

Items Used in Study 1

Demographic Variables

- Geschlecht: (männlich, weiblich)
- Alter: (____ Jahre)
- Gegenwärtiger Familienstand (alleinstehend, verwitwet, geschieden, verheiratet/ feste Partnerschaft seit ____)
- Wie gut sind Ihre Deutschkenntnisse? (Muttersprache, Fließend, Grundkenntnisse, Wenig/ Keine)
- Ihr höchster Schulabschluss: (obligatorische Schule, Berufslehre oder Vollzeitberufsschule, Höhere Fach- und Berufsausbildung, Mittelschule mit Matura/ Diplom, Höhere Fachschule, Universität/ Hochschule, Anderes)
- Sind Sie gegenwärtig: (erwerbstätig, Schüler/ Schülerin, Student/ Studentin, Auszubildende, Arbeitslos, Rentner/ Rentnerin, Hausmann/ Hausfrau)?

Autonomous goal striving

Instructions:

Fragebogen zu persönlichen Vorhaben

Menschen haben allgemein recht vielfältige Vorstellungen darüber, was sie sich vornehmen, was sie möchten und was sie nicht möchten. Solche Vorhaben können sich darauf beziehen, etwas zu verbessern oder etwas Neues zu erreichen. Sie können sich aber auch darauf beziehen, etwas beizubehalten oder Verschlechterungen zu vermeiden.

Im Folgenden Teil der Studie geht es um Ihre persönlichen Vorhaben, die Sie in den nächsten 6 Monaten erreichen wollen. Wir werden Sie bitten, Vorhaben in den drei Lebensbereichen soziale Beziehungen (Familie/Partnerschaft/Bekannte), Freizeitgestaltung (Hobbies/Gesundheit/Fitness) und Beruf/Bildung aufzulisten.

Social relationships:

Formulieren Sie nun Ihre persönlichen Vorhaben für den Bereich **soziale Beziehungen (Familie/Partnerschaft/Freund/Bekannte)**.

Schreiben Sie Ihre Vorhaben bitte in kurzen Stichworten auf. Es ist wichtig, dass Sie mindestens zwei Vorhaben formulieren.

Leisure activities:

Formulieren Sie nun Ihre persönlichen Vorhaben für den Bereich **Freizeitgestaltung (Hobbies/körperliche Gesundheit/Fitness)**.

Schreiben Sie Ihre Vorhaben bitte in kurzen Stichworten auf. Es ist wichtig, dass Sie mindestens zwei Vorhaben formulieren.

Work/ education

Formulieren Sie nun Ihre persönlichen Vorhaben für den Bereich **Arbeit und Bildung (Aus-/Weiterbildung)**.

Schreiben Sie Ihre Vorhaben bitte in kurzen Stichworten auf. Es ist wichtig, dass Sie mindestens zwei Vorhaben formulieren.

Autonomous and controlled motivation

- Ich verfolge dieses Vorhaben, weil es mir Freude und Vergnügen bereitet.
- Ich verfolge dieses Vorhaben, weil ich glaube, dass es wichtig und sinnvoll ist.
- Ich verfolge dieses Vorhaben, weil ich mich sonst schlecht (schuldig, beschämt oder ängstlich) fühlen würde.
- Ich verfolge dieses Vorhaben, weil es von mir verlangt wird oder weil es die Situation erfordert.

1 = *stimmt gar nicht*, 6 = *stimmt genau*

Vitality

- Ausgeruht
- Munter
- Müde (*reversed*)
- Schlapp (*reversed*)

1 = *gar nicht*, 6 = *sehr*

Implicit Theories about Willpower

- Anstrengende geistige Tätigkeiten (z.B. über ein Problem nachdenken, sich stark auf etwas konzentrieren) erschöpfen meine Kraftressourcen, welche ich im Anschluss wieder auftanken muss (z.B. durch Pausen, Nichtstun, Fernsehen oder Essen). (*reversed*)
- Wenn ich mich stark auf etwas konzentriert habe, fühle ich mich voller Kraft und bin im Stande, sofort eine neue herausfordernde Aufgabe anzupacken.
- Nach einer anstrengenden geistigen Tätigkeit ist meine Energie erschöpft und ich muss mich erholen, um sie wieder aufzutanken. (*reversed*)
- Anstrengende geistige Tätigkeiten aktivieren meine Kraftressourcen und ich bin noch besser in der Lage, mit etwas anspruchsvollem fortzufahren.

1 = *stimmt gar nicht*, 6 = *stimmt voll und ganz*

Items Used in Study 2

Demographic Variables

- Sind Sie ... (weiblich, männlich)
- Wie alt sind Sie? (____ Jahre)

Autonomous goal striving

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen in Bezug auf das Ziel:
"Assessmentprüfungen erfolgreich zu bestehen".

