). So zeigt sich, dass Personen mit höherem Einkommen und höherem Bildungsabschluss bei einigen Verhaltensweisen (z.B. Wohnfläche, Flüge, Ausgehen) ein höheres subjektiv genügendes Mass aufweisen als Personen aus einer nächst tieferen Einkommens- resp. Bildungsstufe. In Bezug auf das Alter zeigen sich auch einige Unterschiede: So ist beispielsweise das subjektiv genügende Mass bezüglich Handynutzung und Kleiderkauf bei jüngeren Personen höher als bei älteren Personen. Ältere Personen haben hingegen ein höheres subjektiv genügendes Mass bei der Wohnfläche oder bei der MIV-Nutzung für private Zwecke. Auch die Haushaltsgrösse resp. der Umstand, ob Kinder im Haushalt wohnen oder nicht führen zu Unterschieden im subjektiv genügenden Mass. Personen in grösseren Haushalten resp. Haushalten mit Kindern haben tendenziell ein tieferes subjektiv genügendes Mass (z.B. bei Wohnfläche pro Kopf, beim Ausgehen).

Die Stadtzürcher/innen unterscheiden sich signifikant im subjektiven genügenden Mass von Personen aus der Gesamtbevölkerung bei der Computer- und Handynutzung, bei der Wohnfläche und der Zimmeranzahl, beim Mobilitätsverhalten und beim Fleischkonsum. Das subjektiv genügende Mass ist bei den Stadtzürcher/innen im Vergleich mit der Schweizer Gesamtbevölkerung signifikant höher bei der Computer- und Handynutzung, der öV-Nutzung und beim Fliegen. Tiefer ist es hingegen bei der Wohnfläche und der Zimmeranzahl, bei der MIV-Nutzung und beim Fleischkonsum. Bei allen anderen Verhaltensweisen sind zwischen der Stadt Zürich und der Schweiz keine Unterschiede festzustellen.

Die **vierte Forschungsfrage** lautete: *Wie stark ist der Einfluss der psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, soziale Vergleichsneigung, Materialismus und intrinsische resp. extrinsische Wertorientierung auf das subjektiv genügende Mass?*<sup>57</sup>

Um den Einfluss dieser psychologischen Faktoren auf das subjektiv genügende Mass zu eruieren, wurden für diese Faktoren Skalen recherchiert und in der Haupterhebung angewendet.<sup>58</sup> Die Reliabilität der Skalen stellte sich als zufriedenstellend heraus. Anschliessend wurden multiple Regressionsanalysen gerechnet, um die Einflussstärke der Faktoren auf das subjektiv genügende Mass zu prüfen. Die Regressionsmodelle wurden für das aggregierte genügendes Mass insgesamt (Gesamtmodell) sowie für die einzelnen Verhaltensbereiche gerechnet (Bereichsmodelle).

<sup>57</sup> Wobei Hypothesen mit folgenden Richtungen bestanden: Negativer Zusammenhang zwischen SGM und Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, intrinsische Werte; positiver Zusammenhang zwischen SGM und Materialismus, extrinsische Werte, soziale Vergleichsneigung

<sup>58</sup> Die intrinsischen resp. extrinsischen Werte wurden in der Haupterhebung nicht berücksichtigt (vgl. Kapitel 5.5), da das Wertesystem auf einer anderen (übergeordneten resp. vorgelagerten) Ebene anzusiedeln ist als die anderen Einflussfaktoren, welche spezifische Neigungen und Haltungen resp. einzelne Werte darstellen. Der Aufwand, dieses Wertesystem anzuwenden, wäre ausserdem viel zu hoch gewesen.

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass die psychologischen Faktoren nur einen kleinen Teil der Varianz im subjektiv genügenden Mass erklären können. Die Faktoren Materialismus sowie Wertschätzung stellten sich bei allen Modelle als diejenigen mit dem grössten Zusammenhang mit dem subjektiv genügenden Mass heraus. Je höher die Ausprägungen bei Materialismus und der Wertschätzung, desto höher das subjektiv genügende Mass. Die Hypothese bezüglich Materialismus bestätigt sich somit, diejenige für Wertschätzung nicht. Bei den Bereichsmodellen (beispielsweise für die Ernährung oder Mobilität) kommen zu diesen beiden Faktoren jeweils einzelne Faktoren dazu, etwa die Genussfähigkeit bei der Ernährung. Wenn in die Modelle zusätzliche erklärende Faktoren aufgenommen werden, tragen insbesondere das Einkommen sowie das aktuelle Verhalten zu einer Steigerung der aufgeklärten Varianz bei. Diese letzte Erkenntnis beruht allerdings auf Daten aus der Gesamtbevölkerung – die Stichprobengrösse der Stadt Zürich war zu klein, um ein Modell mit erweiterten Variablen zu rechnen.

Die **fünfte Forschungsfrage** lautete: *Welche Unterschiede bestehen im subjektiven Wohlbefinden je nach Ausprägung des subjektiv genügenden Masses? Unterscheidet sich das subjektive Wohlbefinden zwischen Personen, deren subjektiv genügendes Mass über dem Verhalten liegt und Personen, deren subjektiv genügendes Mass unter dem Verhalten liegt?*

Zur Beantwortung des erstens Teils der Frage konnten die Mittelwertsunterschiede zwischen Personen mit unterschiedlich tiefem resp. hohem subjektiv genügenden Mass betrachtet werden, jedoch – aufgrund der Gruppengrösse – nur für die Gesamtbevölkerung. Dabei zeigt sich, dass Personen mit tiefem subjektiv genügendem Mass ein besseres Wohlbefinden aufweisen als Personen mit mittlerem oder hohem subjektiv genügendem Mass. Betrachtet man die Korrelationen zwischen subjektiv genügendem Mass und Wohlbefinden, welche mit der Stichprobe der Zürcher/innen gerechnet werden konnten, zeigt sich ein ähnliches Bild: Je höher das subjektiv genügende Mass, desto schlechter ist in der Regel das Wohlbefinden. Mindestens einer dieser Zusammenhänge zeigt sich in allen Verhaltensbereichen.

Der zweite Frageteil konnte nicht beantwortet werden, da es zu wenige Personen gab, bei denen das subjektiv genügende Mass gesamthaft über dem Verhalten liegt. Sie konnten darum nicht für einen statistischen Vergleich herbeigezogen werden.

## **7.2 Aussagekraft und Bedeutung des subjektiv genügenden Masses**

In diesem Kapitel werden eine Beurteilung der Aussagekraft des subjektiv genügenden Masses, auch vor dem Hintergrund methodischer Anforderungen, sowie eine inhaltliche Interpretation der gemessenen Werte vorgenommen.

### **7.2.1 Empirische Feststellung**

Auch wenn das genügende Mass in der Diskussion über Suffizienz immer wieder angesprochen wird, finden sich nach Wissen der Autorin in der Forschungsliteratur bisher

keine Studien, in denen ein solches Mass entwickelt und quantitativ gemessen wurde. Lediglich Darby (2007) machte sich Gedanken dazu und definierte eine qualitative und quantitative Suffizienz. Sie definiert die qualitative Suffizienz als ein Zustand, der individuell als befriedigend wahrgenommen wird, beispielsweise wenn ein Bedürfnis erfüllt ist. Bei der quantitativen Suffizienz gibt es aus Sicht von Darby (ebd.) untere Grenzen, welche festlegen, was genügend ist für einen Zweck, etwa eine bestimmte Menge Nahrungsmittel. Weiter gibt es obere Grenzen, welche definieren, was zu viel ist, beispielsweise ein bestimmtes Ausmass an CO<sub>2</sub> in der Atmosphäre. Aus Sicht von Darby (ebd.) können diese untersten und obersten Grenzen gesellschaftlich einigermaßen bestimmt werden (z.B. tägliches Essen versus das Recht für alle auf Heliskiing). Alles dazwischen sei weniger einfach zu bestimmen, da Wünsche und Bedürfnisse sich mit kulturellen und technischen Möglichkeiten und über die Zeit verändern würden. Darby (ebd.) betrachtet diese Grenzen also aus einer gesamtgesellschaftlichen Perspektive, macht aber keine quantitativen Aussagen dazu.

Das in dieser Arbeit entwickelte subjektiv genügende Mass ist nach Wissen der Autorin einer der ersten Versuche, eine untere Grenze quantitativ und individuell zu erfassen. Bei der Entwicklung dieses Masses konnte nicht auf bestehenden Messinstrumenten aufgebaut werden. Im Vorhinein war unklar, ob Individuen tatsächlich ein Gefühl für eine Mindestausprägung haben und entsprechend eine quantitative Angabe dazu machen können. Die Auswertungen zeigen aber deutlich, dass es dieses Mass aus subjektiver Sicht gibt und dass es empirisch nachweisbar ist.

*Eine Schlussfolgerung für die Forschung* ist, dass mit dieser empirischen Feststellung des subjektiv genügenden Masses eine identifizierte Forschungslücke geschlossen werden konnte, nämlich die Übertragung des Konzepts des Anspruches auf suffizienzrelevante Verhaltensweisen. *Eine Schlussfolgerung für die Praxis* daraus ist, dass dieses Mass aktiv thematisiert und reflektiert werden kann.

### **7.2.2 Kriterien zur Bildung des subjektiv genügenden Masses**

Aus den qualitativen Rückmeldungen der Teilnehmenden ging hervor, dass die Einschätzung des subjektiv genügenden Masses einem Gefühl entspringt, das von verschiedenen, mehr oder weniger expliziten Kriterien beeinflusst wird. Massgeblicher Anker für die Beurteilung war dabei das bisherige Verhalten. Die Überlegung war: «Wie viel habe/mache ich jetzt und auf wie viel kann ich maximal verzichten». Nicht bekannt ist aber, welche weiteren Bewertungskriterien einfließen. Denkbar ist, dass antizipierte Handlungskonsequenzen bei Umsetzung des Masses in das tatsächlich Verhalten bei der Einschätzung des subjektiv genügenden Masses eine wichtige Rolle spielen. Dies ist auch gemäss der Theorie des geplanten Verhaltens (Ajzen, 1985, 2002) bei der Einstellungsbildung zu Verhaltensweisen der Fall. So könnten etwa qualitative Aspekte bei der Einschätzung eines quantitativen Masses von Wichtigkeit sein – so kann beispielsweise eher auf Wohnfläche verzichtet werden, wenn die verbleibende Wohnfläche einen praktikablen Grundriss hat.

Bei den Werten des subjektiv genügenden Masses fällt zudem auf, dass das subjektiv genügende Mass bei der Nutzung von elektronischen Geräten (Computer, TV, Handy) und beim Konsum von Alkohol besonders tief liegt. Eine mögliche Erklärung hierfür ist, dass diese Verhaltensweisen nicht per se als relevant für das Wohlbefinden erachtet werden resp. deren Bedeutung für das Wohlbefinden indirekt ist, beispielsweise durch die Ermöglichung von Kommunikation durch elektronische Geräte oder die Ermöglichung von sozialer Interaktion beim Konsum von alkoholischen Getränken. Möglich ist auch, dass Verhaltensweisen wie die Internet- oder Handynutzung eher als Notwendigkeit betrachtet werden (z.B. Tickets über Internet bestellen, soziale Abmachungen über Whatsapp) als Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens. Die indirekte Bedeutung für das Wohlbefinden drückt sich nicht direkt in der Ausprägung des subjektiv genügenden Masses aus. Dafür spricht auch, dass bei der Erfassung des subjektiv genügenden Masses dieser Verhaltensweisen ein relativ grosser Anteil von Personen einen Null-Anspruch formulierten, also die Antwortoption «brauche ich nicht/nicht relevant für Wohlbefinden» resp. «möchte ich nicht» wählten (vgl. Tabelle 59, A-5.1).

Eine *Schlussfolgerung für die Forschung* ist, dass weiter untersucht werden sollte, wie das subjektiv genügende Mass individuell gebildet wird. Daraus könnten auch weitere Ansätze zu dessen Beeinflussung abgeleitet werden. Auch wäre genauer zu identifizieren, inwiefern die betrachteten Verhaltensweise eine direkte oder indirekte Bedeutung für das Wohlbefinden aufweisen.

### 7.2.3 Einzelerhebung vs. Aggregation

Das subjektiv genügende Mass wurde jeweils isoliert für eine jeweilige Verhaltensweise erhoben. Für die Auswertungen wurden daraus aber teilweise aggregierte Masse gebildet. Dieses Vorgehen basierte auf folgenden Überlegungen: Es wurde davon ausgegangen, dass die in dieser Studie betrachteten Verhaltensweisen jede für sich einen Beitrag an das Wohlbefinden leisten – stehen sie doch für verschiedene Lebensbereiche, denen durchaus auch einzeln eine Relevanz für das Wohlbefinden beigemessen werden kann (Lucas & Diener, 2004). Die Erhebungen und Resultate zeigen, dass es für Individuen möglich ist, für sich eine (momentan gültige) Mindest-Ausprägung gemäss Definition für eine einzelne Verhaltensweise zu definieren.

Individuelles Wohlbefinden ist aber schliesslich von der gesamten Lebensgestaltung abhängig und nicht von einer einzelnen Verhaltensweise. So hat die Konzeptionalisierung des subjektiven Wohlbefindens (Lucas & Diener, 2004) eine hierarchische Struktur, wobei das generelle Wohlbefinden von der Zufriedenheit in verschiedenen Bereichen des Lebens abhängt. Ein aggregiertes subjektiv genügendes Masses könnte dies widerspiegeln, d.h. ein aggregiertes Mindestniveau darstellen, welches für die Erhaltung des generellen Wohlbefindens genügt. Allerdings erfolgte dies in dieser Studie ohne Gewichtungen der einzelnen Bereiche und ohne Berücksichtigung von möglichen Kompensationsmechanismen.

Eine *Schlussfolgerungen für die Forschung* ist deshalb, dass noch genauer geklärt werden sollte, ob die Aggregation der spezifischen subjektiven genügenden Masse für ein generelles subjektiv genügendes Mass erhalten kann und inwiefern Gewichtungen eine Rolle spielen.

#### 7.2.4 Plausibilität der gemessenen Werte

Die Plausibilität der erhobenen Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses kann – mangels Vergleichsmöglichkeiten zu anderen Studien – nicht genau eingeschätzt werden. Nur ein Vergleich ist derzeit möglich: Eine nach Abschluss der Datenerhebungen dieser Arbeit erschienene Studie von Kamm, Hildesheimer, Bernold & Eichhorn (2015) zum Ernährungsverhalten erfasste im Zusammenhang mit dem Fleischkonsum die Verzichtsbereitschaft in der Bevölkerung. Aus der Studie geht hervor, dass die Schweizer Bevölkerung bereit ist, an ein bis zwei Tagen pro Woche auf Fleisch zu verzichten (absolut und unabhängig vom aktuellen Konsum gemessen). In der vorliegenden Studie kann die Differenz zwischen aktuellem Verhalten und subjektiv genügendem Mass als Verzichtsbereitschaft interpretiert werden. So gesehen beträgt die Verzichtsbereitschaft in dieser Studie im Durchschnitt minus 2.4 Mal Fleisch pro Woche (2.1 in der Gesamtbevölkerung), relativ gesehen zum aktuellen Konsum, der durchschnittlich bei rund 4.5 Mal pro Woche liegt. Die beiden Studien sind aufgrund der unterschiedlichen Messweise nicht genau vergleichbar, die Grössenordnungen hingegen schon.

Mangels Möglichkeiten zur direkten Plausibilitätseinschätzung der SGM-Werte sind für diese Beurteilung weitere Hinweise erforderlich. Zum Beispiel kann aufgrund der analogen Messweise von der Plausibilität der Verhaltenswerte auf die Plausibilität der SGM-Werte geschlossen werden. Meist liegen hier nur Daten für die gesamte Schweiz vor oder die Daten sind aufgrund der Erhebungsweise nicht mit denjenigen in der vorliegenden Studie vergleichbar. Folgende Angaben liegen vor:

- Der durchschnittliche Fernsehkonsum in der Deutschschweiz beläuft sich gemäss einer Studie von Studer et al. (2014) auf rund 120 Minuten pro Tag. Die Angabe von durchschnittlich 10.4 Stunden Fernsehkonsum pro Woche (Zürcher/innen) resp. 11.1 Stunden Fernsehkonsum pro Woche (Gesamtschweiz) in der vorliegenden Studie liegt somit zwar unter dem Schweizerischen Durchschnitt, ist aber einigermaßen plausibel.
- Ein weiterer Vergleich kann gezogen werden zu Daten der Haushaltsbudgeterhebung HABE des Bundesamtes für Statistik BFS bezüglich IKT-Geräte (Auswertung in Jenny et al., 2013). So zeigt sich, dass Haushalte durchschnittlich über 5-7 kleine IKT-Geräte verfügen (je nach Haushaltstyp), auch in der Stadt Zürich. Die Angabe von rund 6.5 Geräten (Zürich und Gesamtschweiz) in dieser Studie ist vergleichbar.
- Die Angaben zur Wohnfläche pro Kopf der Stadtzürcher/innen in dieser Studie (Durchschnitt: 47.5qm; Median: 45qm) liegt etwas über den Angaben der Stadt Zü-

rich<sup>59</sup>, gemäss deren der durchschnittliche Wohnflächenkonsum bei 39qm pro Kopf liegt. Dies kann allenfalls damit erklärt werden, dass gut gebildete Personen mit eher höherem Einkommen in der vorliegenden Stichprobe übervertreten sind – diese Personen leisten sich wahrscheinlich eher grössere Wohnflächen. Dass die durchschnittliche Wohnfläche der Stadtzürcher unter derjenigen der Personen aus der Gesamtstichprobe liegt, entspricht jedoch den Tatsachen.

