

APROF – Allgemeiner Prokrastinationsfragebogen<sup>1</sup>

Code-Nr.: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Schwierigkeiten beim Ausführen persönlich wichtiger Pläne, Aufgaben und Tätigkeiten in der Ausbildung, im Beruf oder im Privatleben. Beantworten Sie jede Frage. Kreuzen Sie die Antwortmöglichkeit an, die allgemein auf Sie zutrifft. Beziehen Sie Ihre Aussage dabei bitte auf das **letzte halbe Jahr**.

	nie	fast nie	selten	manchmal	häufig	fast immer	immer
1. Ich schiebe den Beginn von wichtigen Arbeiten bis zum letzten Moment hinaus.							
2. Bevor ich mit einer wichtigen Aufgabe beginne, erledige ich lieber erst eine weniger wichtige Sache.							
3. Die Arbeit an wichtigen Aufgaben ist für mich unangenehm.							
4. Ich schiebe die Erledigung bestimmter wichtiger Tätigkeiten vor mir her.							
5. Sobald ich mit einer wichtigen Aufgabe beginnen will, erscheinen mir andere Tätigkeiten attraktiver.							
6. Ich fühle mich unwohl, wenn ich mit wichtigen Tätigkeiten anfangen sollte.							
7. Auch wenn ich mir vornehme, mit einer wichtigen Arbeit anzufangen, gelingt es mir nicht.							
8. Wenn ich mit einer wichtigen Aufgabe anfangen will, fallen mir andere Tätigkeiten ein.							
9. Ich denke nicht gerne an das Erledigen meiner wichtigen Aufgaben.							
10. Ich warte mit dem Beginn einer wichtigen Arbeit so lange, dass es mir schwer fällt, sie noch rechtzeitig zu beenden.							
11. Wenn ich mit einer wichtigen Tätigkeit beginnen will, scheinen mir andere Tätigkeiten dringlicher.							
12. Ich bin bedrückt, wenn ich mit wichtigen Aufgaben anfangen will.							
13. Beim Bearbeiten einer wichtigen Aufgabe merke ich, dass ich sie schon viel früher hätte erledigen können.							

	nie	fast nie	selten	manchmal	häufig	fast immer	immer
14. Um nicht mit einer wichtigen Arbeit anfangen zu müssen, erledige ich sogar Dinge, die mir sonst lästig wären.							
15. Ich versuche, nicht an meine wichtigen Aufgaben zu denken.							
16. Ich fange mit einer wichtigen Aufgabe erst an, wenn ich unter Druck gerate.							
17. Ich muss mein Unbehagen überwinden, um mit wichtigen Aufgaben anzufangen.							
18. Ich schaffe es erst „auf den letzten Drücker“, meine wichtigen Aufgaben zu erledigen.							

**Hinweis:** Für die Auswertung können Sie die Auswertungsschablone verwenden.

Auswertung	Prokrastination (PR)	Aufgabenaversivität (AV)	Alternativenpräferenz (AP)
Zwischensumme Seite 1			
Zwischensumme Seite 2			
Gesamtsumme			
Mittelwert	Summe PR/7 =	Summe AV/6 =	Summe AP/5 =