

Anhang

Interviewleitfaden

Soziale Position

Lage

- Alter
- Familienstand
- Schulabschluss
- Studium
- Berufliche Ausbildung

Berufstätigkeit

- Formale Berufsbezeichnung
- Sind Sie angestellt/selbständig/beamtet?
- Wie würden Sie Ihre Stellung in Ihrer Organisation beschreiben?
- Sind Sie eher in einer leitenden oder ausführenden Position tätig?
- Welche Tätigkeiten führen Sie aus?
- Arbeiten Sie eher projektbezogen oder zeitbezogen?

Karriereweg

- Wie sind Sie dahin gekommen, wo Sie jetzt sind?
- Sind Sie das, was Sie sind eher gezielt/unerwartet geworden?

Freizeitaktivitäten

- Was unternehmen Sie in der Freizeit?
- Wohin gehen Sie gerne aus?

Mit wem verbringen Sie ihre Freizeit?

Welche Rolle spielen Arbeitskollegen/Freunde/Vereinsfreunde?

Wie viel Zeit verbringen Sie mit Partnerschaft/Familie?

Welche Rolle spielen die folgenden Tätigkeiten...?

In Pop/Rock/Techno-Konzerte oder Clubs gehen

Sich mit Freunden in der Stadt treffen

Ins Kino gehen

Theater/Ausstellungen besuchen

Klassische Konzerte besuchen

An Selbsterfahrungskursen o.ä. teilnehmen

Sport treiben

Weiterbildungskurse belegen

Sich politisch/sozial engagieren

Mitgliedschaft in Organisationen/Vereine

Es sich zu Hause gemütlich machen

Etwas basteln, gestalten, sich einrichten

Im Internet surfen

Fernsehen, Musik hören

Welche Filme/Sendungen sehen Sie sich an?

Welche Musikrichtung hören Sie?

Wertepräferenzen

Welche Rolle spielen folgende Werte in Ihrem Leben...?

Es im Leben zu etwas bringen

Beruflich vorwärtskommen

Seine Ziele durchsetzen

Die eigene Existenz absichern

Pflichten nachkommen

Bescheiden sein

Auf Stimmungen/Gefühle hören

Sich mit Kunst beschäftigen

Abwechslung haben

Das Leben genießen

Partnerschaft/Familie haben

Auf die Umwelt achten
Sich sozial engagieren

Ernährungsweise

Allgemein

Unter welchen Gesichtspunkten essen und trinken Sie?

Welche Rolle spielen...?

Gesundheit
Figur
Genuss
Kräftigung
Eine bestimmte Diät/Ernährungsform

Einkauf

Inwiefern achten Sie bei Lebensmitteln auf folgende Eigenschaften...?

Lagerfähigkeit, z.B. Tiefkühl-Pizza/Dosen
Einfache Zubereitung, z.B. Fertigsaucen
Frische, z.B. Obst/Gemüse
Lightversion, z.B. Halbfettmargarine
Spaß-Image, z.B. Chips/Kaugummi/Energy-Drinks
Umweltschonende Erzeugung, z.B. Öko/Bio-Milch
Traditionelle Luxus-Produkte, z.B. Kaviar, Champagner
Klassische Genussmittel, z.B. Pralinen/Spirituosen
Exotik, z.B. Lichees, Avocados
Saison/Herkunft, z.B. Gemüse aus der Umgebung
Nahrungsergänzung/Probiotik, z.B. Vitamine, Bakterien

In welchem Umfang kaufen Sie selbst Lebensmittel ein?

Wann kaufen Sie üblicherweise ein?

Inwiefern handelt es sich dabei um geplante/spontane Einkäufe?

Wie legen Sie den Zeitpunkt Ihrer Einkäufe fest?

Wie schätzen Sie Ihre Ausgaben für Lebensmittel ein, im Bezug zu...?

Ihrem verfügbaren Einkommen
den Ausgaben anderer Menschen in Ihrer Umgebung

Zubereitung

In welchem Umfang bereiten Sie Speisen selbst zu?