- In der Stadt Zürich beträgt die Tageswegzeit mobiler Personen im Durchschnitt 101 Minuten, die Tagesdistanz liegt im Durchschnitt bei 30 km.<sup>60</sup> Differenzierte Tageswegzeiten nach Zweck liegen nicht vor. Ein Vergleich mit den Zahlen aus dem Mikrozensus 2010<sup>61</sup> zeigt für die Gesamtschweizerische Stichprobe, dass die vorliegenden Daten zur öV-Nutzung (durchschnittlich 1.52 h pro Woche) sehr ähnlich sind zu den Angaben im Mikrozensus zur Unterwegszeit pro Verkehrsmittel für private Zwecke<sup>62</sup> (1.62h pro Woche mit öV). Das gleiche gilt für die erhobenen Daten zur MIV-Nutzung für private Zwecke (durchschnittlich 3.15h pro Woche) – im Mikrozensus liegt der Durchschnitt bei rund 3h Unterwegszeit mit MIV pro Woche für private Zwecke. Die Zürcher/innen nutzen den öV allerdings viel häufiger, den MIV hingegen seltener als die restlichen Schweizer/innen.
- Die Angaben zu den Flügen scheinen plausibel: Der Mikrozensus 2010 hält fest, dass die mittlere pro Person und Jahr im Flugzeug zurückgelegte Distanz 5'237 km beträgt. Dies entspricht in etwa einem Mittelstreckenflug (hin und zurück). Die Angaben von insgesamt 4 Flügen innerhalb von drei Jahren (Gesamtstichprobe), d.h. rund 1 Flug pro Jahr, scheinen daher ebenfalls realistisch. Für die Stadtzürcher liegen hier keine Vergleichszahlen vor.
- Gemäss Haushaltsbudgeterhebung HABE des BFS<sup>63</sup> konsumiert ein Schweizer Haushalt pro Monat rund 6 Liter alkoholische Getränke, also rund 1.5 Liter pro Woche. Geht man von einer durchschnittlichen Haushaltsgrösse von ca. 2 Personen<sup>64</sup> aus, käme man auf ca. 7.5dl pro Person. Die in dieser Studie erhobene Ausprägung von 8.72dl (Zürich) resp. 8.9dl (Schweiz) liegen somit ungefähr in diesem Rahmen. Der Fleischkonsum liegt mit rund 4.4 Mal pro Woche (Zürich) resp. 4.6 Mal (Schweiz) eher etwas tief im Vergleich zu Quellen, welche von 6-7 Mal pro Woche ausgehen.<sup>65</sup>

Das selbstberichtete Verhalten liegt tendenziell leicht unter den Vergleichswerten. Dies dürfte allerdings damit zusammenhängen, dass die Vergleichsdaten auf die Schweiz bezogen sind, während die Daten der vorliegenden Studie aus Zürich stammen. Da sich das subjektiv genügende Mass gemäss Aussagen von Teilnehmenden der Studie jeweils

<sup>59</sup> Quelle: [https://www.stadt-zuerich.ch/prd/de/index/statistik/publikationen-angebote/publikationen/webartikel/2015-09-10\\_Trendwende-beim-Wohnflaechenkonsum.html](https://www.stadt-zuerich.ch/prd/de/index/statistik/publikationen-angebote/publikationen/webartikel/2015-09-10_Trendwende-beim-Wohnflaechenkonsum.html)

<sup>60</sup> Quelle: Mobilität in Zahlen. Übersicht Kennzahlen. 2012/2, Stadt Zürich

<sup>61</sup> <http://www.portal-stat.admin.ch/mz10/docs/840-1000.pdf>: Modalsplit, Tabelle 4.1.1

<sup>62</sup> Einkauf, Freizeit

<sup>63</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/news/publikationen.html?publicationID=5261>

<sup>64</sup> <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/news/medienmitteilungen.html?pressID=8678>

<sup>65</sup> CH-Bauernverband 2007

am Verhalten orientiert und analog gemessen wurde, kann davon ausgegangen werden, dass die Ausprägungen des subjektiv genügenden Masses gesamthaft gesehen sowohl für die Zürcher wie die Schweizer Bevölkerung ebenfalls plausibel sind. Möglich ist allerdings, dass das subjektiv genügende Mass von den Teilnehmenden unterschätzt wird, d.h. dass im Falle einer Umsetzung in das Verhalten die Personen trotzdem das Gefühl hätten, dass ihre Lebensqualität beeinträchtigt ist.

Eine *Schlussfolgerung für die Forschung* ist, dass Vergleichsstudien, ggf. mit anderen Messmethoden, wünschenswert wären. Auch wäre eine Studie von Interesse, die untersucht, ob subjektiv genügendes Mass wirklich mit Verzichtsbereitschaft gleichgesetzt werden kann.

### 7.2.5 Inhaltliche Bedeutung

#### *Individuelles Potenzial*

Die Befunde bedeuten, dass die Stadtzürcher/innen eigentlich mehr konsumieren als sie für sich als genügendes Mass beurteilen. Dies stellt natürlich eine Momentaufnahme dar und schliesst Treitmühleneffekte im Sinne von Binswanger (2007), Frank (2007) oder Kahnemann et al. (2000) nicht aus, also Gewöhnung an neue Konsumniveaus und Anpassung an gesellschaftliche Normen über die Zeit.

Es besteht aber ein Potenzial, das Konsummass zu reduzieren, ohne dass die Menschen den Eindruck haben, dass ihr Wohlbefinden eingeschränkt ist. Die Forschung – etwa zum Lebensstil des Voluntary Simplicity (vgl. Bericht zur Literaturanalyse) – stützt diese Erkenntnis. Sie zeigt, dass es bereits heute Menschen gibt, die ein Leben mit reduziertem Konsum anstreben. Ressourcenleichtes Leben wird von diesen Menschen als Gewinn wahrgenommen. Dies, weil sie es nicht nur anstreben, sondern auch aktiv leben. Und die Forschung zeigt, dass eine Kompatibilität von reduziertem Konsum und Wohlbefinden möglich ist. Durch eine nicht-materialistische, intrinsische Werthaltung (Brown & Kasser, 2005) und einer freiwilligen Umgestaltung der Lebensbedingungen wie weniger Erwerbstätigkeit (Schreurs, 2010) und einem aktiven Erlernen von Fähigkeiten für ein Leben mit geringerem Konsum gestützt wird (Kasser, 2011).

Eine *Schlussfolgerung für die Praxis* ist, dass individuelle Reflexionsprozesse angestossen werden sollten und auf Diskrepanzen aufmerksam gemacht werden sollte: Die vorliegende Studie hat gezeigt, dass Menschen Vorstellungen darüber bilden können, was für sie genug ist, um das subjektive Wohlbefinden zu erhalten, und was nicht. Ein möglicher Interventionsansatz wäre somit, das subjektiv genügende Mass auf individueller Ebene aktiv reflektieren zu lassen und ggf. auf die Diskrepanzen zum aktuellen Verhalten aufmerksam zu machen. Dies ruft kognitive Spannungszuständen hervor, welche dazu genutzt werden könnten, Handlungsoptionen zu präsentieren, um diese Spannungszustände zu reduzieren (vgl. auch Mosler & Tobias, 2009). Wobei die Handlungsoptionen auf eine Reduktion des Konsums und nicht auf eine Erhöhung des subjektiv genügenden Masses zielen müssten.

### *Politischer Diskurs*

Nach wie vor wird Konsumreduktion mehrheitlich mit einer Einbusse von Lebensqualität assoziiert und Botschaften, dass Konsum zu Glück und Wohlstand verhilft, sind allgegenwärtig. Im politischen Diskurs wird ein Hinterfragen unserer Ansprüche zwar thematisiert, jedoch wird eine Diskussion zu konkreten Zielgrössen auf Verhaltensebene vermieden. Die vorliegenden Ergebnisse zum subjektiv genügenden Mass können aber als Hinweis gedeutet werden, dass diese Diskussion durchaus geführt werden kann.

Eine *Schlussfolgerung für die Praxis* ist darum, die Diskussion über das «wie viel ist genug» in Zukunft noch bewusster zu führen und aktiv anzuregen. Die gewonnenen Erkenntnisse zur quantitativen Ausprägung des subjektiv genügenden Masses geben Hinweise, zu welchen Grössenordnungen dies stattfinden könnte, auch wenn die in dieser Studie ausgewiesenen Werte nicht als ein allgemein gültiges Suffizienzmass zu verstehen sind, sondern als ein Durchschnitt von individuellen Werten. Diskussionen und Überlegungen zum subjektiv genügenden Mass könnten aber beispielsweise integriert werden bei der Diskussion von politischen Zielsetzungen (z.B. Mobilitätsziele), bei der Lancierung von Vorschriften (z.B. Belegungsvorschriften bei Wohnungen), bei der Gestaltung von Kampagnen (z.B. zu Reduktion des Fleischkonsums) oder beim Bau und Betrieb von Wohnungen (z.B. Standardeinstellungen Heizung).

## **7.3 Ansatzpunkt subjektiv genügendes Mass**

Ein übergeordnetes Ziel dieser Arbeit war die Erörterung, wie Suffizienz beim Individuum gefördert werden kann. In diesem Zusammenhang gilt es zu beurteilen, ob das subjektiv genügende Mass resp. die das subjektiv genügende Mass beeinflussenden Faktoren ein geeigneter Ansatzpunkt dafür sind.

### **7.3.1 Subjektiv genügendes Mass oder Verhalten beeinflussen?**

Zweckmässig ist eine Beeinflussung des subjektiven Masses grundsätzlich nur dann, wenn dessen Beeinflussung das Verhalten verändert. Zur Förderung von Suffizienz muss das subjektiv genügende Mass unter dem Verhalten zu liegen kommen und dieses in Folge «nach unten ziehen». Ob diese Beeinflussung so stattfindet, kann mit den vorliegenden Daten nicht belegt werden. Zwar liegt das subjektiv genügende Mass bei allen Verhaltensweisen unter dem Niveau des Verhaltens. Zudem bestehen auch starke Korrelationen zwischen Verhalten und subjektiv genügendem Mass. Die Annahme einer kausalen Verbindung liegt somit nahe. Ob eine Kausalität besteht und falls ja, welche Richtung sie hat, kann aus den Querschnittsdaten jedoch nicht beantwortet werden – und war auch nicht das Ziel der Arbeit.

Die bisherigen Forschungserkenntnisse zu den Ansprüchen liefern zur Frage der Kausalrichtung keine eindeutige Antwort – beide Wirkungsrichtungen werden postuliert (vgl. Kapitel 3.4). Dass die Teilnehmenden in der vorliegenden Studie das Verhalten als starken Anker für die Beurteilung des subjektiv genügenden Masses nutzten, ist aber ein

Hinweis, dass eher das Verhalten das subjektiv genügende Mass beeinflusst als umgekehrt. Dies würde bedeuten, dass eine direkte Verhaltensbeeinflussung Sinn macht. Sofern das subjektiv genügende Mass sowieso schon unter dem Verhalten liegt – was oftmals der Fall ist, wie die vorliegenden Befunde zeigen – müsste auf dieses im Fall einer Kausalrichtung vom Verhalten auf das subjektiv genügende Mass nicht weiter eingewirkt werden. Es sollten keine Einschränkungen im Wohlbefinden erfolgen bei Verhaltensänderungen in Richtung weniger Konsum.

Entspricht das subjektiv genügende Mass jedoch dem Verhalten resp. liegt es nur geringfügig darunter, würde eine gleichzeitige Einflussnahme darauf aber durchaus Sinn machen. Dies aus folgendem Grund: Aus der Forschung zu den Ansprüchen ist bekannt, dass Anpassungen der Ansprüche «nach unten» schwieriger sind als Anpassungen «nach oben» (Easterlin & Angelescu, 2009; King, Kipp & Mori, 2010; Stutzer, 2004). Wird also auf eine Verhaltensweise so eingewirkt, dass dieses weniger ausgeführt wird, könnten damit neue Diskrepanzen zum subjektiven Mass entstehen, d.h. dieses neu über dem Verhalten zu liegen kommen. Dies kann zu Unzufriedenheit führen (Stutzer, 2004). Die vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass bei jeder Verhaltensweise ein Anteil Personen besteht, bei denen das subjektiv genügende Mass dem Verhalten entspricht resp. nur geringfügig darunter liegt. Die Gefahr der Schaffung von Diskrepanzen besteht somit, wenn auf das Verhalten eingewirkt wird.

Eine gleichzeitige Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass kann darum durchaus sinnvoll sein. Da sich das subjektiv genügende Mass sehr wahrscheinlich nur langsam an Verhaltensänderungen «nach unten» anpasst, würden somit mit einer gleichzeitigen Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass allfällige negativ wahrgenommene Diskrepanzen bei einer Einflussnahme auf das Verhalten reduziert werden. Ausserdem kann die Wirkungsrichtung «subjektiv genügendes Mass beeinflusst Verhalten» nach wie vor nicht ausgeschlossen werden. Es ist durchaus plausibel, dass Überlegungen zum «wie viel ist genug» einen Anhaltspunkt für Verhaltensänderungen sein können. Dies ist auch aus der Forschung zu den einfachen Lebensstilen ersichtlich. Das subjektiv genügende Mass sollte somit als Ansatzpunkt weiterverfolgt werden.

Für *die Praxis* kann auf Basis dieser ersten Untersuchung zum subjektiv genügenden Mass keine verbindliche Empfehlung abgegeben werden. Vermutlich ist aber eine Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass – neben Verhaltensbeeinflussung – zweckmässig. Hierzu braucht es Rahmenbedingungen, welche eine Anpassung nach unten erlauben. Seidl & Zahrnt (2011) betonen: «Eine Kultur [...] des Genug braucht Zeit sich zu entwickeln – und förderliche Rahmenbedingungen.» Ansprüche orientieren sich am Aktuellen – Veränderungen in Richtung geringerer Konsum werden somit sukzessive auch die Ansprüche verändern. Dabei braucht es auch (weiterhin) eine Politik der Suffizienz mit Rahmenbedingungen und Massnahmen, welche Suffizienz erleichtern und eine (langsame) Anpassung der Ansprüche über die Zeit ermöglichen

Die Verhältnis zwischen dem Verhalten und dem subjektiv genügenden Mass muss aber besser verstanden werden, was eine *Schlussfolgerung für die Forschung* darstellt. Die

Kausalität muss geklärt werden, beispielsweise durch Längsschnittstudien oder experimentelle Studien. Von Interesse ist, ob und falls ja wie und mit welcher Geschwindigkeit sich Verhalten und subjektiv genügendes Mass beeinflussen.

### 7.3.2 Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses über Rahmenbedingungen

Die hier vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass die Rahmenbedingungen des Lebens, also das Alter, das Geschlecht, das Einkommen, die Bildung und die Haushaltszusammensetzung eine Rolle spielen für die Ausprägung des subjektiv genügenden Masses. Die meisten dieser Rahmenbedingungen lassen sich jedoch nicht oder nur schwer beeinflussen.

Das Einkommen kann aber als Ansatzpunkt betrachtet werden: Das subjektiv genügende Mass hängt in der hier vorliegenden Studie mit dem Einkommen zusammen. Es ist davon auszugehen, dass das Einkommen die Rahmenbedingungen für das Verhalten beeinflussen. Bei einem kleinen Einkommen ist der Handlungsspielraum begrenzt, d.h. es wird eher weniger konsumiert. Das subjektiv genügende Mass, welches sich am Verhalten orientiert, ist entsprechend ebenfalls tiefer. Dies entspricht auch den Erkenntnissen aus der Haushaltsbudgeterhebung des Bundes (Auswertungen in Jenny et al. 2013): Höhere Einkommensklassen geben in praktisch allen Konsumbereichen mehr für Güter und Dienstleistungen aus als tiefere Einkommensklassen und zeigen tendenziell ein weniger suffizientes Verhalten, insbesondere beim Wohnen und bei der Mobilität: Je höher das Einkommen desto mehr Wohnfläche, desto mehr zurückgelegte Kilometer pro Jahr mit motorisiertem Individualverkehr und desto häufiger Flugreisen für private Zwecke.

Entsprechend werden zwecks Konsumreduktion Forderungen laut nach einer Verringerung der Arbeitspensen und entsprechend des Einkommens. So gibt etwa der WWF den Tipp: "Arbeitspensum um einen Tag reduzieren und entsprechend weniger konsumieren: 2.6 t CO<sub>2</sub> weniger pro Jahr".<sup>66</sup> Auch Seidl & Zahrt (2012) betrachten Arbeitszeitverkürzungen als eine wichtige Massnahme zur Förderung von Suffizienz. Gleichzeitig belegt die Forschung zu den einfachen Lebensstilen, dass eine Arbeitspensumsreduktion oft am Anfang dieses Lebensstils steht und eine wichtige Rahmenbedingung für ein Leben mit reduziertem Konsum ist.

Eine *Schlussfolgerung für die Praxis* ist somit, Arbeitskonzepte in der Diskussion zu Suffizienz weiterhin zu thematisieren.

### 7.3.3 Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses über vorgelagerte psychologische Faktoren

Die in dieser Studie untersuchten psychologischen Faktoren Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Wertschätzung, Materialismus und soziale Vergleichsneigung stellten sich insgesamt als wenig erklärungskräftig heraus. Die bivariaten Korrelationen zwi-

<sup>66</sup> <https://www.wwf.ch/de/aktuell/medien/medienmitteilungen/?1995/pLa-Confeacuterence-sur-le-climat-agrave-domicile-les-dix-conseils-les-plus-efficaces-pour-proteacuteger-le-climatp>

schen den Faktoren und dem subjektiv genügenden Mass zeigen zwar mit Ausnahme der Faktoren Wertschätzung und Genussfähigkeit signifikante Zusammenhänge in die erwartete Richtung, in den Regressionsmodellen verlieren die einzelnen Faktoren jedoch an Erklärungskraft. Gesamthaft können mit den psychologischen Faktoren rund 13% der Varianz des subjektiv genügenden Masses erklärt werden. Materialismus ist als einziger Faktor über alle Modelle gesehen ein (hoch)signifikanter Einflussfaktor: Je materialistischer eine Person, desto höher ist dessen subjektiv genügendes Mass.

Eine mögliche Erklärung für die geringe Varianzaufklärung durch die psychologischen Faktoren könnte sein, dass diese mittelstark miteinander korrelieren, wobei die Korrelationsrichtungen entsprechend den Erwartungen sind. Den Faktoren scheinen somit gewisse Gemeinsamkeiten zugrunde zu liegen, welche das subjektiv genügende Mass beeinflussen.

