

Hier finden Sie Erklärungen, die sich auf die Fragen beziehen, die Ihnen während der zehntägigen Experience Sampling Phase täglich gestellt werden. Bei Unklarheiten zu den Fragen oder Erklärungen schreiben Sie uns gerne eine E-Mail (gesundheitspsychologie@uni-wh.de).

## **Erklärungen zu wiederkehrenden Formulierungen**

### **„seit der letzten Benachrichtigung“**

Der Satzbaustein „seit der letzten Benachrichtigung“ bezieht sich Zeitraum, seitdem Sie die letzte Benachrichtigung erhalten haben, nicht auf die Zeit, seitdem Sie das letzte Mal eine Befragung ausgefüllt haben. Wenn Sie einmal eine Benachrichtigung verpassen und die vorherige Benachrichtigung beispielsweise bereits vier Stunden zurückliegt, beziehen Sie sich daher bitte dennoch auf die Zeit, seitdem Sie die letzte Benachrichtigung per SMS erhalten haben.

### **„in diesem Augenblick“**

Der Satzbaustein „in diesem Augenblick“ bezieht sich auf den Moment, bevor Sie die Benachrichtigung erhalten haben. Bei der Frage, wie Sie sich in diesem Augenblick fühlen, geht es beispielsweise darum, wie glücklich oder gestresst Sie vor Erhalt der Benachrichtigung waren und nicht, welche Gefühle die Benachrichtigung bei Ihnen ausgelöst hat.

## **Erklärungen zu einzelnen Fragen**

### **„Wie nah fühlen Sie sich Ihrem:r Partner:in in diesem Augenblick?“**

Damit ist gemeint, wie verbunden Sie sich Ihrem:r Partner:in fühlen, unabhängig von Ihrer räumlichen Nähe.

### **“In welchem Ausmaß haben Sie sich mit Ihrem:r Partner:in ausgetauscht?“**

Diese Frage bezieht sich darauf, wie sehr Sie sich mit Ihrem:r Partner:in ausgetauscht haben. Es findet zum Beispiel kein Austausch statt, wenn Sie lediglich eine kurze Nachricht erhalten oder verschickt haben, ohne dass die jeweils andere Person darauf reagiert hat. Eine längere Konversation über WhatsApp, am Telefon oder ein persönliches Gespräch stellen einen größeren Austausch dar.

## **Fragen zum Umgang mit negativen Gefühlen**

Während der Befragungen werden Sie gefragt, wie Sie damit umgegangen sind, wenn etwas bei Ihnen negative Gefühle ausgelöst hat. Es muss nicht immer ein großer Auslöser vorhanden sein wie ein Streit mit einem Familienmitglied oder ein unangenehmes Gespräch mit dem/der Vorgesetzten. Vielmehr können auch sehr kleine Stressoren dazu führen, dass wir uns unwohl fühlen und das Gefühl haben, auf diesen Stressor reagieren zu wollen oder zu müssen. Zu diesen kleinen Stressoren können ein unfreundlicher Verkäufer beim Brötchen holen, der Ketchupfleck auf dem neuen T-Shirt, ein unfreundlicher Kommentar einer Freundin, aber auch das Gefühl, weniger produktiv gewesen zu sein als ursprünglich geplant, gehören. Die Stressoren können also sehr unterschiedliche Intensitäten haben. Sollte Ihnen dennoch kein kleiner, alltäglicher Stressor einfallen, so geben Sie bitte für die Aussagen zum Umgang mit negativen Gefühlen die geringste Ausprägung an Zustimmung (1) an.

### **„Ich habe darauf geachtet, meine Gefühle nicht zu zeigen.“**

Damit ist zum Beispiel gemeint, dass Sie versucht haben, Ihre Stimme normal klingen zu lassen, oder einen freundlichen Gesichtsausdruck beizubehalten, obwohl dieser nicht Ihrem eigentlichen Gefühlszustand entsprach.

