

DKP (Diagnosekriterien Prokrastination): Auswertungshilfe für Therapeuten

Die vorläufigen Diagnosekriterien lauten wie folgt:

Vorläufige Diagnosekriterien für Prokrastination („DKP“)

- A. In den letzten sechs Monaten wurden sehr wichtige Tätigkeiten an mindestens der Hälfte der Tage über den passenden Zeitpunkt hinaus aufgeschoben, obwohl Zeit für deren Erledigung zur Verfügung stand.
- B. Aufgrund des Aufschiebens wurde das Erreichen persönlicher Ziele stark oder sehr stark beeinträchtigt.
- C. Zusätzlich werden **mindestens drei** der folgenden sechs Kriterien erfüllt:
- (1) Es wurde mehr als die Hälfte der für die Erledigung der Aufgabe zur Verfügung stehenden Zeit mit Aufschieben verbracht.
 - (2) An mindestens der Hälfte der Tage wurden andere, weniger wichtige Tätigkeiten vorgezogen, obwohl man eigentlich mit der wichtigen Aufgabe beginnen wollte.
 - (3) Die zu erledigenden Aufgaben haben an mehr als der Hälfte der Tage Abneigung und Widerwillen ausgelöst.
 - (4) Mindestens die Hälfte der Vorhaben, die im letzten halben Jahr abgeschlossen werden sollten, wurde aufgrund des Aufschiebens nur unter großem Zeitdruck oder gar nicht fertig gestellt.
 - (5) Aufgrund des Aufschiebens besteht eine Beeinträchtigung des Leistungspotenzials von mindestens 50%.
 - (6) Es liegen mindestens fünf von den folgenden körperlichen und/oder psychischen Beschwerden vor, die durch das Aufschieben hervorgerufen wurden:

Körperliche Beschwerden:

- Muskelverspannungen
- Schlafstörungen
- Herz- bzw. Kreislaufprobleme
- Magen- bzw. Verdauungsprobleme

Psychische Beschwerden:

- Innere Unruhe
- Druckgefühl
- Hilflosigkeit
- Innere Anspannung
- Angst

D. Die Probleme werden nicht besser erklärt durch eine andere Achse I oder Achse II Störung.

Auswertungshilfe für Therapeuten für den Fragebogen zu den vorläufigen Diagnosekriterien für Prokrastination („DKP“)

Im Folgenden ist noch einmal der Fragebogen abgedruckt wie er von den Betroffenen ausgefüllt wird. Die grau markierten Antwortalternativen zeigen an, ab wann ein Unterkriterium erfüllt ist. D.h. hat ein Patient eine grau unterlegte Antwortalternative angekreuzt, gilt das Kriterium als erfüllt. Welche Kombination von Kriterien gegeben sein muss, um die Diagnosekriterien zu erfüllen, sehen Sie oben in den vorläufigen Diagnosekriterien. Für das Kriterium C6 müssen in der Summe mindestens 5 körperliche und psychische Beschwerden vorliegen (Summe aus beiden Fragen) damit das Kriterium als erfüllt gilt. Dafür rechnen Sie die Anzahl der körperlichen Beschwerden aus Frage 1 von C6 und die Anzahl der psychischen Beschwerden aus Frage 1 von C6 zusammen. Wenn beides zusammen mindestens 5 Beschwerden ergibt, ist das Kriterium erfüllt.

Anmerkung: Die Beurteilung des Kriteriums D. „Die Probleme werden nicht besser erklärt durch eine andere Achse I oder Achse II Störung.“ muss durch den behandelnden Therapeuten erfolgen und kann nicht auf Grundlage des Fragebogens erfolgen.

Die Instruktion für die Teilnehmer/den Patienten lautet folgendermaßen:

„Nachfolgend finden Sie verschiedene Fragen zum Aufschieben wichtiger Tätigkeiten und zu den Auswirkungen des Aufschiebens. Bitte lesen Sie diese aufmerksam durch, und entscheiden Sie bei jeder Frage, welche der Antwortmöglichkeiten auf Sie zutrifft.“

Alle Fragen beziehen sich auf den Zeitraum der letzten sechs Monate.

A Haben Sie sehr wichtige Tätigkeiten über den passenden Zeitpunkt hinaus aufgeschoben, obwohl Zeit dafür zur Verfügung stand? (z.B. Vorbereitung auf eine Prüfung)

- überhaupt nicht
- an einzelnen Tagen
- an mehr als der Hälfte der Tage
- beinahe an jedem Tag

B In welchem Ausmaß hat das Aufschieben das Erreichen Ihrer persönlichen Ziele beeinträchtigt?

- gar nicht
- wenig
- mittel
- stark
- sehr stark

C 1 Denken Sie an solche wichtigen aufgeschobenen Aufgaben: Wie viel der dafür zur Verfügung stehenden Zeit haben Sie mit Aufschieben verbracht?

- keine Zeit mit Aufschieben verbracht
- bis zu 25 % mit Aufschieben verbracht
- bis zu 50 % mit Aufschieben verbracht
- bis zu 75 % mit Aufschieben verbracht
- mehr als 75 % mit Aufschieben verbracht

C 2 Haben Sie andere, weniger wichtige Tätigkeiten vorgezogen, obwohl Sie eigentlich mit der wichtigen Tätigkeit beginnen wollten?

- überhaupt nicht
- an einzelnen Tagen
- an mehr als der Hälfte der Tage
- beinahe an jedem Tag

C 3 Haben die aufgeschobenen Aufgaben Abneigung und Widerwillen bei Ihnen ausgelöst?

- nie
- an einzelnen Tagen
- an mehr als der Hälfte der Tage
- beinahe an jedem Tag

C 4 Denken Sie an wichtige Vorhaben, die Sie im letzten halben Jahr abschließen wollten. Wie viele dieser Vorhaben haben Sie aufgrund des Aufschiebens nur unter großem Zeitdruck oder gar nicht fertig gestellt?

- keines unter Zeitdruck (oder gar nicht)
- bis zu 25 % unter Zeitdruck (oder gar nicht)
- bis zu 50 % unter Zeitdruck (oder gar nicht)
- bis zu 75 % unter Zeitdruck (oder gar nicht)
- mehr als 75 % unter Zeitdruck (oder gar nicht)

C 5 Gehen Sie von einem Leistungspotenzial von 100% aus: Um wie viel Prozent sind Sie aufgrund des Aufschiebens unter ihrem Leistungspotential geblieben?

- keine Einbußen
- bis zu 25 % Einbußen
- bis zu 50 % Einbußen
- bis zu 75 % Einbußen
- mehr als 75 % Einbußen

Anmerkung zur Auswertung der letzten beiden Fragen: bei Vorliegen von insgesamt 5 körperlichen und psychischen Beschwerden (Summe aus beiden Fragen) ist das Kriterium erfüllt.

C 6 Hat das Aufschieben bei Ihnen zu folgenden körperlichen Beschwerden geführt?

Zutreffendes bitte ankreuzen (Mehrfachnennungen möglich):

- Muskelverspannung
- Schlafstörungen
- Herz- bzw. Kreislaufprobleme
- Magen- bzw. Verdauungsprobleme

Hat das Aufschieben bei Ihnen zu folgenden psychischen Beschwerden geführt?

Zutreffendes bitte ankreuzen (Mehrfachnennungen möglich):

- Innere Unruhe
- Druckgefühl
- Hilflosigkeit
- Innere Anspannung
- Angst