Folgende Forschungsergebnisse stützen diese Überlegung: Die beiden Faktoren Achtsamkeit und Selbstakzeptanz haben insofern eine Nähe zueinander, dass Selbstakzeptanz im Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) (Walach et al., 2006) sogar als Teil der Achtsamkeit operationalisiert wird. Die vorliegende Studie scheint diese konzeptionelle Nähe zu stützen. Und Hunecke (2013) postuliert mit seiner Theorie der psychischen Ressourcen, dass diese einen Bezug zu Strategien der guten Lebensführung (Hedonismus, Zielerreichung, Sinn) aufweisen. Die vorliegenden Ergebnisse könnten dahingehend interpretiert werden, dass Personen, welche sich darin auszeichnen, dass sie eigene Bedürfnisse und Ziele verfolgen und Sinn suchen im Leben, höhere Ausprägungen bei allen psychischen Ressourcen aufweisen. Die Korrelationen in der vorliegenden Studie sind ein Hinweis dafür.

Im Zusammenhang mit der geringen Varianzaufklärung ist auch anzufügen, dass die verwendeten aggregierten Masse für das subjektiv genügende Mass keine optimale Reliabilität aufwiesen. Bei der Aggregation besteht somit möglicherweise Optimierungspotenzial.

Aus Sicht der *Forschung* können folgende Schlussfolgerungen gezogen werden: Die Faktoren sind zu wenig stark abgrenzbar. Die Struktur der Faktoren ist nicht klar. Diese müsste genauer untersucht werden (konzeptionelle Überschneidungen, Abgrenzungen etc.).

Die Faktoren können das subjektiv genügende Mass zudem nur ungenügend erklären. Es müssen also andere Faktoren eine Rolle spielen, auch neben dem Verhalten und den Rahmenbedingungen. Aus Sicht der *Forschung* wären hierzu weitere Überlegungen und Untersuchungen notwendig.

Für die *Praxis* kann gefolgert werden, dass die psychologischen Faktoren zur Beeinflussung des subjektiv genügenden Masses zu wenig Wirkung erzeugen würden (es sei denn indirekt oder langfristig). Eine Ausnahme stellt der Faktor Materialismus dar, welcher das subjektiv genügende Mass stark negativ beeinflusst. Ansätze zum Abbau von materialistischen Wertorientierung könnten somit einen sinnvollen Ansatz darstellen.

## 7.4 Psychologische Einflussfaktoren und Wohlbefinden

Auch wenn die meisten der untersuchten psychologischen Faktoren somit keinen starken Ansatzpunkt für das subjektiv genügende Mass darstellen, ist zusätzlich zu beachten, dass sie (auch) mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängen. Je höher die Materialismusausprägung und die soziale Vergleichsneigung, desto schlechter das Wohlbefinden. Die umgekehrten Zusammenhänge sind jedoch für die anderen psychologischen Faktoren zu beobachten: Je stärker ausgeprägt die Genussfähigkeit, die Achtsamkeit, die Wertschätzung und die Selbstakzeptanz, desto besser ist auch das Wohlbefinden.

Diese Befunde entsprechen einerseits der von Hunecke (2013) postulierten These, dass diese psychischen Ressourcen zum Wohlbefinden beitragen könnten. Andererseits ist dies eine weitere Bestätigung des negativen Zusammenhangs zwischen Materialismus und Wohlbefinden. Viele Studien (z.B. Solberg et al. 2003; Belk 1985; Richins und Dawson 1992; Kasser et al. 2003; Kasser 2002) zeigen ebenfalls, dass Personen, welche eine starke Ausprägung materialistischer Werte haben, ein geringeres subjektives Wohlbefinden aufweisen (affektiv und kognitiv) und auch eine schlechtere psychische Gesundheit haben als Personen mit einer schwachen Materialismus-Ausprägung. Dieser Befund wurde mit verschiedenen Studien und Skalen in verschiedenen Ländern repliziert.

Eine *Schlussfolgerung für die Forschung* ist, dass die in dieser Studie betrachteten psychologischen Faktoren eine Wichtigkeit für das Wohlbefinden aufweisen. Diese Befunde sind für die positive Psychologie von Interesse, deren Ziel die Steigerung des Wohlbefindens ist. Im Zusammenhang mit der Förderung von Suffizienz wäre weiter zu prüfen, ob diese Faktoren allenfalls indirekt oder längerfristig auf das subjektiv genügende Mass oder das Verhalten wirken. Hierzu wären weitere Untersuchungen von Interesse.

## 7.5 Fazit für die Forschung

Ziel der Forschung ist die Verwendung der Ergebnisse zur Steigerung der Suffizienz. Aus den Erkenntnissen dieser Studie lässt sich sagen, dass a) wahrscheinlich das eigentliche Verhalten der wichtigste Einflussfaktor auf das subjektiv genügende Mass ist, b) eine gleichzeitige Einflussnahme auf das subjektiv genügende Mass trotzdem sinnvoll sein kann c) das subjektiv genügende Mass insbesondere über eine Verringerung des Einkommens und den Abbau materialistischer Wertorientierung beeinflusst werden könnte und d) Faktoren wie die Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Selbstakzeptanz und Wertschätzung eher als Hebel für das Ziel einer Erhöhung des Wohlbefindens als der Senkung des subjektiv genügenden Masses eingesetzt werden könnten.

Die Ergebnisse zeigen aber auch, dass verschiedene Punkte offen blieben und aus Perspektive der Suffizienzforschung Forschungsbedarf besteht. Dieser Bedarf wurde in den vorherigen Kapitel jeweils in den einzelnen Abschnitten festgehalten. Der Forschungsbedarf ist nachstehend nochmals zusammengefasst:

- Weitere Ansätze zur Bildung des subjektiv genügenden Masses untersuchen: Weitere Forschung könnte dazu beitragen, besser zu verstehen, wie das subjektiv genügende Mass individuell gebildet wird. Daraus könnten auch weitere Ansätze zu dessen Beeinflussung abgeleitet werden. Denkbar sind hierfür Erhebungsformate wie qualitative Gespräche, Gedankenspiele oder experimentelle Settings, bei denen auch der Gesamtkontext des Verhaltens und qualitative Aspekte miteinbezogen werden
- Aggregation des subjektiv genügenden Masses verbessern: Zukünftiger Forschungsbedarf besteht dahingehend, dass noch genauer geklärt werden müsste, ob die Aggregation der spezifischen subjektiven genügenden Masse für ein generelles subjektiv genügendes Mass erhalten kann.
- Vergleichsstudien mit anderen Messmethoden: Es wäre wünschenswert, wenn das Messinstrumente für das subjektiv genügende Mass weiter im Kontext von suffizienzrelevantem Verhalten angewendet würde, um Vergleichsmöglichkeiten zur vorliegenden Studie zu erhalten. Auch wäre in diesem Zusammenhang von Interesse, ob subjektiv genügendes Mass wirklich mit Verzichtsbereitschaft gleichgesetzt werden kann.
- Kausalität zwischen Verhalten und subjektiv genügenden Mass klären: Die Verhältnis zwischen dem Verhalten und dem subjektiv genügenden Mass müsste besser verstanden werden. Hierfür müsste die Kausalität geklärt werden, beispielsweise durch Längsschnittstudien oder experimentelle Studien. Von Interesse ist, ob und falls ja wie und mit welcher Geschwindigkeit sich Verhalten und subjektiv genügendes Mass beeinflussen.
- Psychologische Struktur der betrachteten Faktoren klären: Die Faktoren sind zu wenig stark abgrenzbar und die Struktur der Faktoren ist nicht klar. Diese müsste genauer untersucht werden (konzeptionelle Überschneidungen, Abgrenzungen etc.).
- Weitere Erklärungsfaktoren für das subjektiv genügende Mass eruieren: Die Faktoren können das subjektiv genügende Mass nur ungenügend erklären. Es müssen also andere Faktoren eine Rolle spielen, auch neben dem Verhalten und den Rahmenbedingungen. Aus Sicht der Forschung wären hierzu weitere Überlegungen und Untersuchungen notwendig. Auch hier könnten qualitative Studien oder auch Längsschnittstudien von Interesse sein, um die Art, Richtung und Wirkungsstärke von Einflussfaktoren zu beleuchten und um die Rolle von Gewöhnungsprozessen und ändernden Rahmenbedingungen, welche das subjektiv genügsame Mass beeinflussen könnten, besser zu verstehen. Eine weitere Möglichkeit wären Interventionssettings mit Berücksichtigung der psychologischen Faktoren: Dies würde es erlauben, deren Bedeutung weiter zu beleuchten. Interessante Settings wären beispielsweise Achtsamkeitstrainings oder Coachings, in denen nicht unbedingt explizit, aber implizit Wertorientierungen und psychische Ressourcen thematisiert werden. Im Rahmen solcher Settings könnten Auswirkungen der Interventionen auf das suffizienzrelevante Verhalten und das Wohlbefinden mitbeobachtet werden.

Aus einer anwendungsorientierten Perspektive, welche für Energieforschung Stadt Zürich besonders wichtig ist, ist aus Sicht der Autorin der unter dem ersten Spiegelstrich beschriebene Forschungsbedarf («weitere Ansätze untersuchen») zu priorisieren. Erkenntnisse dazu könnten einerseits dazu beitragen, weitere Erklärungsfaktoren für das subjektiv genügende Mass zu eruieren (vgl. letzter Spiegelstrich), und andererseits Grundlagen für Ansätze in der Praxis bieten, insbesondere hinsichtlich Reflexionsprozesse (vgl. nächstes Kapitel).

## 7.6 Schlussfolgerungen für die Praxis

Schlussfolgerungen für die Praxis wurden ebenfalls in den einzelnen Abschnitten festgehalten. Dies werden nachstehend nochmals zusammengefasst:

- Individuelle Reflexionsprozesse anstossen und auf Diskrepanzen aufmerksam machen: Die vorliegende Studie hat gezeigt, dass Menschen Vorstellungen darüber bilden können, was für sie genug ist, um das subjektive Wohlbefinden zu erhalten, und was nicht. Ein möglicher Interventionsansatz wäre somit, das subjektiv genügende Mass auf individueller Ebene aktiv reflektieren zu lassen und ggf. auf die Diskrepanzen zum aktuellen Verhalten aufmerksam zu machen. Dies ruft kognitive Spannungszuständen hervor, welche dazu genutzt werden könnten, Handlungsoptionen zu präsentieren, um diese Spannungszustände zu reduzieren (vgl. auch Mosler & Tobias, 2009). Wobei die Handlungsoptionen auf eine Reduktion des Konsums und nicht auf eine Erhöhung des subjektiv genügenden Masses zielen müssten. Die Reflexion kann spielerisch erfolgen und in unterschiedlichen Settings integriert werden (z.B. auf bestehenden Webplattformen, in der Schule etc.).
- Diskussionen zum subjektiv genügenden Mass lancieren und integrieren: Die vorliegenden Ergebnisse zum subjektiv genügenden Mass können – wie weiter oben erwähnt – als Hinweis gedeutet werden, dass eine Diskussion über das «wie viel ist genug» geführt werden kann. Die gewonnenen Erkenntnisse zur quantitativen Ausprägung des subjektiv genügenden Masses geben Hinweise, zu welchen Grössenordnungen dies stattfinden könnte. Diskussionen und Überlegungen zum subjektiv genügenden Mass könnten beispielsweise integriert werden bei der Diskussion von politischen Zielsetzungen (z.B. Mobilitätsziele), bei der Lancierung von Vorschriften (z.B. Belegungsvorschriften bei Wohnungen), bei der Gestaltung von Kampagnen (z.B. zu Reduktion des Fleischkonsums) oder beim Bau und Betrieb von Wohnungen (z.B. Standardeinstellungen Heizung). Idealerweise würde die Diskussion und Kommunikation dazu auch systematisch begleitet und ausgewertet.
- Ansatzpunkt Arbeit und Einkommen: Arbeitskonzepte sollten in der Diskussion zu Suffizienz weiterhin thematisiert werden. Auch könnten hier Forschungsprojekte von Interesse sein, beispielsweise zu den Auswirkungen von Teilzeitarbeit auf den effektiven Konsum.

- Materialistische Werte abbauen: Die Analysen haben gezeigt, dass Materialismus positiv mit dem subjektiv genügenden Massen zusammenhängt und negativ mit dem subjektiven Wohlbefinden. Werte sind zwar intraindividuell relativ stabil und lassen sich nur schwer kurzfristig aktiv verändern. Kasser (2002) sieht jedoch verschiedene Möglichkeiten, wie sich Werte, insbesondere materialistische Werte, beeinflussen lassen:
  - Persönliche Änderungen: Auf einer persönlichen Ebene sind aktive Reflexionsprozesse sowie eine Veränderung der Aktivitäten zentral. Dazu gehört, beispielsweise in Bezug auf Materialismus, darüber nachzudenken, was einem wirklich wichtig ist im Leben und welchen Nutzen Geld, Status und materielle Dinge bisher tatsächlich gebracht haben.
  - Gemeinschaftliche Änderungen: Die in der Konsumgesellschaft vermittelten Werte des Materialismus werden insbesondere auch an Kinder und Jugendliche, als zukünftige Konsument/innen, gerichtet. Um dem entgegenzuwirken, sind gemeinschaftliche Anstrengungen notwendig: Dazu gehören die Übernahme einer Vorbildfunktion durch Erziehungspersonen, die Änderung der Aktivitäten von Kindern und die aktive Diskussion über Materialismus (in der Familie, in der Schule).
  - Gesellschaftliche Änderungen: Auf der gesellschaftlichen Ebene sind Massnahmen kontra Materialismus eine Regulierung der Werbung, Strategien gegen Werbung und Marketingindustrien, die Unterstützung von Unternehmen, welche intrinsische Werte vertreten und das Experimentieren mit alternativen ökonomischen Systemen (z.B. Austausch von Zeit, Austauschbörsen usw.).
- Rahmenbedingungen schaffen für Anspruchssenkungen und (sanfte) Anpassungen nach unten: Seidl & Zahrnt (2011) betonen: "Eine Kultur [...] des Genug braucht Zeit sich zu entwickeln – und förderliche Rahmenbedingungen." Auch die vorliegende Studie unterstützt diese Überlegung. Ansprüche orientieren sich am Aktuellen – Veränderungen in Richtung geringerer Konsum werden somit sukzessive auch die Ansprüche verändern. Dabei braucht es auch (weiterhin) eine Politik der Suffizienz mit Rahmenbedingungen und Massnahmen, welche Suffizienz erleichtern und eine (langsame) Anpassung der Ansprüche über die Zeit ermöglichen. Die Stadt Zürich hat sich hierzu schon vielfältige Überlegungen gemacht, welche unter [www.stadt-zuerich.ch/suffizienz](http://www.stadt-zuerich.ch/suffizienz) einzusehen sind. Zur Förderung von Suffizienz wurden dabei vielfältige Instrumente identifiziert. Sie können in sechs Kategorien gegliedert werden: 1) Lobbying bei Bund und Kantonen, 2) Vorschriften, Regulative und preisliche Massnahmen, 3) Infrastruktur und Beschaffung, 4) Vorbildwirkung der Stadt, 5) Bildung, Kommunikation & Kampagnen.

## Literaturverzeichnis

- Amel, E.L, Manning, C.M. & Scott, B.A (2009). Mindfulness and Sustainable Behavior: Pondering Attention and Awareness as Means for Increasing Green Behavior. In: *Ecopsychology*, 1(1), 14–25.
- Andress, H.-J. (2008). Lebensstandard und Armut - ein Messmodell. In: A. Groenemeyer und S. Wieseler (Hg.): *Soziologie sozialer Probleme und sozialer Kontrolle. Realitäten, Repräsentationen und Politik*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Artho, J. & Jenny, A. (2012). *Synthese und Grobkonzept Massnahmen*. Energieforschung Stadt Zürich. Bericht Nr. 7, Forschungsprojekt FP-1.6.
- Artho, J., Jenny, A. & Karlegger, A. (2012). *Wissenschaftsbeitrag*. Energieforschung Stadt Zürich. Bericht Nr. 6, Forschungsprojekt FP-1.4.
- Backhaus, K., Erichson, B., Plinke, W., & Weiber, R. (2005). *Multivariate Analysemethoden. Eine anwendungsorientierte Einführung*. 11. Aufl.: Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191–206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45.
- Bamberg, S. & Möser, G. (2007). Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 27, 14–25.
- Belk, R. W. (1985). Materialism: Trait aspects of living in the material world. *Journal of Consumer Research*, 12, 265-280.
- Bergler, R. & Hoff, T. (2002). *Genuss und Gesundheit*. Köln: Kölner Universitätsverlag.
- Bergomi, C., Tschacher, W. & Kupper, Z. (2013). Measuring Mindfulness: First Steps Towards the Development of a Comprehensive Mindfulness Scale. *Mindfulness*, 4, 18–32.
- Bogaerts, T. & Pandelaere, M. (2013). Less is more: Why some domains are more positional than others. *Journal of Economic Psychology*, 39, 225–236.
- Bortz, J. (1993). *Statistik für Sozialwissenschaftler*. 4. Aufl., Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.

- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822–848.
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M. & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment. DOI: 10.1037/a0021338*.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, P. A. & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(5), 727–736.
- Bruni, L. & Stanca, L. (2005). *Income Aspiration, Television and Happiness: Evidence from the World Values Survey*. Hg. v. University of Milan - Bicocca. Departement of Econcomy (Working Paper 89).
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI). A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12*(2), 175–196.
- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*, 11–34.
- Cardaciotto, L. (2005). *Assessing mindfulness: The development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance*. Drexel University. Philadelphia. Unpublished doctoral dissertation.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E. & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology, 47*, 451–455.
- Chamberlain, J. M. & Haage, D.A.F. (2001). Unconditional Selfacceptance and Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 19*(3), 163–176.
- Csikszentmihalyi, M. (1995). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*: Klett-Cotta Verlag.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J. & Griffi, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi. D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 39*, 247–266.