### **„Ich habe meine Gefühle zugelassen, ohne zu versuchen, sie zu ändern.“**

Damit ist gemeint, dass Sie Ihre Gefühle akzeptiert haben, ohne zu versuchen, diese zum Beispiel zu verändern, zu verdrängen, über sie traurig zu sein oder sich darüber zu ärgern.

### **„Ich habe versucht, mich abzulenken.“**

Das bedeutet, Sie haben versucht, an etwas anderes zu denken als das, was bei Ihnen ein negatives Gefühl hervorgerufen hat. Sie können auch anderen Aktivitäten nachgegangen sein, um sich abzulenken, zum Beispiel Fernsehen oder Sport treiben.

### **„Ich habe versucht, die Situation in einem anderen Licht zu sehen.“**

Hiermit ist zum Beispiel gemeint, dass Sie versucht haben könnten, die Situation zu relativieren oder ihr etwas Positives abzugewinnen.

### **„Ich habe ständig daran gedacht, was mich bedrückt.“**

Hiermit ist gemeint, dass Sie nicht aufhören konnten, an das stressvolle Ereignis und die daraus entstandenen negativen Gefühle zu denken.

### **„Ich habe meine Gefühle ignoriert.“**

Hiermit ist gemeint, dass Sie versucht haben, Ihren Gefühlen keinen Raum zu geben, indem Sie nicht an Ihre Gefühle denken.

### **„Ich habe mit meinem:r Partner:in über meine Gefühle gesprochen.“**

Damit ist gemeint, dass Sie Ihrem:r Partner:in von Ihren negativen Gefühlen erzählt haben.

### **„Ich habe mit anderen über meine Gefühle gesprochen.“**

Hiermit ist gemeint, dass Sie sich mit anderen Personen, zum Beispiel Freunden oder Familienmitgliedern, über Ihre negativen Gefühle unterhalten haben.

### **Ihre Motive für diesen Umgang mit Ihren negativen Gefühlen**

#### **„Ich bin mit meinen negativen Gefühlen auf diese Weise umgegangen, um...“**

##### **„... Konflikte zu vermeiden.“**

Mit dieser Aussage ist gemeint, dass Sie beispielsweise in einer Situation Ihre Gefühle unterdrücken, um so einen Konflikt zu vermeiden (zum Beispiel, wenn Sie sich Ihren Ärger über Ihre:n Partner:in nicht anmerken lassen wollen) oder um Auseinandersetzungen mit anderen Personen aus dem Weg zu gehen.

##### **„... den Schein zu wahren.“**

Damit ist gemeint, dass Sie zum Beispiel versuchen, stark zu wirken, um nach außen hin den Schein zu wahren und sich nichts anmerken zu lassen, auch wenn Sie eine bestimmte Situation eigentlich verletzt hat.

##### **„... anderen ein besseres Gefühl zu geben.“**

Das bezieht sich darauf, dass Sie auf eine bestimmte Art mit Ihren negativen Gefühlen umgehen, um andere nicht zu verletzen oder damit andere sich besser fühlen.

##### **„... mich besser auf meine Aufgaben konzentrieren zu können.“**

Hiermit ist gemeint, dass Sie beispielsweise Ihre Gefühle ignorieren, um fokussiert mit dem weiter zu machen, womit Sie sich in der Situation beschäftigt haben (zum Beispiel Ihren Kolleg:innen in einer Besprechung zuzuhören oder eine E-Mail zu schreiben).

##### **„... mich besser zu fühlen.“**

Hiermit ist gemeint, dass Sie versuchen, Ihre negativen Gefühle in den Griff zu bekommen, damit es Ihnen selbst besser geht.

