

Appendix A:

1. Items for the assessment of Sustainable Food Consumption

General Behaviours with different base line frequency: Scale description read: never – always

Please consider your shopping and cooking habits. How often do you do the following things?

1. I buy fair trade foods (e.g., with a FairTrade Label).
Ich kaufe Lebensmittel aus fairem Handel (z.B. mit FairTrade Siegel).
2. I cook in energy saving ways (e.g., with little water, suiting lits).
Ich koche energiesparend (z.B. mit wenig Wasser, passenden Deckeln)
3. I avoid food with excessive packaging.
Ich vermeide Lebensmittel mit übermäßiger Verpackung.
4. I buy foods even if they are close to their expiry date.
Ich kaufe Lebensmittel auch kurz vor Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums.
5. I buy foods from my region.
Ich kaufe Lebensmittel direkt aus der Region.
6. I buy organically grown produce.
Ich kaufe Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau.
7. I use leftovers for my next meal.
Lebensmittelreste verwende ich bei der nächsten Mahlzeit.
8. I buy imported fresh fruits and vegetables from overseas (e.g., mango, avocado).
Ich kaufe aus Übersee importiertes frisches Obst und Gemüse (z.B. Mango, Avocado).
9. I buy snacks and drink in single-use package (e.g., Take away, fast food, Coffee to go)
Ich kaufe Snacks und Getränke in Einwegverpackungen (z.B. Take away, Fast food, Coffee to go)
10. I buy dairy and meat from adequate animal housing (conditional item only asked, if dairy or meat was ticked)
Ich kaufe tierische Lebensmittel aus artgerechter Haltung.

Daily Behaviours: Scale description read: never – daily

Please consider a typical week. How often do you do the following things?

11. I cook my own meals from fresh ingredients.
Ich koche meine Mahlzeiten mit frischen Zutaten selbst.
12. It happens that I throw away food (e.g., because it went to waste or expired).
Es kommt vor, dass ich Lebensmittel wegwerfe (z.B. weil sie verschimmelt sind oder das MHD abgelaufen ist)
13. I eat healthily.
Ich ernähre mich gesund.
14. For my main meals I eat meat (-).
Zu meinen Hauptmahlzeiten esse ich Fleisch.
15. I use convenience food (-)
Ich verwende Tiefkühlkost.
16. I consume dairy products (cheese, butter, yoghurt, etc)
Ich konsumiere Milchprodukte (Käse, Butter, Joghurt, u.ä.).
17. I eat home-grown food.
Ich ernähre mich von selbstangebauten Lebensmitteln.

2. Items for the assessment of Sustainable Clothes Consumption

Think about last month. How often do you do the following things?

1. I give away or swap clothes I do not wear anymore.
Ich verschenke oder tausche Kleidung, die ich nicht mehr trage.
2. I wait until my washing machine is full, before put on the wash.
Ich warte, bis ich eine volle Wäschetrommel habe, bevor ich wasche.
3. I put clothes I do not wear anymore into collection bins.
Ich gebe Kleidung, die ich nicht mehr trage, in die Altkleidersammlung.
4. I buy fairly produced clothes.
Ich kaufe fair produzierte Kleidung.
5. I air my clothes and decide afterwards if I have to wash them or not.
Ich lüfte meine Oberbekleidung erst und entscheide dann, ob ich sie schon waschen muss.
6. Instead of buying a piece of wardrobe for special occasions, I borrow it.
Anstatt ein Kleidungsstück für einen besonderen Anlass neu zu kaufen, leihe ich es aus.
7. I buy ecologically produced clothes from organic materials (e.g., organic cotton)
Ich kaufe ökologisch produzierte Kleidung aus biologisch angebauten Materialien (z.B. aus Bio-Baumwolle).
8. I use a laundry dryer (-)
Ich benutze einen Wäschetrockner.
9. I make my own clothes (e.g., sowing, knitting)
Ich mache Kleidung selbst (z.B. nähen, stricken).
10. I buy second hand clothes.
Kleidung kaufe ich gebraucht.
11. I avoid clothes from countries with bad working conditions.
Ich vermeide Kleidung aus Herkunftsländern mit schlechten Arbeitsbedingungen.
12. I buy clothes with labels that guarantee they are free from chemicals (e.g., GERMAN LABEL)
Ich kaufe Kleidung mit Siegeln, die chemische Schadstofffreiheit garantieren (z.B. Textiles Vertrauen).
13. I buy high quality, long-lasting clothes.
Ich kaufe hochwertige, langlebige Kleidung.
14. I sort out clothes, if they are out of fashion or my taste (-).
Ich sortiere Kleidung aus, weil sie nicht mehr der Mode oder meinem Geschmack entspricht.
15. I repair clothes or let them be repaired.
Ich repariere Kleidung bzw. lasse sie reparieren.
16. I look for ways of using old, discarded clothes (e.g., for cleaning cloths or recycling projects)
Ich suche eigene Verwendungsmöglichkeiten für alte, aussortierte Kleidung (z.B. als Putzlappen, Recyclingprojekte).