- Diewald, M. (1990). *Von Klassen und Schichten zu Lebensstilen - Ein neues Paradigma für die empirische Sozialforschung*. Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB), Berlin. Discussion Paper P 90-105.
- Easterlin, R. (2001). Income and Happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111, 465–484.
- Easterlin, R. A. & Angelescu, L. (2009). Happiness and growth the world over: Time series evidence on the happiness-income paradox. Online verfügbar unter [http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1369806](http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1369806).
- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., Greeson, J. G. & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177–190.
- Gerhardt, G. (1984). *Konsumverhalten und wirtschaftliche Entwicklung. Der Beitrage des Konzeptes der Anspruchsniveaus*. München: Verlag V. Florentz GmbH.
- Gibbons, F. X.; Buunk, B. P. (1999): Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), S. 129–142.
- Häder, M. (2006). *Empirische Sozialforschung – eine Einführung, Lehrbuch*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialforschung.
- Höfling, V., Ströhle, G., Michalak, J. & Heidenreich, T. (2011). A Short Version of the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 1–7.
- Hunecke, M. (2013). *Psychologie der Nachhaltigkeit. Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften*. München: Oekom Verlag.
- Jenny, A., Wegmann, B. & Ott, W. (2013). Begriffsverständnis Suffizienz. Hg. v. Stadt Zürich, Umwelt- und Gesundheitsschutz, AG Suffizienz. Online verfügbar unter <https://www.stadt-zuerich.ch/gud/de/index/umwelt/2000-watt-gesellschaft/weg/Suffizienz.html>.
- Jungbluth, N. & Itten, R. (2012). *Umweltbelastungen des Konsums in der Schweiz und in der Stadt Zürich: Grundlagendaten und Reduktionspotenziale*. Energieforschung Stadt Zürich. Forschungsprojekt FP-1.1. Bericht Nr. 8).
- Karlsson, N., Dellgran, P., Klingander, B. & Gärling, T. (2004). Household consumption: Influences of aspiration level, social comparison, and money management. *Journal of Economic Psychology*, 25, 753–769.

- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E. & Sheldon, K. M. (2003). Materialistic Values: Their Causes and Consequences. In: T. Kasser und A.D Kanner (Hg.): *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. Washington, DC: American Psychological Association, 29–48.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Kilbourne, W. & Pickett, G. (2008). How materialism affects environmental beliefs, concern, and environmentally responsible behavior. *Journal of Business Research*, 61, 885–893.
- King, P., Kipp, R. D. & Mori, H. (2010). We are What We Consume: Sustainable Consumption in a Resource Constrained World. Hg. v. Sustainable Consumption and Production in the Asia-Pacific Region: Effective Responses in a Resource Constrained World. IGES White Paper III: Chapter 1, Vol. / Issue: Vol III, 2010.
- Knight, J.; Gunatilaka, R. (2012). Income, aspirations and the hedonic treadmill in a poor society. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 82(1), S. 67–81.
- Kobarg, A. (2007). Deutsche Adaptation der Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). Validierung am Gesundheitsstatus und Gesundheitsverhalten. Dissertation. Philipps-Universität Marburg, Marburg. Online verfügbar unter <http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2008/0292/pdf/dak.pdf>.
- Lau, M., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445–1467.
- Linz, M. (2012). *Weder Mangel noch Übermass. Warum Suffizienz unentbehrlich ist*. München: Oekom Verlag.
- Matthey, A. (2010). Less is more: the influence of aspirations and priming on well-being. *Journal of Cleaner Production*, 18(6), 567–570.
- Reinders, H. (2006). Kausalanalysen in der Längsschnitfforschung. Das Crossed-Lagged-Panel Design. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung*, 1(4), 569–587.
- Richins, M. L. & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19, 303–316.

- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2012). The Challenge of Staying Happier Testing the Hedonic Adaptation Prevention Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 670–680.
- Solberg, E. G., Diener, E. & Robinson, M. D. (2003). Why are materialists less satisfied? In: T. Kasser und A.D Kanner (Hg.): *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. Washington, DC: American Psychological Association, 29–48.
- Studer, S., M Schweizer, C., Puppis, M. & Künzler, M. (2014). Darstellung der Schweizer Medienlandschaft. Bericht zuhanden des Bundesamtes für Kommunikation (BAKOM). Universität Freiburg, Sozialwissenschaftliche Fakultät, Departement für Kommunikations-, Wissenschaft und Medienforschung.
- Stutzer, A. (2004). The role of income aspirations in individual happiness. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 54(1), 89–109.
- Tabachnick, B. & Fidell, L. S. (2012). Using multivariate statistics: Pearson.
- Urban, D & Mayerl, J. (2006). *Regressionsanalyse: Theorie, Technik und Anwendung*. 2. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness — The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543–1555.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988): Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.

# Anhang

## A-1 Auswahl Verhalten

### A-1.1 Ausgangsliste Verhaltensweisen

|                                                                                                         | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|
| <b>Wohnen: Strom<sup>67</sup></b>                                                                       | x      | x                      | x               | x       | x        |
| Anschaffungshäufigkeit / Besitzdauer Geräte                                                             |        | x                      |                 |         |          |
| Anzahl Geräte                                                                                           | x      |                        |                 |         |          |
| Leihen/Mieten resp. Anteil geliehener oder gemieteter Geräte                                            | x      | x                      |                 |         |          |
| Teilen resp. Anteil geteilter Geräte                                                                    | x      | x                      |                 |         |          |
| Wahl Second-Hand-Produkte resp. Anteil Second-Hand-Produkte                                             | x      | x                      |                 |         |          |
| Reparieren resp. Anteil reparierter Geräte                                                              | x      | x                      |                 |         |          |
| Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) von Geräten resp. Anteil qualitativer Geräte |        |                        |                 |         | x        |
| Grösse resp. Wattleistung                                                                               |        |                        | x               |         |          |
| Häufigkeit der Benutzung                                                                                |        |                        |                 | x       |          |
| <b>Wohnen: Warmwasser</b>                                                                               |        |                        |                 | x       |          |
| Häufigkeit baden                                                                                        |        |                        |                 | x       |          |
| Häufigkeit resp. Dauer duschen                                                                          |        |                        |                 | x       |          |
| Temperaturen für Waschgang (Waschmaschine)                                                              |        |                        |                 | x       |          |
| Häufigkeit Lufttrocknung/Tumbler resp. Anteil Lufttrocknung/Tumber                                      |        |                        |                 | x       |          |
| <b>Wohnen: Wärme</b>                                                                                    |        |                        | x               | x       |          |
| Anteil individueller/persönlicher resp. geteilter Wohnfläche                                            |        |                        | x               |         |          |
| Anzahl individueller/persönlicher resp. geteilter Zimmer                                                |        |                        |                 |         |          |
| Raumtemperatur (Wohnzimmer, Schlafzimmer)                                                               |        |                        |                 | x       |          |
| Häufigkeit Lüften                                                                                       |        |                        |                 | x       |          |

<sup>67</sup> Jeweils bezogen auf die Gerätegruppen "Weisse Geräte" (Backofen, Kühlschrank, Tiefkühler, Waschmaschine, Tumbler, Geschirrspüler), "Küchengeräte" (Kaffeemaschine, Mixer, Mikrowelle, Steamer, Toaster etc.), " IKT -Geräte" (Lampen, TV-Geräte, DVD-Player, Konsolen, Computer etc) und "Haushaltsgeräte" (Bügeleisen, Haarfön, Staubsauger etc.).

|                                                                                                                                              | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|
| <b>Private Mobilität</b>                                                                                                                     | x      | x                      | x               | x       |          |
| Anschaffungshäufigkeit motorisierter Fahrzeuge / Besitzdauer                                                                                 |        | x                      |                 |         |          |
| Anzahl motorisierter Fahrzeuge                                                                                                               | x      |                        |                 |         |          |
| Teilen von motorisierten Fahrzeugen resp. Anteil geteilter motorisierter Fahrzeuge                                                           | x      | x                      |                 |         |          |
| Grösse resp. Leistung resp. Treibstoffverbrauch von genutzten motorisierten Fahrzeugen                                                       |        |                        | x               |         |          |
| Häufigkeit resp. Distanz der Mobilität mit MIV                                                                                               |        |                        |                 | x       |          |
| Häufigkeit resp. Distanz der Mobilität mit ÖV                                                                                                |        |                        |                 | x       |          |
| Häufigkeit resp. Distanz von Flugreisen                                                                                                      |        |                        |                 | x       |          |
| <b>Nahrungsmittel und Ernährung</b>                                                                                                          |        |                        |                 | x       | x        |
| Häufigkeit Fleischkonsum                                                                                                                     |        |                        |                 | x       |          |
| Häufigkeit Konsum tierischer Produkte                                                                                                        |        |                        |                 | x       |          |
| Häufigkeit Konsum Genussmittel (Alkohol, Süswaren)                                                                                           |        |                        |                 | x       |          |
| Ausmass Foodwaste                                                                                                                            |        |                        |                 | x       |          |
| Gewählte Qualität (insb. optische Unversehrtheit, Ablaufedatum) von Nahrung                                                                  |        |                        |                 |         | x        |
| <b>Gastgewerbe</b>                                                                                                                           |        |                        |                 | x       |          |
| Häufigkeit Restaurantsbesuche                                                                                                                |        |                        |                 | x       |          |
| Häufigkeit Übernachtungen in Hotels                                                                                                          |        |                        |                 | x       |          |
| <b>Bekleidung</b>                                                                                                                            | x      | x                      |                 |         | x        |
| Anschaffungshäufigkeit neuer Bekleidung / Besitzdauer                                                                                        |        | x                      |                 |         |          |
| Anzahl Bekleidungsstücke                                                                                                                     | x      |                        |                 |         |          |
| Mehrwecknutzung von Bekleidung resp. Anteil Bekleidung, welche für mehrere Zwecke genutzt wird                                               | x      | x                      |                 |         |          |
| Teilen, Tauschen, Leihen / Anteil geteilter, getauschter, geliehener Bekleidung                                                              |        |                        |                 |         |          |
| Second-Hand kaufen / Anteil Second-Hand-Bekleidung                                                                                           |        |                        |                 |         |          |
| Reparieren von Bekleidung resp. Anteil reparierter Bekleidung                                                                                | x      | x                      |                 |         |          |
| Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) der Bekleidung resp. Anteil qualitativer Bekleidung                               |        |                        |                 |         | x        |
| <b>Möbel und Haushaltsgeräte</b>                                                                                                             | x      | x                      |                 |         | x        |
| Anschaffungshäufigkeit neuer Möbel und Haushaltsgeräte / Besitzdauer                                                                         |        | x                      |                 |         |          |
| Anzahl Möbel und Haushaltsgeräte                                                                                                             | x      |                        |                 |         |          |
| Teilen / Anteil geteilter Möbel und Haushaltsgeräte                                                                                          | x      | x                      |                 |         |          |
| Second-Hand kaufen / Anteil Second-Hand-Bekleidung                                                                                           |        |                        |                 |         |          |
| Reparieren von Möbeln und Haushaltsgeräten resp. Anteil reparierte Möbel und Haushaltsgeräte                                                 | x      | x                      |                 |         |          |
| Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) der Möbel und Haushaltsgeräte resp. Anteil qualitativer Möbel und Haushaltsgeräte |        |                        |                 |         | x        |

|                                                                                                                | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|
| <b>Kommunikation</b>                                                                                           |        |                        |                 | x       |          |
| Inanspruchnahme von Dienstleistungen der Post, (Mobil-)Telekommunikation, Internet                             |        |                        |                 | x       |          |
| <b>Freizeit und Unterhaltung</b>                                                                               | x      | x                      |                 |         | x        |
| Anschaffungshäufigkeit neuer Utensilien / Besitzdauer                                                          |        | x                      |                 |         |          |
| Anzahl Utensilien                                                                                              | x      |                        |                 |         |          |
| Mehrzwecknutzung von Utensilien resp. Anteil Utensilien, welche für mehrere Zwecke genutzt wird                | x      | x                      |                 |         |          |
| Anschaffung Second-Hand-Utensilien resp. Anteil Second-Hand-Utensilien                                         | x      | x                      |                 |         |          |
| Teilen von Utensilien resp. Anteil geteilter Utensilien                                                        | x      | x                      |                 |         |          |
| Leihens von Utensilien resp. Anteil geliehener Utensilien                                                      | x      | x                      |                 |         |          |
| Reparieren von Utensilien resp. Anteil Utensilien                                                              | x      | x                      |                 |         |          |
| Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) der Utensilien resp. Anteil qualitativer Utensilien |        |                        |                 |         | x        |
| Häufigkeit der Inanspruchnahme von Dienstleistungen für Sport, Erholung und Kultur                             |        |                        |                 | x       |          |
| <b>Andere Güter und Dienstleistungen</b>                                                                       | x      | x                      |                 |         |          |
| Anschaffungshäufigkeit                                                                                         | x      |                        |                 |         |          |
| Anzahl                                                                                                         |        |                        |                 |         |          |
| Anschaffung Second-Hand-Produkte resp. Anteil Second-Hand-Produkte                                             |        |                        |                 |         |          |
| Reparieren resp. Anteil reparierter Produkte                                                                   |        |                        |                 |         |          |
| Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) resp. Anteil qualitativer Produkte                  |        |                        |                 |         |          |

Tabelle 47: Ausgangsliste der Verhaltensweisen

## A-1.2 Ratingergebnisse für die einzelnen Verhaltensbereiche

### **Wohnen: Strom**

Die Tabelle 48 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich «Wohnen: Strom».

|                                                                                                         | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität | Theoretisches Wirkungspotenzial | Weisse Geräte* | Küchengeräte** | IKT-Geräte** | Haushaltsgeräte*** | Fernseher | Handy | Computer |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|---------------------------------|----------------|----------------|--------------|--------------------|-----------|-------|----------|
| <b>Wohnen: Strom</b>                                                                                    | x      | x                      | x               | x       | x        | 1                               |                |                |              |                    |           |       |          |
| Anschaffungshäufigkeit / Besitzdauer Geräte                                                             |        | x                      |                 |         |          | 1                               | 1.88           | 1.88           | 3.13         | 1.88               |           |       |          |
| Anzahl Geräte                                                                                           | x      |                        |                 |         |          | 1                               | 3.00           | 2.88           | 3.63         | 2.63               |           |       |          |
| Leihen/Mieten resp. Anteil geliehener oder gemieteter Geräte                                            | x      | x                      |                 |         |          | 1                               | 1.88           | 2.13           | 2.25         | 2.00               |           |       |          |
| Teilen resp. Anteil geteilter Geräte                                                                    | x      | x                      |                 |         |          | 1                               | 2.38           | 2.13           | 3.00         | 2.13               |           |       |          |
| Wahl Second-Hand-Produkte resp. Anteil Second-Hand-Produkte                                             | x      | x                      |                 |         |          | 1                               | 2.00           | 2.13           | 2.50         | 1.88               |           |       |          |
| Reparieren resp. Anteil reparierter Geräte                                                              | x      | x                      |                 |         |          | 1                               | 2.13           | 2.13           | 2.63         | 2.13               |           |       |          |
| Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) von Geräten resp. Anteil qualitativer Geräte |        |                        |                 | x       |          | 1                               | 3.38           | 2.88           | 3.38         | 2.63               |           |       |          |
| Grösse resp. Wattleistung                                                                               |        |                        | x               |         |          | 1                               | x              | x              | x            | x                  | 9.00      | 2.29  | 2.57     |
| Häufigkeit der Benutzung                                                                                |        |                        |                 | x       |          | 1                               | x              | x              | x            | x                  | 4.43      | 4.43  | 4.57     |

Tabelle 48: Ratingergebnis «Wohnen: Strom»

Aus dem Bereich «Wohnen: Strom» gehören 10 Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Häufigkeit der Benutzung des Computers (4.57)
- Häufigkeit der Benutzung des Fernsehers (4.43)
- Häufigkeit der Benutzung des Handys (4.43)
- Anzahl IKT-Geräte (3.63)
- Qualität weisser Geräte (3.38)
- Qualität IKT Geräte (3.38)
- Anschaffungshäufigkeit IKT Geräte (3.13)
- Teilen / Anteil geteilter IKT Geräte (3.00)
- Anzahl weisser Geräte (3.00)
- Grösse/Watt Computer (3.00)

**Wohnen: Warmwasser**

Die Tabelle 49 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich «Wohnen: Strom».

|                                                                     | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität | Theoretisches Wirkungspotenzial |  |      |
|---------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|---------------------------------|--|------|
| <b>Wohnen: Warmwasser</b>                                           |        |                        |                 | x       |          | 1.3                             |  |      |
| Häufigkeit baden                                                    |        |                        |                 | x       |          | 1.3                             |  | 2.75 |
| Häufigkeit resp. Dauer duschen                                      |        |                        |                 | x       |          | 1.3                             |  | 4.25 |
| Temperaturen für Waschgang (Waschmaschine)                          |        |                        |                 | x       |          | 1.3                             |  | 1.88 |
| Häufigkeit Lufttrocknung/Tumbler resp. Anteil Lufttrocknung/Tumbler |        |                        |                 | x       |          | 1.3                             |  | 2.75 |

Tabelle 49: Ratingergebnis «Wohnen: Warmwasser»

Aus dem Bereich «Wohnen: Warmwasser» gehört eine Verhaltensweise zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Häufigkeit resp. Dauer duschen (4.25)

**Wohnen: Wärme**

Die Tabelle 50 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich «Wohnen: Wärme».

|                                                              | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität | Theoretisches Wirkungspotenzial |      |
|--------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|---------------------------------|------|
| <b>Wohnen: Wärme</b>                                         |        |                        |                 |         |          |                                 |      |
| Anteil individueller/persönlicher resp. geteilter Wohnfläche |        |                        | x               | x       |          | 4                               | 4.14 |
| Anzahl individueller/persönlicher resp. geteilter Zimmer     |        |                        |                 |         |          | 4                               | 4.25 |
| Raumtemperatur (Wohnzimmer, Schlafzimmer)                    |        |                        |                 | x       |          | 4                               | 3.63 |
| Häufigkeit Lüften                                            |        |                        |                 | x       |          | 4                               | 2.50 |