Welche Speisen bereiten Sie selbst zu?

Wie stehen Sie zum Kochen?

Bei welchen Gelegenheiten kochen Sie?

Woher beziehen Sie Ihre Kochkenntnisse?

Welche Rolle spielen...?

Kochbücher
Internet
Fernsehsendungen
Rezepte von Freunden/Bekannten/Verwandten

Was glauben Sie, woher es kommt, dass Sie gerne/ungern kochen?

Wie sind Sie mit dem zufrieden, was Sie kochen?

Essen und Trinken

Empfinden Sie Essen und Trinken eher als...?

lästige Unterbrechung
etwas, auf das man sich freut
körperliche Notwendigkeit

Was essen und trinken Sie gerne?

Welche Gerichte sind typisch für Sie?

Haben Sie eine Vorliebe für eine bestimmte Küche?

Welche Rolle spielen in Ihrer Ernährung...?

Traditionelle Gerichte (Bewährtes)
Exotische Gerichte (Unerwartetes)

Was gehört für Sie zu einem vollständigen Gericht?
 Aus welchen Bestandteilen setzt es sich zusammen?
 Was würden Sie als Ihr Lieblingsgericht bezeichnen?
 Was verbinden Sie mit diesem Gericht?

Würden Sie insgesamt sagen, Sie essen in der Tendenz eher...?

zu viel (Schlemmerei)
 zu wenig (Entsagung)
 genau richtig (Disziplin)

Wie schätzen Sie Ihr Esstempo ein?
 Wie schätzen Sie es im Verhältnis zu anderen Menschen ein?

Umgang mit Zeit

Zeitnormen

Gibt es ein Sprichwort zum Umgang mit Zeit, das Ihr Motto ist?

Wie bewerten Sie folgende Sprichworte...?

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“
 „Zeit ist Geld.“
 „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.“
 „Gut Ding will Weile haben.“
 „Kommt Zeit, kommt Rat.“

Wie stehen Sie zum Trödeln/Zeit sparen?

Zeitmanagement

Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu/nicht zu...?

„Ich teile mir große Aufgaben in kleine Portionen ein.“
 „Es fällt mir schwer, meine Vorhaben umzustellen.“
 „Ich unternehme öfter etwas spontan.“
 „Ich bringe meine Planungen oft durcheinander.“
 „Ich kann Ablenkungen schlecht widerstehen.“

- „Ich bin eher ein Morgenmensch.“
- „Ungefähr einmal pro Stunde sehe ich auf die Uhr.“
- „Bei der Arbeit vergesse ich häufig körperliche Bedürfnisse.“
- „Ich berücksichtige die Signale meines Körpers.“

Pünktlichkeit

Wie pünktlich schätzen Sie sich im Verhältnis zu anderen ein?

Wenn Sie um 15 Uhr mit einem Freund/Freundin verabredet sind...

Wie akzeptieren Sie sein/ihr Erscheinen als pünktlich?

Wie lange würden Sie auf ihn/sie warten?

Lebenstempo

Wie schätzen Sie Ihr Lebenstempo bezogen auf andere Menschen ein?

Wie gehen Sie mit Situationen um, in denen Sie gestresst sind?

Versuchen Sie gezielt abzuschalten/umzuschalten?

Was bedeuten in Ihrem Leben Pausen/Auszeiten/Sabbaticals?

Denken Sie an eine Verlangsamung/Beschleunigung Ihres Lebens?

Lebensbild

In welchem Bild würden Sie Ihr derzeitiges Leben beschreiben...?

- Tretmühle
- Fahrt ins Ungewisse
- Hindernisrennen
- Bau eines Hauses
- Jahrmarkt
- Besteigung eines Berges
- Puzzle

Zeitorientierung

Welchen der folgenden Aussagen könnten Sie für sich zustimmen...?

