

Ausprägung des Leistungsmotivs

	trifft genau auf mich zu	trifft überwiegend auf mich zu	trifft weniger auf mich zu	trifft auf mich überhaupt nicht zu
1. H Ich merke, dass mein Interesse schnell erwacht, wenn ich vor einer sportlichen Herausforderung stehe, die ich nicht auf Anhieb schaffe.				
2. H Bei dem, was ich im Sport mache, will ich erfolgreich sein.				
3. F Es gefällt mir nicht im Sport, an etwas zu arbeiten, wenn ich nicht sicher bin, dass ich es schaffe.				
4. F Sportsituationen, in denen meine Fähigkeiten auf die Probe gestellt werden, mag ich nicht.				
5. H Wenn mir im Sport eine Herausforderung gestellt wird, die ich möglicherweise lösen kann, dann reizt es mich, diese sofort in Angriff zu nehmen.				
6. H Mich reizen sportliche Aufgaben, in denen ich die Möglichkeit habe, meine Fähigkeiten zu prüfen.				
7. H Mir gefallen sportliche Herausforderungen, von denen ich nicht genau weiß, ob ich sie auch schaffe.				
8. F Wenn ich eine sportliche Aufgabe nicht sofort schaffe, werde ich ängstlich.				
9. H Es macht mir Spaß, mich in sportlichen Aufgaben zu engagieren, die für mich ein bisschen schwierig sind.				
10. F Schon die Vorstellung, im Sport vor eine neue unbekannte Herausforderung gestellt zu werden, macht mich etwas ängstlich.				
11. F Sportsituationen, in denen ich meine Fähigkeiten anwenden muss, gehe ich am liebsten aus dem Weg.				
12. F Es beunruhigt mich im Sport, etwas zu tun, wenn ich nicht sicher bin, dass ich es auch schaffen kann.				
13. H Sportsituationen, in denen ich von meinen Fähigkeiten Gebrauch machen kann, machen mir Spaß.				
14. H Ich mag es, vor eine etwas schwierige sportliche Aufgabe gestellt zu werden.				
15. F Auch wenn niemand zuguckt, fühle ich mich in neuen Sportsituationen ziemlich ängstlich.				
16. F Sportliche Aufgaben, die ich nicht schaffen kann, machen mir Angst, auch dann, wenn niemand meinen Misserfolg bemerkt.				
17. H Ich mag Situationen im Sport, in denen ich feststellen kann, wie gut ich bin.				
18. H Mir gefällt es, im Sport etwas Neues und Unbekanntes auszuprobieren, auch wenn es nicht gleich klappt.				
19. F Auch bei sportlichen Herausforderungen, bei denen ich glaube, dass ich sie kann, habe ich Angst zu versagen.				
20. F Wenn ich im Sport etwas nicht geschafft habe, schäme ich mich auch dann, wenn ich nicht darauf angesprochen werde.				
21. H Es ist mir wichtig, sportliche Aufgaben, die ich mir zutraue, auch tatsächlich zu schaffen.				
22. H Mir gefällt es, im Sport etwas Neues zu lernen, auch wenn es nicht gerade in meinen eigentlichen Sportbereich fällt.				
23. F In etwas schwierigen Sportsituationen, in denen viel von mir abhängt, habe ich Angst zu versagen.				
24. F Ich finde es beunruhigend eine sportliche Tätigkeit auszuführen, bei der ich meine Fähigkeiten unter Beweis stellen muss.				
25. H Mich reizen Sportsituationen, in denen ich meine Fähigkeiten testen kann.				
26. H Sportliche Aufgaben, die etwas schwierig zu bewältigen sind, reizen mich.				
27. H Mir gefällt es, im Sport etwas Neues zu lernen, auch wenn es nicht gerade in meinen eigentlichen Sportbereich fällt.				
28. F Mir gefällt es nicht, mich auf eine sportliche Aufgabe einzulassen, wenn ich nicht sicher bin, ob ich sie schaffe.				
29. F Leistungsanforderungen im Sport, die etwas schwierig sind, beunruhigen mich.				
30. F In etwas schwierigen Sportsituationen, in denen viel von mir abhängt, habe ich Angst zu versagen.				

Punktwerte HE (0-45 Punkte)	Punktwerte FM (0-45 Punkte)
$\sum = H_E$	$\sum = F_M$

Nettohoffnung (H_E -Wert - F_M -Wert)