Tabelle 50: Ratingergebnis «Wohnen: Wärme»

Aus dem Bereich «Wohnen: Wärme» gehören 3 Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Anzahl individueller / persönlicher resp. geteilter Zimmer (4.25)
- Anteil individueller / persönlicher resp. geteilter Wohnfläche (4.14)
- Raumtemperatur (Wohnzimmer, Schlafzimmer) (3.63)

**Private Mobilität**

Die Tabelle 51 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich «Private Mobilität».

|                                                                                        | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität | Theoretisches Wirkungspotenzial |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|---------------------------------|------|
| <b>Private Mobilität</b>                                                               |        |                        |                 |         |          |                                 |      |
| Anschaffungshäufigkeit motorisierter Fahrzeuge / Besitzdauer                           | x      | x                      | x               | x       |          | 3.6                             | 2.75 |
| Anzahl motorisierter Fahrzeuge                                                         | x      |                        |                 |         |          | 3.6                             | 2.75 |
| Teilen von motorisierten Fahrzeugen resp. Anteil geteilter motorisierter Fahrzeuge     | x      | x                      |                 |         |          | 3.6                             | 2.75 |
| Grösse resp. Leistung resp. Treibstoffverbrauch von genutzten motorisierten Fahrzeugen |        |                        | x               |         |          | 3.6                             | 2.88 |
| Häufigkeit resp. Distanz der Mobilität mit MIV                                         |        |                        |                 | x       |          | 3.6                             | 4.00 |
| Häufigkeit resp. Distanz der Mobilität mit ÖV                                          |        |                        |                 | x       |          | 3.6                             | 4.13 |
| Häufigkeit resp. Distanz von Flugreisen                                                |        |                        |                 | x       |          | 3.6                             | 4.00 |

Tabelle 51: Ratingergebnis «Private Mobilität»

Aus dem Bereich «Private Mobilität» gehören 3 Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Häufigkeit resp. Distanz mit ÖV (4.13)
- Häufigkeit resp. Distanz mit MIV (4.00)

— Häufigkeit resp. Distanz von Flugreisen (4.00)

### Nahrungsmittel und Ernährung

Die Tabelle 52 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich «Nahrungsmittel und Ernährung».

|                                                                                     | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität | Theoretisches Wirkungspotenzial |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|---------------------------------|------|
| <b>Nahrungsmittel und Ernährung</b>                                                 |        |                        |                 |         |          |                                 |      |
| Häufigkeit Fleischkonsum                                                            |        |                        |                 | x       | x        | 5                               | 3.88 |
| Häufigkeit Konsum tierischer Produkte                                               |        |                        |                 | x       |          | 5                               | 4.38 |
| Häufigkeit Konsum Genussmittel (Alkohol, Süswaren)                                  |        |                        |                 | x       |          | 5                               | 4.50 |
| Ausmass Foodwaste                                                                   |        |                        |                 | x       |          | 5                               | 2.57 |
| Gewählte Qualität (insb. optische Unversehrtheit, Ablaufedatum) von Nahrungsmitteln |        |                        |                 |         | x        | 5                               | 3.63 |

Tabelle 52: Ratingergebnis «Nahrungsmittel und Ernährung»

Aus dem Bereich «Nahrungsmittel und Ernährung» gehören 4 Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Häufigkeit Konsum Genussmittel (4.50)
- Häufigkeit Konsum tierischer Produkte (4.38)
- Häufigkeit Fleischkonsum (3.88)
- Gewählte Qualität von Nahrungsmitteln (3.63)

### Gastgewerbe

Die Tabelle 53 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich «Gastgewerbe».

|                                     | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität | Theoretisches Wirkungspotenzial |      |
|-------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|---------------------------------|------|
| <b>Gastgewerbe</b>                  |        |                        |                 |         |          |                                 |      |
| Häufigkeit Restaurantsbesuche       |        |                        |                 | x       |          | 3                               | 3.75 |
| Häufigkeit Übernachtungen in Hotels |        |                        |                 | x       |          | 3                               | 2.88 |

Tabelle 53: Ratingergebnis «Gastgewerbe»

Aus dem Bereich «Gastgewerbe» gehört eine Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Häufigkeit Restaurantbesuche (3.75)

### Bekleidung

Die Tabelle 54 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich «Bekleidung».

|                                                                                                                | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität | Theoretisches Wirkungspotenzial | Kleider* | Sport- und Arbeitskleider | Schuhe |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|---------------------------------|----------|---------------------------|--------|
| <b>Bekleidung</b>                                                                                              | x      | x                      |                 |         | x        | 1.6                             |          |                           |        |
| Anschaffungshäufigkeit neuer Bekleidung / Besitzdauer                                                          |        | x                      |                 |         |          | 1.6                             | 3.63     | 2.63                      | 3.13   |
| Anzahl Bekleidungsstücke                                                                                       | x      |                        |                 |         |          | 1.6                             | 3.25     | 2.50                      | 2.88   |
| Mehrzwecknutzung von Bekleidung resp. Anteil Bekleidung, welche für mehrere Zwecke genutzt wird                | x      | x                      |                 |         |          | 1.6                             | 2.43     | 2.50                      | 2.57   |
| Teilen, Tauschen, Leihen / Anteil geteilter, getauschter, geliehener Bekleidung                                |        |                        |                 |         |          | 1.6                             | 2.25     | 2.25                      | 2.00   |
| Second-Hand kaufen / Anteil Second-Hand-Bekleidung                                                             |        |                        |                 |         |          | 1.6                             | 2.38     | 1.88                      | 2.38   |
| Reparieren von Bekleidung resp. Anteil reparierter Bekleidung                                                  | x      | x                      |                 |         |          | 1.6                             | 2.13     | 2.13                      | 2.13   |
| Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) der Bekleidung resp. Anteil qualitativer Bekleidung |        |                        |                 |         | x        | 1.6                             | 3.00     | 3.00                      | 3.25   |

Tabelle 54: Ratingergebnis «Bekleidung»

Aus dem Bereich «Bekleidung» gehören 6 Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Anschaffungshäufigkeit neuer Kleider / Besitzdauer (3.63)
- Anzahl Bekleidungsstücke (3.25)
- Gewählte Qualität Schuhe (3.25)
- Anschaffungshäufigkeit neuer Schuhe (3.13)
- Gewählte Qualität Kleider (3.00)
- Gewählte Qualität Sport- und Arbeitskleider (3.00)

### Möbel und Haushaltsgeräte

Die Tabelle 55 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich «Möbel und Haushaltsgeräte».

|                                                                                                                                              | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität | Theoretisches Wirkungspotenzial | Möbel | Einrichtungsgegenstände, Kunstwerke | Werkzeuge für Haus und Garten |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|---------------------------------|-------|-------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Möbel und Haushaltsgeräte</b>                                                                                                             | x      | x                      |                 |         | x        | 2.3                             |       |                                     |                               |
| Anschaffungshäufigkeit neuer Möbel und Haushaltsgeräte / Besitzdauer                                                                         |        | x                      |                 |         |          | 2.3                             | 2.13  | 1.88                                | 2.25                          |
| Anzahl Möbel und Haushaltsgeräte                                                                                                             | x      |                        |                 |         |          | 2.3                             | 2.38  | 2.38                                | 2.38                          |
| Teilen / Anteil geteilter Möbel und Haushaltsgeräte                                                                                          | x      | x                      |                 |         |          | 2.3                             |       |                                     | 2.63                          |
| Second-Hand kaufen / Anteil Second-Hand-Bekleidung                                                                                           |        |                        |                 |         |          |                                 | 2.00  | 1.88                                | 1.88                          |
| Reparieren von Möbeln und Haushaltsgeräten resp. Anteil reparierte Möbel und Haushaltsgeräte                                                 | x      | x                      |                 |         |          | 2.3                             | 2.25  | 2.13                                | 2.29                          |
| Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) der Möbel und Haushaltsgeräte resp. Anteil qualitativer Möbel und Haushaltsgeräte |        |                        |                 |         | x        | 2.3                             | 3.00  | 2.75                                | 2.63                          |

Tabelle 55: Ratingergebnis «Möbel und Haushaltsgeräte»

Aus dem Bereich «Möbel und Haushaltsgeräte» gehört eine Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Gewählte Qualität von Möbeln

### Kommunikation

Die Tabelle 56 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich «Kommunikation».

| Kommunikation                                                                      | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität | Theoretisches Wirkungspotenzial |      |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|---------------------------------|------|
| Inanspruchnahme von Dienstleistungen der Post, (Mobil-)Telekommunikation, Internet |        |                        |                 | x       |          | 4                               | 4.63 |

Tabelle 56: Ratingergebnis «Kommunikation»

Die Verhaltensweise aus diesem Bereich gehört zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Inanspruchnahme von Dienstleistungen der Post, (Mobil-)Telekommunikation, Internet (4.63)

### Freizeit und Unterhaltung

Die Tabelle 57 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich «Freizeit und Unterhaltung».

| Freizeit und Unterhaltung                                                                                       | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität | Theoretisches Wirkungspotenzial | Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel | Sportveranstaltungen | Sportkurse | Theater, Konzerte, Kino | Museen, Ausstellungen |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|---------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|------------|-------------------------|-----------------------|
| Anschaffungshäufigkeit neuer Utensilien / Besitzdauer                                                           | x      | x                      |                 |         |          | 4                               | 3.13                                      |                      |            |                         |                       |
| Anzahl Utensilien                                                                                               | x      |                        |                 |         |          | 4                               | 3.00                                      |                      |            |                         |                       |
| Mehrzwecknutzung von Utensilien resp. Anteil Utensilien, welche für mehrere Zwecke genutzt wird                 | x      | x                      |                 |         |          | 4                               | 2.38                                      |                      |            |                         |                       |
| Anschaffung Second-Hand-Utensilien resp. Anteil Second-Hand-Utensilien                                          | x      | x                      |                 |         |          | 4                               | 2.13                                      |                      |            |                         |                       |
| Teilen von Utensilien resp. Anteil geteilter Utensilien                                                         | x      | x                      |                 |         |          | 4                               | 2.50                                      |                      |            |                         |                       |
| Leihens von Utensilien resp. Anteil geliehener Utensilien                                                       | x      | x                      |                 |         |          | 4                               | 2.25                                      |                      |            |                         |                       |
| Reparieren von Utensilien resp. Anteil Utensilien                                                               | x      | x                      |                 |         |          | 4                               | 2.63                                      |                      |            |                         |                       |
| Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Repariertfähigkeit) der Utensilien resp. Anteil qualitativer Utensilien |        |                        |                 |         | x        | 4                               | 3.13                                      |                      |            |                         |                       |
| Häufigkeit der Inanspruchnahme von Dienstleistungen für Sport, Erholung und Kultur                              |        |                        |                 | x       |          | 4                               |                                           | 3.75                 | 3.00       | 3.75                    | 3.00                  |

Tabelle 57: Ratingergebnis «Freizeit und Unterhaltung»

Aus dem Bereich «Freizeit und Unterhaltung» gehören 6 Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen:

- Häufigkeit Theater, Kino, Konzerte (3.75)
- Häufigkeit Sportveranstaltungen (3.75)
- Anschaffungshäufigkeit von Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel (3.13)

- Gewählte Qualität von Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel (3.13)
- Anzahl von Freizeit- Unterhaltungs- und Sportartikel (3.00)
- Häufigkeit Sportkurse (3.00)
- Häufigkeit Museen, Ausstellungen (3.00)

**Andere Güter und Dienstleistungen**

Die Tabelle 58 enthält das Ratingergebnis für den Verhaltensbereich «Andere Güter und Dienstleistungen».

| Andere Güter und Dienstleistungen                                                             | Anzahl | Anschaffungshäufigkeit | Dimensionierung | Nutzung | Qualität | Theoretisches Wirkungspotenzial | Produkte für Körperpflege | Uhren und Schmuck |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|-----------------|---------|----------|---------------------------------|---------------------------|-------------------|
| Anschaffungshäufigkeit                                                                        | x      | x                      |                 |         |          | 2.3                             | 2.63                      | 1.88              |
| Anzahl                                                                                        | x      |                        |                 |         |          | 2.3                             | 2.50                      | 2.13              |
| Anschaffung Second-Hand-Produkte resp. Anteil Second-Hand-Produkte                            |        |                        |                 |         |          | 2.3                             |                           | 1.75              |
| Reparieren resp. Anteil reparierter Produkte                                                  |        |                        |                 |         |          | 2.3                             |                           | 1.75              |
| Gewählte Qualität (insb. Langlebigkeit, Reparierfähigkeit) resp. Anteil qualitativer Produkte |        |                        |                 |         |          | 2.3                             |                           | 2.75              |

Tabelle 58: Ratingergebnis «Andere Güter und Dienstleistungen»

Aus dem Bereich «Andere Güter und Dienstleistungen» gehören keine Verhaltensweisen zur Gruppe der relevantesten Verhaltensweisen.

## A-2 Fragebogen qualitativer Pretest

### Fragebogen qualitativer Pretest (Variante 1)

Bitte füllen Sie bei den nachfolgenden Aussagen jeweils eine für Sie passende Zahl in die leere Zelle ein (blau markiert) oder wählen Sie alternativ das Kästchen rechts an.

|                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Damit es mir gut geht, muss ich einfach <u>mindestens</u>...</b>                                                  | ..... | Stunden pro Woche einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch nutzen (für Spiele, Filme, Surfen etc.).                                                                                        | <input type="checkbox"/> <i>brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte ich am liebsten gar nicht nutzen</i>                         |
| <b>Damit es mir gut geht, muss ich einfach <u>mindestens</u>...</b>                                                  | ..... | Minuten pro Tag das Handy/Smartphone aktiv für den Privatgebrauch benutzen (für Telefon, SMS, Internet etc.).                                                                                                  | <input type="checkbox"/> <i>brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte ich am liebsten gar nicht nutzen</i>                         |
| <b>Damit es mir gut geht, muss ich einfach <u>mindestens</u>...</b>                                                  | ..... | Stunden pro Woche fernsehen.                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> <i>brauche nicht zu fernsehen/ ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar nicht fernsehen</i>                            |
| <b>Damit es mir gut geht, brauche ich für den Privatgebrauch einfach <u>mindestens</u> folgende Anzahl Geräte...</b> | ..... | TV-Gerät/e                                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> <i>brauche kein TV-Gerät / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar kein TV-Gerät</i>                                  |
|                                                                                                                      | ..... | Musikanlage/n                                                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> <i>brauche keine Musikanlage / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Musikanlage</i>                          |
|                                                                                                                      | ..... | Telefon/e (Handy, Festnetz)                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> <i>brauche kein Handy/Telefon / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar kein Handy/Telefon</i>                        |
|                                                                                                                      | ..... | Foto/Videokamera (ohne Handy)                                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> <i>brauche keine Foto/Videokamera / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Foto/Videokamera</i>                |
|                                                                                                                      | ..... | Spielkonsole/n (Playstation/X-Box)                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> <i>brauche keine Spielkonsole / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Spielkonsole</i>                        |
|                                                                                                                      | ..... | Computer/Laptop/Tablet                                                                                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> <i>brauche kein Computer/Laptop oder Tablet / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar kein Computer/Laptop/Tablet</i> |
|                                                                                                                      | ..... | Drucker/Kopierer                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> <i>brauche kein Drucker/Kopierer / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar kein Drucker/Kopierer</i>                  |
| <b>Damit es mir gut geht, müssen <u>mindestens</u>...</b>                                                            | ..... | Prozent meiner grossen Küchen- und Waschküchengeräte* qualitativ gut sein , d.h. nicht innert kurzer Zeit kaputt gehen.<br>(*Backofen, Kühlschrank, Tiefkühler, Waschmaschine, Tumbler, Geschirrspüler)        | <input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine qualitativ guten Geräte / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i>                                                                                      |
|                                                                                                                      | ..... | Prozent meiner Informations-, Unterhaltungs- und Kommunikationsgeräte* qualitativ gut sein , d.h. nicht innert kurzer Zeit kaputt gehen.<br>(*TV, Radio, Handy, Kamera, Spielkonsolen, Computer, Drucker usw.) | <input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine qualitativ guten Geräte / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i>                                                                                      |
| <b>Damit es mir gut geht, dürfen nicht <u>mehr als</u>...</b>                                                        | ..... | Prozent meiner Informations-, Unterhaltungs- und Kommunikationsgeräte* gekaufte oder                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> <i>möchte möglichst alles Second-Hand-Produkte</i>                                                                                                                               |

