

Test Prokrastination / Aufschiebeverhalten

Quelle: Rückert, H.W. Freie Universität Berlin, Studienberatung; Download unter:
<http://www.fu-berlin.de/studium/docs/DOC/Aufschieben-Fragebogen.pdf>
 ©H.-W. Rückert

Fragebogen: Sind Sie ein notorischer Aufschieber?

Der folgende Fragebogen hilft Ihnen dabei herauszufinden, wie sehr das Aufschieben bei Ihnen zur Gewohnheit geworden ist, die durch falsche Einstellungen zu Leistung und Aufgabenerledigung hervorgerufen wird.

Frage	Stimmt genau (2 Punkte)	Stimmt teilweise (1 Punkt)	Stimmt gar nicht (0 Punkte)
1. Ich erledige Dinge meistens auf den letzten Drücker.	2	1	0
2. Bevor ich mit einer wichtigen Sache anfangen muss, muss ich erst aufräumen und abwaschen.	2	1	0
3. Man sollte nur Sachen machen, zu denen man voll motiviert ist.	2	1	0
4. Ich bin ein eher spontaner Typ und mag mich nicht festlegen.	2	1	0
5. Ich nehme mir immer wieder etwas vor, aber halte mich dann nicht daran.	2	1	0
6. Für mich zählen nur perfekte Ergebnisse.	2	1	0
7. Bei Schwierigkeiten heisst es bei mir: Augen zu und durch!	2	1	0
8. Ich habe oft einfach zu viel um die Ohren.	2	1	0
9. Ich kann einfach nicht abschalten, sondern muss immer an alle unerledigten Sachen denken.	2	1	0
10. Ich habe wegen meines Aufschiebens schon private oder berufliche Nachteile gehabt.	2	1	0

Auswertung:

- 0- 5 Punkte: Glückwunsch, Aufschieben gehört nicht zu Ihren Angewohnheiten. Sie haben die richtigen Einstellungen, um Ihre Sachen schnell und mühelos zu erledigen. Sie überfordern sich nicht und bleiben auch bei Schwierigkeiten locker.
- 6-10 Punkte: Es passiert Ihnen schon einmal, dass Sie Dinge vor sich her schieben, aber Sie empfinden das zu Recht nicht als Problem. Die meisten Ihrer Pläne setzen Sie auch um. Bei Schwierigkeiten finden Sie deren Ursachen heraus und stellen Sie ab.
- 11-15 Punkte: Vorsicht: Bei Ihnen droht das Aufschieben zur leidigen Gewohnheit zu werden. Statt mit den wichtigen Dingen anzufangen, verbringen Sie zu viel zeit mit Nebensächlichkeiten und fühlen sich dann überlastet. Überprüfen Sie Ihre Erwartungen an sich selbst und finden Sie heraus, wie es zu Ihrem Aufschieben kommt.
- 16-20 Punkte: Oh je, bei Ihnen ist das Aufschieben zu einer Gewohnheit geworden, unter der Sie leiden. Sie fühlen sich überlastet und verlangen zu viel von sich. Mit Ihrem Perfektionismus hindern Sie sich daran, die Gründe für Ihr Aufschieben herauszufinden und zu verändern. Für Sie habe ich das Ratgeber-Buch "Schluss mit dem ewigen Aufschieben" geschrieben. Wenn Sie sich damit allein nicht helfen können, dann suchen Sie einen kompetenten Psychotherapeuten auf.

Literatur

Rückert, Hans-Werner (2011), Schluß mit dem ewigen Aufschieben. Frankfurt/M.: Campus, 7., überarb. Auflage.