- Ich verfolge dieses Vorhaben, weil es mir Freude und Vergnügen bereitet.
- Ich verfolge dieses Vorhaben, weil ich glaube, dass es wichtig und sinnvoll ist.
- Ich verfolge dieses Vorhaben, weil ich mich sonst schlecht (schuldig, beschämt oder ängstlich) fühlen würde.
- Ich verfolge dieses Vorhaben, weil es von mir verlangt wird oder weil es die Situation erfordert.

1 = *stimmt gar nicht*, 6 = *stimmt voll und ganz*

Vitality (Experience Sampling)

Wie fühlen Sie sich jetzt in diesem Moment?

1 = *Gar nicht frisch*, 2 = *wenig frisch*, 3 = *etwas frisch*, 4 = *mittelmässig frisch*, 5 = *einigermassen frisch*, 6 = *sehr frisch*, 7 = *extrem frisch*

Implicit Theories about Willpower

- Anstrengende geistige Tätigkeiten (z.B. über ein Problem nachdenken, sich stark auf etwas konzentrieren) erschöpfen meine Kraftressourcen, welche ich im Anschluss wieder aufladen muss (z.B. durch Pausen, Nichtstun, Fernsehen oder Essen). (*reversed*)
- Wenn ich mich stark auf etwas konzentriert habe, fühle ich mich voller Kraft und bin im Stande, sofort eine neue herausfordernde Aufgabe anzupacken.
- Nach einer anstrengenden geistigen Tätigkeit ist meine Energie erschöpft und ich muss mich erholen, um sie wieder aufzutanken. (*reversed*)
- Anstrengende geistige Tätigkeiten aktivieren meine Kraftressourcen und ich bin noch besser in der Lage, mit etwas anspruchsvollem fortzufahren.

1 = *stimmt gar nicht*, 6 = *stimmt voll und ganz*

Items Used in Study 3

Demographic Variables

- What is your sex? (female, male, other)
- How old are you? (I am _____ years old)
- What is your working status? (working full-time, working part-time, looking for work, retired, full time student, working part time/part-time student)

Task

Autonomy condition

At the beginning of this questionnaire we would like to ask you to think about a **mentally demanding task** you worked on lately. Think about a concrete task that you worked on because **of the mere enjoyment it provided to you.**

Controlled condition

At the beginning of this questionnaire we would like to ask you to think about a **mentally demanding task** you worked on lately. Think about a concrete task that you worked on because **someone else wanted you to or because it was required by the situation.**

Please write down the task: _____

Please imagine yourself in a typical situation while working on that task during the next 2 minutes. Please use the field below to write about the task and refer to the following points:

- Try to picture yourself while working on that task, what do you do, when working on that task (e.g. which actions are required while working on that task)?
- While doing that, try to focus on your thoughts and feelings: How do you feel when working on that task? What are your thoughts while working on it?

Task Difficulty

- How **mentally demanding** would you rate the task on a scale from 1 to 10? (1 = *not at all*, 10 = *very much*)

Implicit Theories about Willpower

- Strenuous mental activity exhausts your resources, which you need to refuel afterwards (e.g. through taking breaks, doing nothing, watching television, eating snacks). (*reversed*)
- After a strenuous mental activity, your energy is depleted and you must rest to get it refueled again. (*reversed*)

- When you have been working on a strenuous mental task, you feel energized and you are able to immediately start with another demanding activity.
- Your mental stamina fuels itself. Even after strenuous mental exertion, you can continue doing more of it.
- When you have completed a strenuous mental activity, you cannot start another activity immediately with the same concentration because you have to recover your mental energy again. (*reversed*)
- After a strenuous mental activity, you feel energized for further challenging activities.

1 = *strongly disagree*, 6 = *strongly agree*

Manipulation check for autonomy:

How did you feel while working on [task that the participant indicated]?

- I worked on that task because it gives me pleasure and enjoyment.
- I worked on that task because I believe it is important.
- I worked on that task because I would feel bad (guilty, ashamed or anxious) otherwise.
- I worked on that task because it is requested or the situation requires it.

1 = *strongly disagree*, 6 = *strongly agree*

Additional manipulation check for autonomy:

Please indicate how much you agree to the following statements. Refer to the task ([task that the participant indicated]) when answering.

- While working on that task I was free to do things my own way.
- While working on that task there were people telling me what I had to do. (*reversed*)
- My choices expressed my "true self".
- I had a lot of pressures I could do without while working on the task. (*reversed*)
- I had to do things against my will. (*reversed*)
- I was really doing what interests me.

1 = *strongly disagree*, 6 = *strongly agree*

Vitality

How did you feel while working on [task that the participant indicated]?

- While working on that task, I felt alive and vital.
- I didn't feel very energetic while working on this task. (*reversed*)
- While working on that task I felt so alive I just wanted to burst.
- While working on that task, I had energy and spirit.
- I felt alert and awake while working on that task.
- I felt energized while working on that task.

1 = *not at all true*, 6 = *very true*

Additional vitality measure

How did you feel when you worked on [task that the participant indicated]?

- Rested
- Fresh
- Worn out (*reversed*)
- Tired (*reversed*)

1 = *definitely not*, 6 = *extremely*