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              | von anderen übernommene Second-Hand-Produkte sein.<br>(*TV, Radio, Handy, Kamera, Spielkonsolen, Computer, Drucker usw.)                                   | <input type="checkbox"/> möchte möglichst keine Second-Hand-Produkte<br><input type="checkbox"/> ist nicht relevant für mein Wohlbefinden                                                                   |
| Ich könnte nur schlecht damit leben, wenn ich folgende Geräte NICHT in meinem Haushalt/Keller hätte (ankreuzen)... | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> | Backofen<br>Kühlschrank (inkl. Tiefkühlfach)<br>Separate Tiefkühltruhe<br>Geschirrspüler<br>Steamer / Dampfgarer<br>Mikrowelle<br>Waschmaschine<br>Tumbler |                                                                                                                                                                                                             |
| Ich könnte nur schlecht damit leben, <u>weniger</u> als...                                                         | .....                                                                                                                                                                                                                        | Stunden pro Woche mit dem ÖV zu fahren für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien).                                                     | <input type="checkbox"/> brauche nicht ÖV zu fahren / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden<br><input type="checkbox"/> möchte am liebsten gar nicht ÖV fahren                                           |
|                                                                                                                    | .....                                                                                                                                                                                                                        | Stunden Woche selber mit einem Auto oder Motorrad zu fahren für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien).                                | <input type="checkbox"/> brauche nicht Auto/Motorrad zu fahren / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden<br><input type="checkbox"/> möchte am liebsten gar nicht Auto/Motorrad fahren                     |
|                                                                                                                    | .....                                                                                                                                                                                                                        | Mal* einen <u>Kurzstreckenflug</u> (bis 2.5h) für private Zwecke zu machen in einem Zeitraum von 3 Jahren.<br>* 1 Mal = Hin- und Rückflug                  | <input type="checkbox"/> brauche gar nicht Kurzstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden<br><input type="checkbox"/> möchte am liebsten gar nicht Kurzstrecken fliegen                 |
|                                                                                                                    | .....                                                                                                                                                                                                                        | Mal* einen <u>Mittelstreckenflug</u> (2.5 bis 6h) für private Zwecke zu machen in einem Zeitraum von 3 Jahren.<br>* 1 Mal = Hin- und Rückflug              | <input type="checkbox"/> brauche gar nicht Mittelstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden<br><input type="checkbox"/> möchte am liebsten gar nicht Mittelstrecken fliegen             |
|                                                                                                                    | .....                                                                                                                                                                                                                        | Mal* einen <u>Langstreckenflug</u> (ab 6h) für private Zwecke zu machen in einem Zeitraum von 3 Jahren.<br>* 1 Mal = Hin- und Rückflug                     | <input type="checkbox"/> brauche gar nicht Langstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden<br><input type="checkbox"/> möchte am liebsten gar nicht Langstrecken fliegen                 |
| Ich könnte nur schlecht damit leben, wenn ich <u>häufiger</u> als...                                               | .....                                                                                                                                                                                                                        | Mal pro Jahr ein Auto/Motorrad <u>von jemand Anderem</u> (Privatperson) ausserhalb meines Haushaltes ausleihen müsste.                                     | <input type="checkbox"/> brauche gar kein Auto/Motorrad zu leihen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden<br><input type="checkbox"/> möchte am liebsten gar kein Auto/Motorrad leihen                   |
| Ich könnte nur schlecht damit leben, wenn ich <u>häufiger</u> als...                                               | .....                                                                                                                                                                                                                        | Mal pro Jahr mein Auto/Motorrad <u>an jemanden Anderen</u> ausserhalb meines Haushaltes ausleihen müsste.                                                  | <input type="checkbox"/> habe kein Auto/Motorrad<br><input type="checkbox"/> möchte mein Auto/Motorrad am liebsten gar nicht ausleihen<br><input type="checkbox"/> ist nicht relevant für mein Wohlbefinden |

|                                                                                             |       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ich könnte nur schlecht damit leben, <u>weniger</u> als...</b>                           | ..... | Deziliter (1 Liter = 10 Deziliter) alkoholische Getränke pro Woche zu trinken.                                                                                   | <input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine alkoholische Getränke zu trinken / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine alkoholische Getränke trinken</i> |
|                                                                                             | ..... | Mal pro Woche Schokolade (Stücke, Schokostängeli, Schokokekse etc.) zu essen.                                                                                    | <input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine Schokolade zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Schokolade essen</i>                           |
|                                                                                             | ..... | Mal pro Woche Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Butter oder Rahm zu essen.                                                                              | <input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine Milchprodukte zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Milchprodukte essen</i>                     |
|                                                                                             | ..... | Mal pro Woche Eier zu essen.                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine Eier zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Eier essen</i>                                       |
|                                                                                             | ..... | Mal pro Woche Fleisch- oder Fisch zu essen.                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine Fleisch/Fisch zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Fleisch/Fisch essen</i>                     |
| <b>Ich könnte nur schlecht damit leben, wenn <u>mehr</u> als...</b>                         | ..... | Prozent der von mir gekauften frischen Nahrungsmittel (Fleisch, Obst, Gemüse) nicht schön aussehen, beispielsweise etwas kleiner, krumm oder etwas fleckig sind. | <input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine schönen Lebensmittel / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i>                                                                                                           |
| <b>Ich könnte nur schlecht damit leben, <u>weniger</u> als...</b>                           | ..... | neue Kleidungsstücke pro Jahr zu kaufen (= Schuhe, Jacken/Mäntel, T-Shirts, Blusen, Hemden, Hosen, Röcke für private und berufliche Zwecke).                     | <input type="checkbox"/> <i>ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine Kleider kaufen</i>                                                                     |
| <b>Ich könnte nur schlecht damit leben, wenn ich <u>mehr</u> als...</b>                     | ..... | Prozent meiner Schuhe für mehrere Zwecke (z.B. Arbeit, Freizeit, Hobby) gleichzeitig benutzen müsste.                                                            | <input type="checkbox"/> <i>ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten alle meine Schuhe für mehrere Zwecke benutzen</i>                                                |
| <b>Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich <u>weniger</u> als...</b> | ..... | Quadratmeter Wohnfläche (exkl. Keller/Estrich) für meinen Haushalt zur Verfügung hätte                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                             | ..... | Quadratmeter Wohnfläche (exkl. Keller/Estrich) für mich alleine zur Verfügung hätte.                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                             | ..... | Zimmer (exkl. Küche/Bad) für meinen Haushalt zur Verfügung hätte.                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                             | ..... | Zimmer (exkl. Küche/Bad) alleine für mich zur Verfügung hätte.                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                             | ..... | Grad Raumtemperatur in meinem Schlafzimmer hätte im Winter (nachts).                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                             | ..... | Grad Raumtemperatur in meinem Wohnzimmer hätte im Winter (tagsüber).                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                             | ..... | Minuten pro Duschvorgang duschen würde.                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                              |       |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | ..... | Mal pro Woche duschen würde (zuhaus und auswärts).                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich <u>weniger</u> als...</b>  | ..... | Mal pro Monat «auswärts» für Unterhaltung gehen würde (z.B. Restaurant, Bar, Kino, Konzert, Club, Theater, Ausstellung, Sportveranstaltung) | <input type="checkbox"/> <i>brauche gar nie «auswärts» für Unterhaltung zu gehen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar nie «auswärts» für Unterhaltung gehen</i>                   |
| <b>Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich <u>weniger</u> als...</b>  | ..... | neue Freizeit- oder Sportartikel (Ausrüstung für Hobbies und Sport) pro Jahr kaufen würde.                                                  | <input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine neuen Freizeit- oder Sportartikel zu kaufen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>möchte am liebsten gar keine neuen Freizeit- oder Sportartikel kaufen</i> |
| <b>Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich <u>weniger</u> als...</b>  | ..... | neue Unterhaltungsartikel (Bücher, Games, DVDs, Spielzeuge, Spiele) pro Jahr kaufen würde.                                                  | <input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine neuen Unterhaltungsartikel zu kaufen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i><br><input type="checkbox"/> <i>Ich möchte am liebsten gar keine neuen Unterhaltungsartikel kaufen</i>           |
| <b>Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich <u>häufiger</u> als...</b> | ..... | Mal pro Jahr persönliche Freizeit-, Unterhaltungs- oder Sportartikel reparieren (lassen) müsste.                                            | <input type="checkbox"/> <i>Ich möchte möglichst oft reparieren</i><br><input type="checkbox"/> <i>Ich möchte nichts reparieren</i><br><input type="checkbox"/> <i>ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i>                                   |
| <b>Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn nicht <u>mindestens</u>...</b> | ..... | Prozent meiner Möbel qualitativ gut sind, d.h. nicht innert kurzer Zeit kaputt gehen.                                                       | <input type="checkbox"/> <i>brauche gar keine qualitativ guten Möbel / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden</i>                                                                                                                               |

## A-3 Fragebogen quantitativer Pretest

### A-3.1 Teil: Variante V\_SGM\_V\_SGM

Ihr Jahrgang:

(JJJJ)

Ich bin:

Männlich

Weiblich

Nachfolgend werden Ihnen jeweils zwei Fragen gestellt:

a) Zuerst möchten wir gerne von Ihnen wissen, wie häufig Sie **aktuell etwas nutzen oder wie viel Sie aktuell von etwas haben**. Sie können jeweils eine ganze Zahl (z.B. 2) oder auch eine Zahl mit Komma (z.B. 2.5) angeben. Wenn Sie es nicht genau wissen, geben Sie bitte eine Schätzung an.

b) Anschliessend möchten wir gerne wissen, wie oft Sie mindestens etwas brauchen oder wie viel Sie mindestens haben müssen, **damit ihr Wohlbefinden nicht eingeschränkt ist**. Die Zahl kann höher, tiefer oder gleich sein, im Vergleich zu dem was Sie aktuell nutzen resp. besitzen. Falls Sie der Meinung sind, dass sie etwas gar nicht brauchen oder möchten oder es für ihr Wohlbefinden gar nicht relevant ist, können Sie die entsprechende Option bei der «Alternativantwort» ankreuzen.

a) Wie viele Stunden pro Woche nutzen Sie im Durchschnitt einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch (für Spiele, Filme, Surfen, Administratives etc.)?

Stunden

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Stunden pro Woche einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch nutzen würde (für Spiele, Filme, Surfen, Administratives etc).

Alternativantwort

brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

möchte ich am liebsten gar nicht nutzen

a) Wie viele Minuten pro Tag benutzen Sie im Durchschnitt ein Mobiltelefon aktiv für den Privatgebrauch (für Telefon, SMS, Internet etc.)?

Minuten

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Minuten pro Tag ein Mobiltelefon aktiv für den Privatgebrauch benutzen würde (für Telefon, SMS, Internet etc.).

Alternativantwort

- brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte ich am liebsten gar nicht nutzen

a) Wie viele Stunden sehen Sie im Durchschnitt pro Woche fern?

Stunden

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Stunden pro Woche fernsehen würde.

Alternativantwort

- brauche nicht zu fernsehen/ ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nicht fernsehen

a) Wie viele der folgenden Geräte hat es in Ihrem Haushalt?

TV-Gerät/e

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn es weniger als**

TV-Gerät/e in meinem Haushalt hätte.

Alternativantwort

- brauche kein TV-Gerät / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar kein TV-Gerät

a) Wie viele der folgenden Geräte hat es in Ihrem Haushalt?

Drucker/Kopierer

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn es weniger als**

Drucker/Kopierer in meinem Haushalt hätte.

Alternativantwort

- brauche keinen Drucker/Kopierer / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keinen Drucker/Kopierer

a) Wie viele der folgenden Geräte besitzen Sie persönlich?

Musikanlage/n (Stereoanlage, Plattenspieler, Radio, Dock-In, CD-Player etc.)

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Musikanlage/n (Stereoanlage, Plattenspieler, Radio, Dock-In, CD-Player etc.) besitzen würde.

Alternativantwort

- brauche keine Musikanlage / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Musikanlage

a) Wie viele der folgenden Geräte besitzen Sie persönlich?

Mobiltelefon/e

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mobiltelefon/e besitzen würde.

Alternativantwort

- brauche kein Mobiltelefon / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar kein Mobiltelefon

a) Wie viele der folgenden Geräte besitzen Sie persönlich?

Foto/Videokamera/s (ohne Handy)

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Foto/Videokamera/s (ohne Handy) besitzen würde.

Alternativantwort

- brauche keine Foto/Videokamera / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Foto/Videokamera

a) Wie viele der folgenden Geräte besitzen Sie persönlich?

Spielkonsole/n (Playstation/X-Box)

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Spielkonsole/n (Playstation/X-Box) besitzen würde.

Alternativantwort

- brauche keine Spielkonsole / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Spielkonsole

a) Wie viele der folgenden Geräte besitzen Sie persönlich?

Computer/Laptop/Tablet/s

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Computer/Laptop/Tablet/s besitzen würde.

Alternativantwort

- brauche kein Computer/Laptop oder Tablet / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar kein Computer/Laptop/Tablet

Wie viele Quadratmeter Wohnfläche (exkl. Keller/Estrich) hat Ihre Wohnung ungefähr?

Quadratmeter

Wie viele Zimmer (exkl. Küche/Bad) hat Ihre Wohnung?

Zimmer

Wie viel Grad Raumtemperatur haben Sie normalerweise im Winter in Ihrem Schlafzimmer (nachts)?

Grad

Wie viel Grad Raumtemperatur haben Sie normalerweise im Winter in Ihrem Wohnzimmer (tagsüber)?

Grad

Wie viele Minuten duschen Sie in der Regel ungefähr pro Duschvorgang?

Minuten

Wie viele Male pro Woche duschen Sie in der Regel (zu Hause und auswärts)?

Male

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als....**

Quadratmeter Wohnfläche (exkl. Keller/Estrich) für meinen Haushalt zur Verfügung hätte.

| | Zimmer (exkl. Küche/Bad) für meinen Haushalt zur Verfügung hätte.

| | Grad Raumtemperatur in meinem Schlafzimmer hätte im Winter (nachts).

| | Grad Raumtemperatur in meinem Wohnzimmer hätte im Winter (tagsüber).

| | Minuten pro Duschvorgang duschen würde.

| | Mal pro Woche duschen würde (zu Hause und auswärts).

a) Wie viele Stunden pro Woche fahren Sie durchschnittlich ungefähr mit dem öffentlichen Verkehr (öV) für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien)?

| |

Stunden

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

| |

Stunden pro Woche mit dem öffentlichen Verkehr (öV) fahren würde für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien).

Alternativantwort

- brauche nicht öV zu fahren / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nicht öV fahren

a) Wie viele Stunden pro Woche fahren Sie durchschnittlich ungefähr selber mit einem Auto oder Motorrad für für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien)?

| |

Stunden

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

| |

Stunden Woche selber mit einem Auto oder Motorrad fahren würde für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien).

Alternativantwort

- brauche nicht Auto/Motorrad zu fahren / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nicht Auto/Motorrad fahren

a) Wie viele Male\* haben Sie in den letzten 3 Jahren für private Zwecke einen Kurzstreckenflug (bis 2.5h) gemacht?

| |

Male

\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

| |

Mal einen Kurzstreckenflug (bis 2.5h) für private Zwecke machen würde in einem Zeitraum von 3 Jahren.

Alternativantwort

- brauche gar nicht Kurzstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nicht Kurzstrecken fliegen

a) Wie viele Male\* haben Sie in den letzten 3 Jahren für private Zwecke einen Mittelstreckenflug (2.5h bis 6h) gemacht?

| \_\_\_\_\_ |

Male

\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

| \_\_\_\_\_ |

Mal einen Mittelstreckenflug (2.5 bis 6h) für private Zwecke machen würde in einem Zeitraum von 3 Jahren.

Alternativantwort

- brauche gar nicht Mittelstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nicht Mittelstrecken fliegen

a) Wie viele Male\* haben Sie in den letzten 3 Jahren für private Zwecke einen Langstreckenflug (ab 6h) gemacht?

| \_\_\_\_\_ |

Male

\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

| \_\_\_\_\_ |

Mal einen Langstreckenflug (ab 6h) für private Zwecke machen würde in einem Zeitraum von 3 Jahren.

Alternativantwort

- brauche gar nicht Langstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nicht Langstrecken fliegen

a) Wie viele Male pro Jahr leihen Sie ein Auto/Motorrad von jemand Anderem (Privatperson) ausserhalb Ihres Haushaltes aus?

| \_\_\_\_\_ |

Male

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich häufiger als**

| \_\_\_\_\_ |

Mal pro Jahr ein Auto/Motorrad von jemand Anderem (Privatperson) ausserhalb meines Haushaltes ausleihen müsste.

Alternativantwort

- brauche gar kein Auto/Motorrad zu leihen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar kein Auto/Motorrad leihen

a) Wie viele Male pro Jahr leihen Sie Ihr Auto/Motorrad an jemandem Anderen ausserhalb Ihres Haushaltes?

| \_\_\_\_\_ |

Male

Alternativ:

- habe kein Auto/Motorrad

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich häufiger als**

| \_\_\_\_\_ |

Mal pro Jahr mein Auto/Motorrad an jemanden Anderen ausserhalb meines Haushaltes ausleihen müsste.

Alternativantwort

- habe kein Auto/Motorrad
- möchte mein Auto/Motorrad am liebsten gar nicht ausleihen
- ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

a) Wie viele Deziliter (1 Liter = 10 Deziliter) alkoholische Getränke trinken Sie im Durchschnitt ungefähr pro Woche?

| \_\_\_\_\_ |

Deziliter

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

| \_\_\_\_\_ |

Deziliter (1 Liter = 10 Deziliter) alkoholische Getränke pro Woche trinken würde.

Alternativantwort

- brauche gar keine alkoholische Getränke zu trinken / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine alkoholische Getränke trinken

a) Wie viele Male pro Woche essen Sie im Durchschnitt Schokolade (Stücke, Schokostängeli, Schokoladenkekse etc.)?

| \_\_\_\_\_ |

Male

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

| \_\_\_\_\_ |

Mal pro Woche Schokolade (Stücke, Schokostängeli, Schokoladenkekse etc.) essen würde.

Alternativantwort

- brauche gar keine Schokolade zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Schokolade essen

a) Wie viele Male pro Woche trinken/essen Sie im Durchschnitt Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Butter oder Rahm?

| \_\_\_\_\_ |

Male

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

| \_\_\_\_\_ |

Mal pro Woche Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Butter oder Rahm essen würde.

Alternativantwort

- brauche gar keine Milchprodukte zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Milchprodukte essen

a) Wie viele Male pro Woche essen Sie im Durchschnitt pro Woche ganze Eier (wie Spiegelei, 3-Min-Ei etc.) sowie Gerichte mit Ei?

| \_\_\_\_\_ |

Male

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

| \_\_\_\_\_ |

Mal pro Woche ganze Eier (wie Spiegelei, 3-Min-Ei etc.) sowie Gerichte mit Ei essen würde.

Alternativantwort

- brauche gar keine Eier zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Eier essen

a) Wie viele Male pro Woche essen Sie im Durchschnitt Fleisch oder Fisch?

| \_\_\_\_\_ |

Male

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

| \_\_\_\_\_ |

Mal pro Woche Fleisch- oder Fisch essen würde.

