
Code: _____

DKP

Nachfolgend finden Sie verschiedene Fragen zum Aufschieben von wichtigen 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

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