3. Items for the assessment of Attitude towards Sustainable Food Consumption

1. Conventional foods are as good as organic foods (-)
Konventionelle Lebensmittel sind so gut wie Bio-Lebensmittel.
2. It is important to prepare meals in an environmentally friendly manner
Mahlzeiten umweltfreundlich zuzubereiten, ist wichtig.

3. Vegetarian diet is a good thing.
Vegetarische Ernährung finde ich gut.
4. There's nothing bad per se in throwing away food.
Lebensmittel wegzuwerfen, ist an sich nichts Schlimmes.
5. A healthy diet is important.
Gesunde Ernährung ist wichtig.
6. Fair food prices for local producer and small farmers are important.
Faire Lebensmittelpreise für lokale Produzenten und Kleinbauern sind wichtig.
7. I find it important to be able to buy food from everywhere in the world at any time (-).
Ich finde es wichtig, dass ich jederzeit Nahrungsmittel aus aller Welt kaufen kann.
8. I think it is a good idea if food that can't be sold anymore is passed on to people in need.
Ich finde es gut, wenn Lebensmittel, die nicht mehr verkauft werden können, an Bedürftige weitergegeben werden.

4. Items for the assessment of Attitude towards Sustainable Clothes Consumption

1. Clothes should be produced under fair working conditions.
Kleidung sollte unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellt werden.
2. It is important to wash and care for clothes in an environmental friendly manner.
Kleidung umweltschonend zu waschen und zu pflegen ist wichtig.
3. It's an outdated concept to use clothes as long as possible.
Kleidung möglichst lange zu nutzen, ist altmodisch.
4. To borrow or swap clothes from or with others is a good thing.
Kleidung von anderen auszuleihen oder mit anderen zu tauschen ist eine gute Sache.
5. It's out of the question for me to buy used clothes.
Gebrauchte Kleidung zu kaufen, kommt für mich nicht in Frage.
6. To pass on discarded clothes is a good thing.
Ausrangierte Kleidung weiterzugeben ist eine gute Sache.

Appendix B:

Table 1: First order correlations between measures of SCB and mindfulness facets pre-intervention, descriptive results and Cronbach's α (in the diagonal)

	CHIME	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. ACC	.64**	.83								2.40	1.21
2. DEC	.76**	.44**	.80							2.52	.99
3. AWA	.42**	.28**	.25**	.66		-				3.00	1.19
4. IAW	.68**	.18*	.42**	.10	.71					3.71	.96
5. OAW	.51**	.10	.22**	-.03	.54**	.85				3.80	1.30
6. OPEN	.32**	.22*	.01	.24**	.20*	.02	.66		-	2.98	1.11
7. REL	.66**	.31**	.51**	.17*	.43**	.26**	-.03	.72		3.58	1.11
8. INS	.66**	.31**	.60**	.00	.37**	.28**	-.03	.49**	.73	3.26	1.04
9. SCB _{nutrition}	.18*	.03	.01	.05	.16	.30**	.05	.11	.16	3.32	.61
10. SCB _{clothing}	.25**	.13	.07	.10	.13	.31**	.00	.25**	.19*	2.89	.70

* $p < .05$, ** $p < .01$

The CHIME facets are acceptance (ACC), decentering (DEC), acting with awareness (AWA), inner awareness (IAW), outer awareness (OAW), openness (OPEN), relativity (REL) and (benevolent) insight (INS).