Alternativantwort

- brauche gar kein Fleisch/Fisch zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar kein Fleisch/Fisch essen

a) Wie viele Male pro Monat gehen Sie im Durchschnitt «aus» (z.B. Restaurant, Bar, Kino, Konzert, Club, Theater, Ausstellung, Sportveranstaltung)?

| \_\_\_\_\_ |

Male

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mal pro Monat «aus» gehen würde (z.B. Restaurant, Bar, Kino, Konzert, Club, Theater, Ausstellung, Sportveranstaltung).

Alternativantwort

- brauche gar nie «aus» zu gehen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nie «aus» gehen

a) Wie viele neue Kleidungsstücke kaufen Sie ungefähr pro Jahr (Schuhe, Jacken/Mäntel, T-Shirts, Blusen, Hemden, Hosen, Röcke für private und berufliche Zwecke)?

Kleidungsstücke

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

neue Kleidungsstücke pro Jahr kaufen würde (Schuhe, Jacken/Mäntel, T-Shirts, Blusen, Hemden, Hosen, Röcke für private und berufliche Zwecke).

Alternativantwort

- ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Kleider kaufen

a) Wie viele Male pro Jahr reparieren Sie Ihre Schuhe (resp. lassen Sie reparieren)?

Male

b) **Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich häufiger als**

Mal pro Jahr meine Schuhe reparieren (lassen) müsste.

Alternativantwort

- Ich möchte keine Schuhe reparieren oder reparieren lassen
- ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

### A-3.2 Teil: Variante V\_SGM

Ihr Jahrgang:

(JJJJ)

Ich bin:

Männlich

Weiblich

Mit den nachstehenden Fragen möchten wir gerne erfahren, wie häufig Sie aktuell etwas nutzen oder wie viel Sie aktuell von etwas haben. Sie können jeweils eine ganze Zahl (z.B. 2) oder auch eine Zahl mit Komma (z.B. 2.5) angeben. Wenn Sie es nicht genau wissen, geben Sie bitte eine Schätzung an.

Wie viele Stunden pro Woche nutzen Sie im Durchschnitt einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch (für Spiele, Filme, Surfen, Administratives)?

Stunden

Wie viele Minuten pro Tag benutzen Sie im Durchschnitt ein Mobiltelefon aktiv für den Privatgebrauch (für Telefon, SMS, Internet etc.)?

Minuten

Wie viele Stunden sehen Sie im Durchschnitt pro Woche fern?

Stunden

**Wie viele der folgenden Geräte hat es in Ihrem Haushalt?**

TV-Gerät/e

Drucker/Kopierer

**Wie viele der folgenden Geräte besitzen Sie persönlich?**

Musikanlage/n (Stereosanlage, Plattenspieler, Radio, Dock-In, CD-Player etc.)

Mobiltelefon/e

Foto-/Videokamera/s (ohne Handy)

Computer/Laptop/Tablet/s

Spielkonsole/n (Playstation/X-Box)

Wie viele Quadratmeter Wohnfläche (exkl. Keller/Estrich) hat Ihre Wohnung ungefähr?

Quadratmeter

Wie viele Zimmer (exkl. Küche/Bad) hat Ihre Wohnung?

Zimmer

Wie viel Grad Raumtemperatur haben Sie normalerweise im Winter in Ihrem Schlafzimmer (nachts)?

Grad

Wie viel Grad Raumtemperatur haben Sie normalerweise im Winter in Ihrem Wohnzimmer (tagsüber)?

Grad

Wie viele Minuten duschen Sie in der Regel ungefähr pro Duschvorgang?

Minuten

Wie viele Male pro Woche duschen Sie in der Regel (zu Hause und auswärts)?

Male

Wie viele Stunden pro Woche fahren Sie durchschnittlich ungefähr mit dem öffentlichen Verkehr (öV) für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien)?

Stunden

Wie viele Stunden pro Woche fahren Sie durchschnittlich ungefähr selber mit einem Auto oder Motorrad für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien)?

Stunden

Wie viele Male\* haben Sie in den letzten 3 Jahren für private Zwecke einen Kurzstreckenflug (bis 2.5h) gemacht?

Male

Wie viele Male\* haben Sie in den letzten 3 Jahren für private Zwecke einen Mittelstreckenflug (2.5h bis 6h) gemacht?

Male

Wie viele Male\* haben Sie in den letzten 3 Jahren für private Zwecke einen Langstreckenflug (ab 6h) gemacht?

Male

\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

Wie viele Male pro Jahr leihen Sie ein Auto/Motorrad von jemand Anderem (Privatperson) ausserhalb Ihres Haushaltes aus?

Male

Wie wie viele Male pro Jahr leihen Sie Ihr Auto/Motorrad an jemandem Anderen ausserhalb Ihres Haushaltes?

Male

Alternativ:

habe kein Auto/Motorrad

Wie viele Deziliter (1 Liter = 10 Deziliter) alkoholische Getränke trinken Sie im Durchschnitt ungefähr pro Woche?

Deziliter

Wie viel Male pro Woche essen Sie im Durchschnitt Schokolade (Stücke, Schokostängeli, Schokoladenkekse etc.)?

Male

Wie viele Male pro Woche trinken/essen Sie im Durchschnitt Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Butter oder Rahm?

Male

Wie viele Male pro Woche essen Sie im Durchschnitt pro Woche ganze Eier (wie Spiegelei, 3-Min-Ei etc.) sowie Gerichte mit Ei?

Male

Wie viele Male pro Woche essen Sie im Durchschnitt Fleisch oder Fisch?

Male

Wie viele Male pro Monat gehen Sie im Durchschnitt «aus» (z.B. Restaurant, Bar, Kino, Konzert, Club, Theater, Ausstellung, Sportveranstaltung)?

Male

Wie viele neue Kleidungsstücke kaufen Sie ungefähr pro Jahr (Schuhe, Jacken/Mäntel, T-Shirts, Blusen, Hemden, Hosen, Röcke für private und berufliche Zwecke)?

Kleidungsstücke

Wie viele Male pro Jahr reparieren Sie Ihre Schuhe (resp. lassen Sie reparieren)?

Male

Bei den nächsten Fragen möchten wir gerne von Ihnen eine Einschätzung haben, wie häufig Sie mindestens etwas nutzen müssen oder wie viel Sie mindestens von etwas haben müssen, **damit ihr Wohlbefinden nicht eingeschränkt wird.**

Sie können wiederum jeweils eine ganze Zahl (z.B. 2) oder auch eine Zahl mit Komma (z.B. 2.5) angeben. Die Zahl kann höher, tiefer oder gleich sein, im Vergleich zu dem was Sie aktuell nutzen resp. besitzen. Dies ist zur Erinnerung in **grüner Schrift** ersichtlich.

Falls Sie der Meinung sind, dass sie etwas gar nicht brauchen oder überhaupt nicht nutzen möchten oder es gar nicht relevant ist für ihr Wohlbefinden, können Sie die entsprechende Option bei der «Alternativantwort» ankreuzen.

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Stunden pro Woche einen Computer/Laptop oder ein Tablet für den Privatgebrauch nutzen würde (für Spiele, Filme, Surfen, Administratives etc).

Derzeit nutzen Sie einen Computer/Laptop/Tablet ca. [!WS1\_V!] Stunden pro Woche für den Privatgebrauch.

Alternativantwort

- brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte ich am liebsten gar nicht nutzen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Minuten pro Tag ein Mobiltelefon aktiv für den Privatgebrauch benutzen würde (für Telefon, SMS, Internet etc.).

Derzeit nutzen Sie ein Mobiltelefon ca. [!WS2\_V!] Minuten pro Tag für den Privatgebrauch.

Alternativantwort

- brauche ich nicht zu nutzen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte ich am liebsten gar nicht nutzen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Stunden pro Woche fernsehen würde.

Derzeit sehen Sie ca. [!WS3\_V!] Stunden pro Woche fern.

Alternativantwort

- brauche nicht zu fernsehen/ ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nicht fernsehen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn es weniger als**

TV-Gerät/e in meinem Haushalt hätte.

Aktuell hat es in Ihrem Haushalt [!WS4a\_V!] TV-Geräte.

Alternativantwort

- brauche kein TV-Gerät / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar kein TV-Gerät

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn es weniger als**

Drucker/Kopierer in meinem Haushalt hätte.

Aktuell hat Ihr Haushalt [!WS4g\_V!] Drucker/Kopierer.

Alternativantwort

- brauche keinen Drucker/Kopierer / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keinen Drucker/Kopierer

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Musikanlage/n (Stereolanlage, Plattenspieler, Radio, Dock-In, CD-Player etc.) besitzen würde.

Aktuell besitzen Sie [!WS4b\_V!] Musikanlage/n.

Alternativantwort

- brauche keine Musikanlage / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Musikanlage

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mobiltelefon/e besitzen würde.

Aktuell besitzen Sie [!WS4c\_V!] Mobiltelefon/e.

Alternativantwort

- brauche kein Mobiltelefon / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar kein Mobiltelefon

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Foto/Videokamera/s (ohne Handy) besitzen würde.

Aktuell besitzen Sie [!WS4d\_V!] Foto/Videokamera/s.

Alternativantwort

- brauche keine Foto/Videokamera / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Foto/Videokamera

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Spielkonsole/n (Playstation/X-Box) besitzen würde.

Aktuell besitzen Sie [!WS4e\_V!] Spielkonsole/n.

Alternativantwort

- brauche keine Spielkonsole / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Spielkonsole

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Computer/Laptop/Tablet/s besitzen würde.

Aktuell besitzen Sie [!WS4f\_V!] Computer/Laptop/Tablet/s.

Alternativantwort

- brauche kein Computer/Laptop oder Tablet / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar kein Computer/Laptop/Tablet

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als....**

Quadratmeter Wohnfläche (exkl. Keller/Estrich) für meinen Haushalt zur Verfügung hätte.

Aktuell haben Sie [!WW1\_V!]

Zimmer (exkl. Küche/Bad) für meinen Haushalt zur Verfügung hätte.

Aktuell haben Sie [!WW2\_V!]

Grad Raumtemperatur in meinem Schlafzimmer hätte im Winter (nachts).

Aktuell haben Sie [!WW3\_V!]

Grad Raumtemperatur in meinem Wohnzimmer hätte im Winter (tagsüber).

Aktuell haben Sie [!WW4\_V!]

Minuten pro Duschvorgang duschen würde.

Aktuell: [!WW5\_V!]

Mal pro Woche duschen würde (zu Hause und auswärts).

Aktuell: [!WW6\_V!]

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Stunden pro Woche mit dem öffentlichen Verkehr (öV) fahren würde für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien).

Aktuell fahren Sie [!M1\_V!] Stunden pro Woche.

Alternativantwort

- brauche nicht öV zu fahren / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nicht öV fahren

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Stunden Woche selber mit einem Auto oder Motorrad fahren würde für Freizeit, Einkaufen, Besuche etc. (ohne Arbeit und Ferien).

Aktuell fahren Sie [!M2\_V!] Stunden pro Woche.

Alternativantwort

- brauche nicht Auto/Motorrad zu fahren / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nicht Auto/Motorrad fahren

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mal\* einen Kurzstreckenflug (bis 2.5h) für private Zwecke machen würde in einem Zeitraum von 3 Jahren.  
\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

In den letzten drei Jahren machten Sie [!M3\_V!] Kurzstreckenflüge

Alternativantwort

- brauche gar nicht Kurzstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nicht Kurzstrecken fliegen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mal\* einen Mittelstreckenflug (2.5 bis 6h) für private Zwecke machen würde in einem Zeitraum von 3 Jahren.  
\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

In den letzten drei Jahren machten Sie [!M4\_V!] Mittelstreckenflüge.

Alternativantwort

- brauche gar nicht Mittelstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nicht Mittelstrecken fliegen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mal\* einen Langstreckenflug (ab 6h) für private Zwecke machen würde in einem Zeitraum von 3 Jahren.  
\* 1 Mal = Hin- und Rückflug

In den letzten Jahren machten Sie [!M5\_V!] Langstreckenflüge.

Alternativantwort

- brauche gar nicht Langstrecken zu fliegen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nicht Langstrecken fliegen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich häufiger als**

Mal pro Jahr ein Auto/Motorrad von jemand Anderem (Privatperson) ausserhalb meines Haushaltes ausleihen müsste.

Bisher liehen Sie [!M6\_V!] Mal pro Jahr ein Auto/Motorrad von jemand Anderem.

Alternativantwort

- brauche gar kein Auto/Motorrad zu leihen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar kein Auto/Motorrad leihen

---

Wenn Auto entspricht 1  [\[Hauptabschnitt\].\[70\].\[Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als \[FIELD!\] Deziliter \(1 Liter = 10 Deziliter\) alkoholische Getränke pro Woche trinken würde. Aktuell trinken Sie \[E1\\_V!\] Deziliter pro Woche.\]](#)

---

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich häufiger als**

Mal pro Jahr mein Auto/Motorrad an jemanden Anderen ausserhalb meines Haushaltes ausleihen müsste.

Bisher liehen Sie [M7\_V!] Mal pro Jahr ihr Auto an jemanden Anderen.

Alternativantwort

- habe kein Auto/Motorrad
- möchte mein Auto/Motorrad am liebsten gar nicht ausleihen
- ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Deziliter (1 Liter = 10 Deziliter) alkoholische Getränke pro Woche trinken würde.

Aktuell trinken Sie [E1\_V!] Deziliter pro Woche.

Alternativantwort

- brauche gar keine alkoholische Getränke zu trinken / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine alkoholische Getränke trinken

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mal pro Woche Schokolade (Stücke, Schokostängeli, Schokoladenkekse etc.) essen würde.

Aktuell essen Sie [E2\_V!] Mal pro Woche Schokolade.

Alternativantwort

- brauche gar keine Schokolade zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Schokolade essen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mal pro Woche Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Butter oder Rahm essen würde.

Aktuell essen Sie [E3\_V!] Mal pro Woche Milch und Milchprodukte.

Alternativantwort

- brauche gar keine Milchprodukte zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Milchprodukte essen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mal pro Woche ganze Eier (wie Spiegelei, 3-Min-Ei etc.) sowie Gerichte mit Ei essen würde.

Aktuell essen Sie [!E4\_V!] Mal pro Woche Eier/Gerichte mit Ei.

Alternativantwort

- brauche gar keine Eier zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Eier essen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mal pro Woche Fleisch oder Fisch essen würde.

Aktuell essen Sie [!E5\_V!] Mal pro Woche Fleisch oder Fisch.

Alternativantwort

- brauche gar kein Fleisch/Fisch zu essen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar kein Fleisch/Fisch essen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

Mal pro Monat «aus» gehen würde (z.B. Restaurant, Bar, Kino, Konzert, Club, Theater, Ausstellung, Sportveranstaltung)

Aktuell gehen Sie [!FU1\_V!] Mal pro Monat «aus».

Alternativantwort

- brauche gar nie «aus» zu gehen / ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar nie «aus» gehen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich weniger als**

neue Kleidungsstücke pro Jahr kaufen würde (= Schuhe, Jacken/Mäntel, T-Shirts, Blusen, Hemden, Hosen, Röcke für private und berufliche Zwecke).

Aktuell kaufen Sie [!B1\_V!] neue Kleidungsstücke pro Jahr.

Alternativantwort

- ist nicht relevant für mein Wohlbefinden
- möchte am liebsten gar keine Kleider kaufen

**Mein Wohlbefinden würde spürbar eingeschränkt werden, wenn ich häufiger als**

Mal pro Jahr meine Schuhe reparieren (lassen) müsste.

Aktuell reparieren Sie [!B2\_V!] Mal pro Jahr ihre Schuhe.