### **„Seit der letzten Benachrichtigung: Ist Ihnen etwas eingefallen, das bei Ihnen negative Gefühle ausgelöst hat?“**

Diese Frage bezieht sich darauf, ob Sie eine spezifische Situation, einen bestimmten Moment oder ein Gefühl im Kopf hatten, als Sie die vorherigen Fragen über Ihren Umgang mit negativen Gefühlen und Ihre Gründe für diesen Umgang mit Ihren Gefühlen beantwortet haben.

### **„Welche anderen Personen waren anwesend?“**

Diese Frage bezieht sich darauf, ob andere Personen in Ihrer Nähe waren, während Sie negative Gefühle hatten. Eine der möglichen Antwortoptionen ist „Ich war allein“. Mit Alleinsein ist gemeint, dass sich keine anderen Personen im selben Raum oder in derselben Umgebung aufhalten. Das heißt, wenn Sie die Straße entlanggehen und von Fremden umgeben sind, mit denen Sie nicht interagieren, sind Sie nicht allein. Wenn Sie zu Hause in Ihrem eigenen Zimmer sind, aber jemand anderes im Haus ist, aber nicht im selben Raum, würde dies bedeuten, dass Sie allein sind.

### **Fragen zur Unterstützung**

Ihnen werden wiederholt Fragen dazu gestellt, wie viel Unterstützung Sie sich von Ihrem:r Partner:in wünschen und wie viel Unterstützung Sie Ihrer Wahrnehmung nach erhalten haben. Bitte bedenken Sie, wenn Sie die Fragen beantworten, dass es sehr unterschiedliche Formen von Unterstützung gibt. Zu diesen Formen können sowohl sprachliche Äußerungen als auch die Handlungen gehören. Dies sind einige Beispiele: aufmunternde Worte im Gespräch oder per Nachricht, aufmerksames Zuhören, eine Umarmung, die Abnahme von Haushaltsarbeiten.

### **„Hatten Sie den Eindruck, dass Ihr:e Partner:in negative Gefühle hatte?“**

Hiermit sind neben stärkeren Gefühlen ebenfalls kleinste Veränderungen in der Stimmung Ihres Partners/Ihrer Partnerin gemeint, die auch durch kleinere, alltägliche Stressoren ausgelöst werden können und bei denen Sie unter Umständen nicht anwesend waren (z.B. ein stressiger Anruf bei der Arbeit oder jemand, der auf dem Weg zum Supermarkt die Vorfahrt genommen hat).

## **Fragen zum Umgang mit den negativen Gefühlen Ihres Partners/Ihrer Partnerin**

### **„Ich habe ihn/sie ermutigt, über seine/ihre Gefühle zu sprechen.“**

Hiermit ist gemeint, dass Sie Ihre:n Partner:in gefragt haben könnten, wie es ihm/ihr geht oder ob es etwas gibt, was ihn/sie verärgert oder traurig macht.

### **„Ich habe ihm/ihr gesagt, dass er/sie sich nicht schlecht fühlen braucht (z.B. "sei nicht traurig, mach dir keine Sorgen").“**

Hiermit ist gemeint, dass Sie Ihrem:r Partner:in durch Worte vermittelt haben, dass er/sie diese negativen Gefühle nicht zu haben braucht.

### **„Ich habe versucht, ihn/sie abzulenken.“**

Damit ist zum Beispiel gemeint, dass Sie ein anderes Thema ansprechen können, oder dass Sie versuchen, Ihre:n Partner:in dazu zu bewegen, einer anderen Aktivität, wie Sport treiben oder einen Film gucken, nachzugehen.

### **„Ich habe ihn/sie dabei unterstützt, die Situation in einem anderen Licht zu sehen.“**

Hiermit ist gemeint, dass Sie Ihrem:r Partner:in dabei geholfen haben, die Situation zu relativieren oder sie positiver zu sehen.

### **„Ich habe ihn/sie wissen lassen, dass ich seine/ihre Gefühle nachvollziehen kann.“**

Dies könnten Sie zum Beispiel durch Worte zum Ausdruck bringen, aber auch durch verständnisvolles Kopfnicken.