„Wenn ich mich anstrengte, werde ich auch zukünftige Probleme lösen können.“

„Über zukünftige Probleme mache ich mir Gedanken, wenn die Zeit dazu gekommen ist.“

„Ich versuche nicht dauernd etwas zu ändern, weil meine zukünftigen Probleme nicht wesentlich von meinen heutigen verschieden sein werden.“

„Ich glaube, dass die Lösung meiner zukünftigen Probleme dem Schicksal überlassen bleibt.“

Wie weit reicht Ihre derzeitige Zukunftsplanung?

Was sehen Sie in Ihrer Zukunft eher optimistisch/pessimistisch?

Mahl-Zeiten an Werktagen

Zeitordnung

Schildern Sie welche Aktivitäten in Ihrem Werktag regelmäßig aufeinander folgen und beschreiben Sie Ihr jeweiliges Zeitgefühl...

In welchem Umfang erfahren Sie jeweils...?

Leerlauf/Langeweile/Entspannung

Anspannung/Eile/Stress

Wodurch werden Dauer/Geschwindigkeit dieser Aktivitäten bestimmt?

Sehen Sie sich werktags eher einer Gliederung gegenüber...?

die Ihre Aktivitäten bestimmt

die sie durch Ihre Aktivitäten gestalten

Mit wem müssen Sie die Gestaltung Ihres Tagesablaufs abstimmen?

Wo treten dabei Schwierigkeiten auf?

Wann steht der Ablauf des Tages fest?

Inwiefern variieren die verschiedenen Werktage in ihrem Ablauf?

Wie sind sie mit dem beschriebenen Ablauf zufrieden?

Wie empfinden Sie das Verhältnis von Abwechslung und Routine?

Wie sähe der ideale Werktag für Sie aus?

Wofür fehlt Ihnen werktags die Zeit?

Wofür nehmen Sie sich viel Zeit?

Haben Sie ausreichend Zeit für Essen und Trinken?

Mahlzeitenfolge

Welche Situationen, bei denen Sie essen/trinken, gibt es werktags?

Wie ist es mit...?

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Zwischenmahlzeiten/Snacks

andere...

Welche dieser Mahlzeiten stehen fest/weniger fest?

Wie sind Sie mit dieser Ordnung zufrieden?

Machen Sie sich Gedanken darüber, zu welcher Zeit Sie essen/trinken?

Denken Sie grundsätzlich darüber nach, wie oft Sie dies tun?

Wie viele Mahlzeiten sollte man nach Ihrer Ansicht zu sich nehmen?

Wann sollte man diese Mahlzeiten zu sich nehmen?

Mahl-Zeiten am Wochenende

Zeitordnung

Wie sieht der Übergang zum Wochenende aus?

Wie erleben Sie den Übergang vom Zeitgefühl her?

Worin unterscheidet sich das Wochenende von den Werktagen?

Schildern Sie welche Aktivitäten an Ihrem Wochenende regelmäßig aufeinander folgen und beschreiben Sie Ihr jeweiliges Zeitgefühl...

In welchem Umfang erfahren Sie jeweils...?

Leerlauf/Langeweile/Entspannung

Anspannung/Eile/Stress

Wodurch werden Dauer/Geschwindigkeit dieser Aktivitäten bestimmt?

Sehen Sie sich am Wochenende eher einer Gliederung gegenüber...?

die Ihre Aktivitäten bestimmt
die sie durch Ihre Aktivitäten gestalten

Mit wem müssen Sie die Gestaltung Ihres Wochenendes abstimmen?

Wo treten dabei Schwierigkeiten auf?

Wann steht der Ablauf des Wochenendes fest?

Wie sind sie mit dem beschriebenen Ablauf zufrieden?

Wie empfinden Sie das Verhältnis von Abwechslung und Routine?

Inwiefern unterscheiden sich Samstag und Sonntag voneinander?

Wofür fehlt Ihnen am Wochenende die Zeit?

Wofür nehmen Sie sich viel Zeit?