Alternativantwort

- Ich möchte keine Schuhe reparieren oder reparieren lassen

ist nicht relevant für mein Wohlbefinden

### **A-3.3 Teil: Skalen**

Als nächstes folgen verschiedene Aussagen. Bitte geben Sie jeweils an, wie sehr Sie den Aussagen zustimmen.

|                                                                                             | stimme gar<br>nicht zu<br>1 | 2                     | 3                     | 4                     | stimme sehr zu<br>5   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Normalerweise kaufe ich nur Dinge, die ich brauche.                                         | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich versuche mein Leben einfach zu gestalten, was persönlichen Besitz betrifft.             | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Die Dinge die ich besitze, sind mir nicht wirklich wichtig.                                 | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bewundere Personen, die teure Häuser, Autos und Kleider besitzen.                       | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eine der wichtigsten Leistungen im Leben ist die Anschaffung von Besitztümern.              | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich lege <b>nicht</b> viel Wert darauf, wie viele materielle Objekte andere Leute besitzen. | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe alle Dinge, die ich brauche, um mein Leben zu geniessen.                           | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mein Leben wäre besser, wenn ich gewisse Dinge besitzen würde, die ich nicht habe.          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich wäre glücklicher, wenn ich mir mehr Dinge leisten könnte.                               | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Bitte geben Sie auch bei den nächsten Fragen an, wie sehr Sie den Aussagen zustimmen.

|                                                                                                                             | stimme gar<br>nicht zu<br>1 | 2                     | 3                     | 4                     | stimme sehr zu<br>5   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich vergleiche oft, wie mir nahestehende Personen (Freund/in; Familienangehörige etc.) im Vergleich zu anderen abschneiden. | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich achte immer sehr darauf, wie ich im Vergleich zu anderen abschneide.                                                    | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wenn ich herausfinden möchte, wie gut ich etwas getan habe, vergleiche ich wie Andere es getan haben.                       | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich vergleiche oft, wie ich in Bezug zu anderen sozial abschneide (z.B. meine sozialen Fähigkeiten, meine Popularität).     | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin nicht der Typ, der sich oft mit anderen vergleicht.                                                                 | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich vergleiche mich oft mit anderen in Bezug auf das, was ich im Leben erreicht habe.                                       | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich spreche oft mit anderen über gemeinsame Ansichten und Erfahrungen.                                                      | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich versuche oft herauszufinden, was andere denken, die ähnliche Probleme haben wie ich.                                    | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich will immer wissen, was andere in ähnlichen Situationen tun würden.                                                      | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wenn ich mehr über etwas lernen möchte, versuche ich herauszufinden, was andere darüber denken.                             | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich betrachte meine Lebenssituation nie in Relation zur Lebenssituation anderer Personen.                                   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |





|                                                                                         |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mich daran erinnern, dankbar zu sein.                                                   | <input type="radio"/> |
| Die kleinen Dinge um mich herum schätzen, wie Bäume, Wind, Tiere, Geräusche, Licht usw. | <input type="radio"/> |
| Daran denken, die Dinge um mich herum wert zu schätzen.                                 | <input type="radio"/> |
| Daran denken, meine Familie wertzuschätzen.                                             | <input type="radio"/> |

Bitte geben Sie auch bei den nachfolgenden Aussagen an, wie häufig die Aussagen auf Sie zutreffen.

|                                                                                                   | trifft nie oder<br>sehr selten<br>zu | trifft selten<br>zu   | trifft manch-<br>mal zu | trifft oft zu         | trifft sehr oft<br>oder immer<br>zu |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| Ich kann meine Gefühle gut in Worte fassen.                                                       | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Ich kritisiere mich dafür, irrationale oder unangebrachte Gefühle zu haben.                       | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Ich konzentriere mich nur auf das, was ich gerade tue, und auf nichts anderes.                    | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Wenn ich gehe, dann nehme ich ganz bewusst wahr, wie sich die Bewegungen meines Körpers anfühlen. | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Wenn ich dusche oder bade, bin ich mir des Gefühls des Wassers auf meinem Körper bewusst.         | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Es fällt mir schwer, das, was ich denke, in Worte zu fassen.                                      | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Ich glaube, dass einige meiner Gedanken unnormal sind, und dass ich nicht so denken sollte.       | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Ich habe Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, um meine Gefühle auszudrücken.           | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Wenn ich etwas tue, dann bin ich davon völlig eingenommen und denke an nichts anderes mehr.       | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Ich urteile darüber, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind.                                    | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |

Bitte geben Sie auch bei den nachfolgenden Aussagen an, wie häufig die Aussagen auf Sie zutreffen.

|                                                                                                                              | trifft nie oder<br>sehr selten<br>zu | trifft selten<br>zu   | trifft manch-<br>mal zu | trifft oft zu         | trifft sehr oft<br>oder immer<br>zu |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| Ich achte auf Empfindungen wie zum Beispiel Wind in meinen Haaren oder Sonnenschein auf meinem Gesicht.                      | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Körperliche Empfindungen sind für mich schwer zu beschreiben, weil mir die richtigen Worte dazu fehlen.                      | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Ich achte auf Geräusche wie beispielsweise das Ticken von Uhren, Vogelgezwitscher oder das Geräusch vorüber fahrender Autos. | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Sogar wenn ich schrecklich verärgert bin, kann ich das in Worte fassen.                                                      | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Ich sage mir, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke.                                                                | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |
| Ich nehme Gerüche und Düfte von Dingen wahr.                                                                                 | <input type="radio"/>                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>               |



Und nun denken Sie daran zurück, was Sie in den letzten vier Wochen gemacht und erlebt haben. Bitte geben Sie an, wie oft Sie sich wie folgt gefühlt haben:

|              | (fast) nie            | selten                | gelegentlich          | oft                   | sehr oft/immer        |
|--------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Positiv      | <input type="radio"/> |
| Negativ      | <input type="radio"/> |
| Gut          | <input type="radio"/> |
| Schlecht     | <input type="radio"/> |
| Freundlich   | <input type="radio"/> |
| Unfreundlich | <input type="radio"/> |
| Glücklich    | <input type="radio"/> |
| Traurig      | <input type="radio"/> |
| Erfreut      | <input type="radio"/> |
| Wütend       | <input type="radio"/> |
| Zufrieden    | <input type="radio"/> |

### A-3.4 Teil: Fragebogenabschluss

#### Zu Ihrer Person

Welches ist Ihre Nationalität?

- Schweiz (inkl. Doppelbürger/in)
- Deutschland
- Italien
- Portugal
- Anderes europäisches Land
- Nicht europäisches Land

Welches ist Ihr höchster erreichter Schulabschluss?

(Nur eine Antwort ankreuzen)

- Keine abgeschlossene Ausbildung
- Obligatorische Schule (Primar-, Real-, Sekundar-, Bezirksschule)
- Anlehre / EBA
- Berufsschule/ Lehre/ EFZ
- Diplommittelschule/ Fachmatura/ Matura/Lehrerseminar
- Berufsmatura
- Höhere Berufsbildung (Berufsprüfung, Fachprüfung, Fachschule)
- Fachhochschule, Universität, ETH

Wie viele Personen (inkl. Sie selber) leben in Ihrem Haushalt?

Wie viele Personen unter 16 Jahre leben in Ihrem Haushalt?

Wie hoch ist das jährliche Bruttoeinkommen Ihres ganzen Haushaltes? Das heisst alle Einkommen im Haushalt zusammengezählt ohne Abzüge.

- unter Fr. 30'000 (bis Fr. 2300/Monat)
- Fr. 30'001 – 60'000 (Fr. 2301 bis Fr. 4500 /Monat)
- Fr. 60'001 – 90'000 (Fr. 4501 bis Fr. 6850/Monat)
- Fr. 90'001 – 120'000 (Fr. 6851 bis Fr. 9150/Monat)
- Fr. 120'001 – 150'000 (Fr. 9151 bis Fr. 11450/Monat)
- Fr. 150'001 – 200'000 (Fr. 11451 bis Fr. 15400/Monat)
- Über Fr. 200'001 (über Fr. 15401/Monat)

Bitte wählen Sie Ihren Wohnkanton aus:

- AI
- AG
- AR
- BE
- BL
- BS
- FR
- GE
- GL
- GR
- JU
- LU
- NE
- NW
- OW
- SG
- SH
- SO
- SZ
- TG
- TI
- UR
- VD

- VS
- ZG
- ZH

Zum Schluss bitten wir Sie, einige Fragen zum Fragebogen zu beantworten.

Wie verständlich fanden Sie den Fragebogen?

- 1 gar nicht verständlich
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6 sehr verständlich

Kommentare:

|



|



Wie verständlich fanden Sie die Zwischentexte, welche die Fragen erklärten?

- 1 gar nicht verständlich
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6 sehr verständlich

Kommentare:

|



|



Wie beurteilen Sie den Umfang des Fragebogens?

- 1 viel zu kurz
- 2
- 3 in Ordnung
- 4
- 5 viel zu lang

Kommentare:

|



|



Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!



## A-5 Detaillierte Kennwerte Ergebnisse

### A-5.1 Abweichungswerte zwischen SGM und Verhalten

#### Stadtzürcher Bevölkerung

| Bereich          |                        |     | kein<br>Anspruch | SGM<br>80-99%<br>unter V | SGM<br>60-79%<br>unter V | SGM<br>40-59%<br>unter V | SGM<br>20-39%<br>unter V | SGM<br>1-19%<br>unter V | SGM<br>gleich V | SGM<br>über V |
|------------------|------------------------|-----|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------|---------------|
|                  |                        | N   | %                | %                        | %                        | %                        | %                        | %                       | %               | %             |
| Wohnen:<br>Strom | WS1: Computernutzung   | 140 | 28.6             | 13.8                     | 22.1                     | 25.0                     | 5.0                      | 0.0                     | 3.6             | 0.7           |
|                  | WS2: Handynutzung      | 140 | 37.9             | 17.1                     | 20.0                     | 13.6                     | 5.0                      | 0.0                     | 5.7             | 0.7           |
|                  | WS3: TV-Nutzung        | 143 | 48.3             | 9.8                      | 8.4                      | 13.3                     | 4.9                      | 1.4                     | 14.0            | 0.0           |
|                  | WS4a: IKT-Geräte gross | 124 | 4.8              | 2.4                      | 26.6                     | 34.7                     | 20.2                     | 2.4                     | 8.1             | 0.8           |
|                  | WS4b: IKT-Geräte klein | 135 | 17.8             | 1.5                      | 4.4                      | 24.4                     | 9.6                      | 0.0                     | 42.2            | 0.0           |
| Wohnen:<br>Wärme | WW1: Wohnfläche        | 131 | 0.0              | 1.5                      | 11.5                     | 16.5                     | 31.3                     | 16.0                    | 21.4            | 1.5           |
|                  | WW2: Zimmer            | 130 | 0.0              | 0.0                      | 13.1                     | 16.9                     | 29.2                     | 11.5                    | 28.5            | 0.8           |
|                  | WW3: Schlafz. Temp.    | 134 | 0.0              | 0.0                      | 0.7                      | 6.7                      | 21.6                     | 48.5                    | 20.9            | 1.5           |
|                  | WW4: Wohnz. Temp.      | 133 | 0.0              | 0.0                      | 0.8                      | 2.3                      | 13.5                     | 62.4                    | 18.8            | 2.3           |
|                  | WW5: Dauer Dusche      | 131 | 0.0              | 6.1                      | 19.1                     | 26.0                     | 16.8                     | 2.3                     | 28.2            | 1.5           |
|                  | WW6: Anzahl Dusche     | 140 | 1.4              | 2.9                      | 10.0                     | 23.6                     | 23.6                     | 5.7                     | 32.9            | 0.0           |
| Mobilität        | M1: öV-Nutzung         | 134 | 41.8             | 2.2                      | 11.2                     | 6.7                      | 6.7                      | 0.7                     | 29.9            | 0.7           |
|                  | M2: MIV-Nutzung        | 129 | 30.2             | 1.6                      | 2.3                      | 3.9                      | 1.6                      | 0.0                     | 60.5            | 0.0           |
|                  | M3: Kurzstrecke        | 136 | 30.9             | 0.7                      | 8.1                      | 14.0                     | 4.4                      | 0.7                     | 39.7            | 1.5           |
|                  | M4: Mittelstrecke      | 124 | 18.5             | 0.0                      | 4.8                      | 5.6                      | 2.4                      | 0.0                     | 68.5            | 0.0           |
|                  | M5: Langstrecke        | 127 | 18.9             | 0.0                      | 2.4                      | 4.7                      | 3.9                      | 0.0                     | 69.3            | 0.8           |
|                  | M: Flüge Total         | 131 | 0.0              | 1.5                      | 11.5                     | 16.8                     | 31.3                     | 16.0                    | 21.4            | 1.5           |
|                  | M6: Auto ausleihen     | 42  | 16.7             | 0.0                      | 2.4                      | 2.4                      | 0.0                      | 0.0                     | 61.9            | 16.7          |
|                  | M7: Auto verleihen     | 23  | 13.0             | 0.0                      | 0.0                      | 4.3                      | 0.0                      | 0.0                     | 69.6            | 13.0          |
| Ernäh-<br>rung   | E1: Alkohol            | 130 | 48.5             | 0.8                      | 7.7                      | 8.5                      | 4.6                      | 0.0                     | 30.0            | 0.0           |
|                  | E2: Schokolade         | 134 | 32.1             | 2.2                      | 10.4                     | 20.1                     | 11.2                     | 0.7                     | 22.4            | 0.7           |
|                  | E3: Milchprodukte      | 139 | 12.2             | 1.4                      | 5.8                      | 28.8                     | 20.1                     | 1.4                     | 28.8            | 1.4           |
|                  | E4: Eier               | 139 | 35.3             | 0.0                      | 5.0                      | 11.5                     | 5.8                      | 0.0                     | 42.4            | 0.0           |
|                  | E5: Fleisch/Fisch      | 136 | 25.0             | 2.9                      | 21.3                     | 25.0                     | 12.5                     | 0.7                     | 11.8            | 0.7           |
| Freizeit         | FU1: Ausgehen          | 134 | 21.6             | 5.2                      | 11.9                     | 20.1                     | 6.0                      | 0.7                     | 31.3            | 3.0           |
| Beklei-<br>dung  | B1: Kleiderkauf        | 138 | 26.8             | 3.6                      | 18.8                     | 17.4                     | 15.9                     | 0.7                     | 15.2            | 1.4           |
|                  | B2: Schuhe reparieren  | 62  | 11.3             | 0.0                      | 0.0                      | 1.6                      | 0.0                      | 0.0                     | 69.4            | 17.7          |

Tabelle 59: Verteilung der Personen in Prozent auf Kategorien der prozentualen Abweichungen zwischen SGM und Verhalten differenziert nach Verhaltensweisen für die Stadtzürcher Bevölkerung

## Gesamtbevölkerung

| Bereich          |                        |     | kein<br>Anspruch | SGM<br>80-99%<br>unter V | SGM<br>60-79%<br>unter V | SGM<br>40-59%<br>unter V | SGM<br>20-39%<br>unter V | SGM<br>1-19%<br>unter V | SGM<br>gleich V | SGM<br>über V |
|------------------|------------------------|-----|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------|---------------|
|                  |                        | N   | %                | %                        | %                        | %                        | %                        | %                       | %               | %             |
| Wohnen:<br>Strom | WS1: Computernutzung   | 384 | 40.6             | 12.5                     | 17.4                     | 17.2                     | 5.7                      | 0.5                     | 5.2             | 0.8           |
|                  | WS2: Handynutzung      | 383 | 47.0             | 15.4                     | 14.1                     | 7.8                      | 4.4                      | 0.0                     | 10.7            | 0.5           |
|                  | WS3: TV-Nutzung        | 387 | 49.9             | 4.9                      | 13.2                     | 14.7                     | 6.7                      | 0.8                     | 9.6             | 0.3           |
|                  | WS4a: IKT-Geräte gross | 355 | 24.5             | 0.8                      | 9.9                      | 19.2                     | 15.8                     | 0.0                     | 29.3            | 0.6           |
|                  | WS4b: IKT-Geräte klein | 343 | 11.8             | 1.3                      | 19.5                     | 31.3                     | 23.6                     | 3.2                     | 8.6             | 0.6           |
| Wohnen:<br>Wärme | WW1: Wohnfläche        | 339 | 0.0              | 0.6                      | 9.1                      | 22.4                     | 37.5                     | 13.9                    | 14.5            | 2.1           |
|                  | WW2: Zimmer            | 349 | 0.0              | 2.6                      | 8.6                      | 21.2                     | 32.7                     | 8.3                     | 24.9            | 1.7           |
|                  | WW3: Schlafz. Temp.    | 357 | 0.0              | 0.0                      | 1.4                      | 5.0                      | 21.6                     | 50.4                    | 18.8            | 2.8           |
|                  | WW4: Wohnz. Temp.      | 359 | 0.0              | 0.0                      | 0.0                      | 1.7                      | 12.3                     | 61.8                    | 22.3            | 1.9           |
|                  | WW5: Dauer Dusche      | 350 | 0.0              | 8.6                      | 16.9                     | 27.4                     | 17.1                     | 0.3                     | 28.3            | 1.4           |
|                  | WW6: Anzahl Dusche     | 366 | 2.2              | 2.5                      | 8.7                      | 22.4                     | 25.1                     | 6.0                     | 32.5            | 0.5           |
| Mobilität        | M1: öV-Nutzung         | 343 | 30.3             | 0.3                      | 3.2                      | 3.8                      | 3.2                      | 0.6                     | 58.0            | 0.6           |
|                  | M2: MIV-Nutzung        | 359 | 24.5             | 1.9                      | 6.4                      | 15.0                     | 10.6                     | 0.6                     | 40.9            | 0.0           |
|                  | M3: Kurzstrecke        | 363 | 36.1             | 1.1                      | 4.4                      | 9.9                      | 4.4                      | 1.4                     | 42.1            | 0.6           |
|                  | M4: Mittelstrecke      | 341 | 17.6             | 0.0                      | 2.9                      | 2.9                      | 0.6                      | 0.3                     | 75.4            | 0.3           |
|                  | M5: Langstrecke        | 340 | 17.1             | 0.0                      | 0.6                      | 2.9                      | 2.1                      | 0.0                     | 77.1            | 0.3           |
|                  | M: Flüge Total         | 326 | 38.7             | 2.1                      | 5.5                      | 9.2                      | 8.3                      | 3.1                     | 30.7            | 2.5           |
|                  | M6: Auto ausleihen     | 120 | 8.3              | 1.                       | .7                       | 0.8                      | 0.8                      | 0.0                     | 77.5            | 9.2           |
|                  | M7: Auto verleihen     | 124 | 9.7              | 0.0                      | 0.0                      | 0.8                      | 0.0                      | 0.0                     | 78.8            | 11.3          |
| Ernäh-<br>rung   | E1: Alkohol            | 356 | 57.9             | 3.4                      | 5.1                      | 7.6                      | 2.2                      | 0.3                     | 23.3            | 0.3           |
|                  | E2: Schokolade         | 359 | 36.8             | 2.5                      | 14.5                     | 16.2                     | 3.6                      | 0.0                     | 26.2            | 0.3           |
|                  | E3: Milchprodukte      | 367 | 12.0             | 2.2                      | 9.3                      | 25.9                     | 18.3                     | 1.9                     | 30.5            | 0.0           |
|                  | E4: Eier               | 358 | 44.4             | 0.0                      | 8.1                      | 10.3                     | 4.7                      | 0.0                     | 31.8            | 0.6           |
|                  | E5: Fleisch/Fisch      | 366 | 18.3             | 2.7                      | 16.1                     | 26.8                     | 11.7                     | 1.4                     | 22.7            | 0.3           |
| Freizeit         | FU1: Ausgehen          | 350 | 24.6             | 2.6                      | 12.3                     | 22.9                     | 5.1                      | 0.3                     | 30.9            | 1.4           |
| Beklei-<br>dung  | B1: Kleiderkauf        | 351 | 32.5             | 5.1                      | 12.5                     | 24.2                     | 10.5                     | 1.1                     | 12.8            | 1.1           |
|                  | B2: Schuhe reparieren  | 162 | 9.3              | 0.0                      | 0.6                      | 1.9                      | 1.2                      | 0.0                     | 79.0            | 8.0           |

Tabelle 60: Verteilung der Personen in Prozent auf Kategorien der prozentualen Abweichungen zwischen SGM und Verhalten differenziert nach Verhaltensweisen für die Gesamtbevölkerung