### **„Ich habe seine/ihre Gefühle ignoriert.“**

Hiermit ist gemeint, dass Sie nicht auf die Gefühle Ihres Partners/Ihrer Partnerin reagiert haben, ob absichtlich oder nicht.

### **„Ich habe ihm/ihr Ratschläge gegeben.“**

Diese Ratschläge beziehen sich zum Beispiel auf einen anderen Umgang mit der Situation und eventuelle Lösungsansätze.

### **„Ich habe Aufgaben für meine:n Partner:in übernommen, um sie/ihn zu entlasten.“**

Zu solchen Aufgaben gehören zum Beispiel das Übernehmen von Einkäufen, das Einräumen der Spülmaschine oder der Anruf beim Handwerker.

**„Bezogen auf die oben genannten Reaktionen auf die Gefühle Ihres Partners/Ihrer Partnerin: In welchem Ausmaß haben Sie das getan, ...“**

**„... damit Sie sich selbst besser fühlen?“**

Das bedeutet, dass Sie so auf Ihre:n Partner:in reagiert haben, weil Sie dachten, dass es Ihnen selbst dadurch besser geht.

**„... damit er/sie sich besser fühlt?“**

Hiermit ist gemeint, dass Sie auf diese Weise auf Ihre:n Partner:in reagiert haben, da Sie wollten, dass es ihm/ihr besser geht.

**„... um Ihre Beziehung zu schützen?“**

Hiermit ist gemeint, dass Sie so handeln, um ein:e gute:r Partner:in in der Beziehung zu sein, oder weil es im besten Sinne für Ihre Beziehung ist, so zu handeln, zum Beispiel weil Sie Ihrem:r Partner:in Raum lassen möchten.

**„... um Ihre eigenen Interessen zu schützen?“**

Das bezieht sich darauf, dass Sie sich aus Gründen, die Sie selbst betreffen, auf eine bestimmte Weise Ihrem:r Partner:in gegenüber verhalten haben. Zum Beispiel könnten Sie Ihre:n Partner:in von einer Situation abgelenkt haben, damit Sie selbst nicht an die Situation denken müssen oder Sie sind gerade beschäftigt und können deshalb nicht näher auf die Gefühle Ihres Partners/Ihrer Partnerin eingehen.

## **Erklärung der Tagesabschlussbefragung**

Die Fragen der Tagesabschlussbefragung beziehen sich auf Ihre Wahrnehmung des gesamten Tages, also auf die Zeit, seitdem Sie aufgewacht sind.

### **„Wie viel Zeit haben Sie heute gemeinsam mit Ihrem:r Partner:in verbracht?“**

Damit ist die Zeit gemeint, in der Sie in irgendeiner Form direkt mit Ihrem:r Partner:in interagiert oder kommuniziert haben. In dieser Zeit sind Sie am selben Ort und tun etwas gemeinsam. Beispiele sind das gemeinsame Frühstück, ein Spaziergang, aber auch zusammen einen Film oder eine Serie anschauen.

### **„In welchem Ausmaß haben Sie heute Ihr Smartphone in Anwesenheit Ihres Partners/Ihrer Partnerin genutzt?“/„In welchem Ausmaß hat Ihr:e Partner:in heute sein/ihr Smartphone in Ihrer Anwesenheit genutzt?“**

Mit Anwesenheit ist gemeint, dass Ihr:e Partner:in sich in geringer Entfernung zu Ihnen befindet, in der grundsätzlich ein persönlicher Kontakt bzw. eine direkte Ansprache möglich wäre (z.B. im selben Raum oder gemeinsam am Tisch sitzend).

### **Fragen zu Ihrer Arbeit** (insgesamt und, falls zutreffend, im Homeoffice)

Bitte geben Sie hier die **reine** Arbeitszeit an, d.h. rechnen Sie z.B. kleinere Pausen zum Essen/Kraft schöpfen nicht mit ein.