

Codebook
Article „Look How Beautiful“

General Questionnaire Study 1

Implementation: Question Star

Timepoint: Self-chosen time before the daily diary phase

Demografics

age	Age in years
sex	Sex
education	Education level
living	Living situation
job_title	Job title
working_hours	Working hours per week
leader	Leadership position
size_res	Size of residence
balcony_terrace	Balcony or other possibilities to have contact to nature directly at the house
garden	Access to a backyard

General well-being: Positive activation, serenity, negative activation, fatigue

Abele-Brehm, A., & Brehm, W. (1986). Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit: Die Entwicklung der "Befindlichkeitsskalen" (BFS). *Diagnostica*, 32(3), 209-228.

Breyer, B., & Bluemke, M. (2016). Deutsche version der positive and negative affect schedule PANAS (GESIS panel).

Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 674.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, 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.

Below you will find words that describe how you can feel. Please indicate how often you generally feel this way.

Im Folgenden finden Sie Wörter, die beschreiben, wie man sich fühlen kann. Bitte geben Sie an, wie häufig Sie sich im Allgemeinen so fühlen.

pa1_gen	Aktiv
pa2_gen	Angeregt
pa3_gen	Freudig erregt
pa4_gen	Interessiert
pa5_gen	Stark
pa6_gen	Wach
se1_gen	Entspannt
se2_gen	Gelassen
se3_gen	Gelöst
se4_gen	Locker
se5_gen	Ruhig
na1_gen	Ängstlich
na2_gen	Bekümmert
na3_gen	Durcheinander

na4_gen	Gereizt
na5_gen	Nervös
na6_gen	Verärgert
fa1_gen	Entkräftet
fa2_gen	Ermattet
fa3_gen	Erschöpft
fa4_gen	Müde

General recovery experiences: Relaxation, psychological detachment

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of occupational health psychology*, 12(3), 204.

Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 674.

Please indicate to what extent the following statements generally apply to you.		Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen im Allgemeinen auf Sie zutreffen.	
rex1_gen	In meiner Freizeit lasse ich meine Seele baumeln.		
rex2_gen	In meiner Freizeit unternehme ich Dinge, bei denen ich mich entspanne.		
rex3_gen	In meiner Freizeit nutze ich die Zeit, um zu relaxen.		
rex4_gen	In meiner Freizeit nehme ich mir Zeit zur Muße.		
det1_gen	In meiner Freizeit vergesse ich die Arbeit.		
det2_gen	In meiner Freizeit denke ich überhaupt nicht an die Arbeit.		
det3_gen	In meiner Freizeit gelingt es mir, mich von meiner Arbeit zu distanzieren.		
det4_gen	In meiner Freizeit gewinne ich Abstand zu meinen beruflichen Anforderungen.		

Naturalness of the place of residence

Self-developed items.

Please indicate how much the following terms describe your place of residence.		Bitte geben Sie an, wie sehr die folgenden Begriffe Ihren Wohnort beschreiben.	
nat1_res	Natürlich		
nat1_res	Naturbelassen		
nat1_res	Naturnah		
nat1_res	Naturgetreu		

Momentary Questionnaire Study 1

Implementation: Question Star	
Timepoint: Saturday – Sunday 9 am, 12 pm, 3 pm, 6 pm, 9 pm	

Momentary leisure activity

Please indicate which activity you are currently engaged in.		Bitte geben Sie an, welcher Tätigkeit Sie gerade nachgehen.	
Work-related activity		Arbeitsbezogene Tätigkeit	
Household-related activity		Haushaltsbezogene Tätigkeit	
Caretaking		Kinderbetreuung/Pflege	
Low-effort activity		Wenig anstrengende Tätigkeit	
Physical activity		Physische/Sportliche Tätigkeit	

Social activity	Soziale Tätigkeit
Other	Sonstiges

Momentary well-being: Positive activation, serenity, negative activation, fatigue

Abele-Brehm, A., & Brehm, W. (1986). Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit: Die Entwicklung der "Befindlichkeitsskalen" (BFS). *Diagnostica*, 32(3), 209-228.