Haben Sie ausreichend Zeit für Essen und Trinken?

Mahlzeitenfolge

Welche Situationen, in denen Sie essen/trinken, hat das Wochenende?

Wie ist es mit...?

Frühstück
Mittagessen
Abendessen
Zwischenmahlzeiten/Snacks
andere...

Welche dieser Mahlzeiten stehen fest/weniger fest?

Wie sind Sie mit dieser Ordnung zufrieden?

Mahlzeiten als Episoden

Episoden

Welche anderen Episoden des Essens und Trinkens kommen bei Ihnen vor?

Können Sie sich an folgende Situationen erinnern...?

Einladungen bei sich oder anderen zu Hause

Partys
Mahlzeit im Restaurant
Geschäftssessen
Buffets (Kongresse/Eröffnungen)
Café-/Kneipen-/Bar-Besuche
Fast Food/Imbiss
Snacks/Finger Food

Handelt es sich um Episoden, die...?

selten vorkommen
sich unregelmäßig wiederholen
regelmäßig wiederkehren

Schleife: Anfang

Termin

Wann findet diese Episode statt – ggf. Uhrzeit/Wochentag?
Wie kommt dieser Termin zustande?

Beruht der Termin auf...?

Spontaneität
Planung
Gewohnheit

Gibt es Konflikte mit anderen Tätigkeiten/Terminen?

Situation

Wie lässt sich die Situation beschreiben...?

Ort
Ambiente/Einrichtung
anwesende Personen
Stimmung
Gedeck
Gericht

Welche Erwartungen haben Sie an diese Episode?

Ablauf

Stellen Sie sich den Ablauf der Episode in Phasen gegliedert vor...

Anfangsphase

Welche Tätigkeiten gehen unmittelbar voraus?

Was markiert den Beginn dieser Episode?

Wie sieht der Übergang aus?

Welches Körpergefühl herrscht zu Anfang?

Hauptphase

Was tun Sie jeweils?

Woran denken Sie?

Was geschieht parallel?

Was tun andere?

Worüber wird gesprochen?

Welche Rolle spielt das Essen und Trinken?

Gibt es Unterbrechungen?

Endphase

Welche Tätigkeiten folgen?

Was markiert das Ende dieser Episode?

Wie sieht der Übergang aus?

Welches Körpergefühl herrscht am Ende?

Dauer

Wie lange dauert diese Episode – ggf. Stunden, Minuten?

Wovon hängt die Dauer ab?

Welche Rolle spielt die Uhrzeit?

Inwiefern würden Sie sagen, dass Dauer und Verlauf eher...?

von anderen Aktivitäten bestimmt werden

Dauer und Verlauf anderer Aktivitäten prägen

Zeitgefühl

Wie würden Sie das typische Zeitgefühl beschreiben...?

Leerlauf/Langeweile/Entspannung

Anspannung/Eile/Stress

Ändert sich das Zeitgefühl im Verlauf der drei beschriebenen Phasen?

Esstempo

Wie ist das Esstempo...?

hastiges Schlingen

nebenbei essen

bewusstes Genießen

Zufriedenheit

Wo liegen die Vorteile/Nachteile dieser Episode?

Schleife: Ende

Zukunft der Ernährung

Wie betrachten Sie Ihre Ernährungsweise in der Zukunft?

Wie werden Nahrungsmittel und Gerichte aussehen?

Was erwarten Sie in zeitlicher Hinsicht?

Was wünschen Sie sich?

Literaturverzeichnis

Abel, Wolfgang: „Konsumenten ohne Klasse“, in: Badische Zeitung vom 11.02.2006, S. 6.

Am Orde, Sabine: „Mediziner in der Sinnkrise“, in: Die Tageszeitung vom 29.11.2005, S. 1.

Anders, Hans-Jürgen: „Verzehr 1985-2000. Status quo und Perspektiven. Demographische und soziologische Aspekte zukünftigen Ernäh-