Breyer, B., & Bluemke, M. (2016). Deutsche version der positive and negative affect schedule PANAS (GESIS panel).

Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 674.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, 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.

Below you will find words that describe how you can feel. Please indicate how much you feel like this at this very moment.	Im Folgenden finden Sie Wörter, die beschreiben, wie man sich fühlen kann. Bitte geben Sie an, wie sehr Sie sich gerade in diesem Moment so fühlen.
--	---

pa1	Aktiv
pa2	Angeregt
pa3	Freudig erregt
pa4	Interessiert
pa5	Stark
pa6	Wach
se1	Entspannt
se2	Gelassen
se3	Gelöst
se4	Locker
se5	Ruhig
na1	Ängstlich
na2	Bekümmert
na3	Durcheinander
na4	Gereizt
na5	Nervös
na6	Verärgert
fa1	Entkräftet
fa2	Ermattet
fa3	Erschöpft
fa4	Müde

Momentary recovery experiences: Relaxation, psychological detachment

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of occupational health psychology*, 12(3), 204.

Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 674.

Please indicate to what extent the following statements apply to your current environment.	Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen in diesem Moment auf Ihre aktuelle Umgebung zutreffen.
rex1	An diesem Ort lasse ich meine Seele baumeln.
rex2	An diesem Ort unternehme ich Dinge, bei denen ich mich entspanne.
rex3	An diesem Ort nutze ich die Zeit, um zu relaxen.
rex4	An diesem Ort nehme ich mir Zeit zur Muße.
det1	An diesem Ort vergesse ich die Arbeit.
det2	An diesem Ort denke ich überhaupt nicht an die Arbeit.
det3	An diesem Ort gelingt es mir, mich von meiner Arbeit zu distanzieren.
det4	An diesem Ort gewinne ich Abstand zu meinen beruflichen Anforderungen.

Momentary attractiveness of the environment

Self-developed item

Please indicate as how beautiful you perceive your current environment.	Bitte geben Sie an, als wie schön Sie Ihre aktuelle Umgebung wahrnehmen.
att1	Schön

Momentary naturalness of the environment

Self-developed items – external ratings based on smartphone pictures

We would like to ask you to take a photo of your current surroundings and then upload it here.	Wir möchten Sie bitten, ein Foto Ihrer derzeitigen Umgebung zu machen und dieses anschließend hier hochzuladen.
nat1	Natürlich
nat2	Naturbelassen
nat3	Naturnah
nat4	Naturgetreu

Pre-Questionnaire Study 2

Implementation: Unipark
Timepoint: Self-chosen time

Demographics

condition	Experimental condition
sex	Sex
age	Age in years
education	Education level
workinghours	Working hours per week

Pre-measurement well-being: Positive activation, serenity, negative activation, fatigue

Abele-Brehm, A., & Brehm, W. (1986). Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit: Die Entwicklung der "Befindlichkeitsskalen" (BFS). *Diagnostica*, 32(3), 209-228.

Breyer, B., & Bluemke, M. (2016). Deutsche version der positive and negative affect schedule PANAS (GESIS panel).

Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 674.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, 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.

Below you will find words that describe how you can feel. Please indicate how much you have felt like this in the last five days.

Im Folgenden finden Sie Wörter, die beschreiben, wie man sich fühlen kann. Bitte geben Sie an, wie sehr Sie sich gerade in den letzten fünf Tagen so gefühlt haben.

t1pa1	Aktiv
t1pa2	Angeregt
t1pa3	Freudig erregt
t1pa4	Interessiert
t1pa5	Stark
t1pa6	Wach
t1se1	Entspannt
t1se2	Gelassen
t1se3	Gelöst
t1se4	Locker
t1se5	Ruhig
t1na1	Ängstlich
t1na2	Bekümmert
t1na3	Durcheinander
t1na4	Gereizt
t1na5	Nervös
t1na6	Verärgert
t1fa1	Entkräftet
t1fa2	Ermattet
t1fa3	Erschöpft
t1fa4	Müde

Pre-measurement recovery experiences: Relaxation, psychological detachment

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of occupational health psychology*, 12(3), 204.

Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 674.

Please indicate to what extent the following statements apply to you in the last five days.

Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen in den letzten fünf Tagen auf Sie zutrafen.

t1rex1	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen ließ ich meine Seele baumeln.
t1rex2	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen unternahm ich Dinge bei denen ich mich entspanne.
t1rex3	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen nutzte ich die Zeit zum Relaxen.
t1rex4	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen nahm ich mir Zeit zur Muße.
t1det1	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen vergaß ich die Arbeit.

t1det2	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen dachte ich überhaupt nicht an die Arbeit.
t1det3	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen gelang es mir mich von meiner Arbeit zu distanzieren.
t1det4	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen gewann ich Abstand zu meinen beruflichen Anforderungen.

Nature connectedness (t1INS)

Schultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations. In *Psychology of sustainable development* (pp. 61-78). Boston, MA: Springer US.

From these images, please choose the one that best describes your relationship with nature.	Bitte wählen Sie von diesen Bildern jenes aus, welches am besten Ihre Beziehung mit der Natur beschreibt. Wie verbunden fühlen Sie sich der Natur?
How much do you feel connected to nature?	

Post-Questionnaire Study 2

Implementation: Unipark

Timepoint: Self-chosen time

Post-measurement well-being: Positive activation, serenity, negative activation, fatigue

Abele-Brehm, A., & Brehm, W. (1986). Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit: Die Entwicklung der "Befindlichkeitsskalen" (BFS). *Diagnostica*, 32(3), 209-228.

Breyer, B., & Bluemke, M. (2016). Deutsche version der positive and negative affect schedule PANAS (GESIS panel).

Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 674.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, 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.

Below you will find words that describe how you can feel. Please indicate how much you have felt like this in the last five days.	Im Folgenden finden Sie Wörter, die beschreiben, wie man sich fühlen kann. Bitte geben Sie an, wie sehr Sie sich gerade in den letzten fünf Tagen so gefühlt haben.
---	---

t2pa1	Aktiv
t2pa2	Angeregt
t2pa3	Freudig erregt
t2pa4	Interessiert
t2pa5	Stark
t2pa6	Wach
t2se1	Entspannt
t2se2	Gelassen
t2se3	Gelöst
t2se4	Locker
t2se5	Ruhig
t2na1	Ängstlich
t2na2	Bekümmert

t2na3	Durcheinander
t2na4	Gereizt
t2na5	Nervös
t2na6	Verärgert
t2fa1	Entkräftet
t2fa2	Ermattet
t2fa3	Erschöpft
t2fa4	Müde

Post-measurement recovery experiences: Relaxation, psychological detachment

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of occupational health psychology*, 12(3), 204.

Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 674.

Please indicate to what extent the following statements apply to you in the last five days.	Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen in den letzten fünf Tagen auf Sie zutrafen.
---	--

t2rex1	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen ließ ich meine Seele baumeln.
t2rex2	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen unternahm ich Dinge bei denen ich mich entspanne.
t2rex3	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen nutzte ich die Zeit zum Relaxen.
t2rex4	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen nahm ich mir Zeit zur Muße.
t2det1	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen vergaß ich die Arbeit.
t2det2	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen dachte ich überhaupt nicht an die Arbeit.
t2det3	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen gelang es mir mich von meiner Arbeit zu distanzieren.
t2det4	Während meiner Freizeit in den vergangenen fünf Tagen gewann ich Abstand zu meinen beruflichen Anforderungen.