

## Selbsttest zum Aufschieben

Fragenr.	<p><b>4 Pkt: ist fast immer so. 3 Pkt: Kommt häufig vor.</b>  <b>2 Pkt: Ist ab und zu der Fall. 1 Pkt: Kommt selten vor.</b>  <b>0 Pkt: Ist gar nicht der Fall.</b></p>	Dimension	Einschätzung				
			4	3	2	1	0
1	Ich nehme mir immer wieder von Neuem vor, mit einer Aufgabe anzufangen, halte mich dann aber nicht daran, weil ich mich so hilflos fühle	Z	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich bin unsicher, ob ich meinen Aufgaben wirklich gewachsen bin.	Z	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Bevor ich mit einer wichtigen Aufgabe beginne, muss ich erst aufräumen und andere Dinge tun, um mich zu beruhigen und abzulenken.	Z	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Es ist mir peinlich, Fehler vor anderen zugeben zu müssen.	Z	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich treffe ungern eine Entscheidung, lieber frage ich andere, was ich tun soll.	Z	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Lob und Anerkennung sind sehr wichtig für mich.	Z	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Wenn viele Aufgaben anstehen, gehe ich erst die kleineren an, die mir leichter fallen.	Z	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Abends kann ich nur schwer abschalten, denn ich muss immer an meine unerledigten Arbeiten denken und daran, ob ich das auch wirklich schaffen kann.	Z	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Mich überfällt oft eine rätselhafte Angst, wenn ich darangehen will, ein Vorhaben in die Tat umzusetzen.	Z	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Wenn ich die Erledigung einer Arbeit verschiebe, vergisst der andere es vielleicht, diese Arbeit einzufordern.	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ich brauche mehrere Anstösse dazu, bevor ich dann wirklich aktiv werde.	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Bei anstehenden Arbeiten zweifle ich am Sinn dessen, was ich da tun soll.	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Eigentlich sollte man nur Dinge tun, zu denen man voll motiviert ist.	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Fragenr.	<p><b>4 Pkt: ist fast immer so. 3 Pkt: Kommt häufig vor.</b>  <b>2 Pkt: Ist ab und zu der Fall. 1 Pkt: Kommt selten vor.</b>  <b>0 Pkt: Ist gar nicht der Fall.</b></p>	Dimension	Einschätzung				
			4	3	2	1	0
14	Bei langweiligen und lästigen Tätigkeiten warte ich, bis sie sich von selbst erledigt haben	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Ich bin überzeugt davon, dass Arbeit Spass machen muss, damit etwas Gutes dabei herauskommt.	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Um unangenehme Dinge in Angriff zu nehmen, muss ich in der richtigen Stimmung dazu sein	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Wenn mir Aufgaben nicht von der Hand gehen wollen, frage ich mich, wofür der ganze Aufwand überhaupt gut sein soll	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Erst wenn die Zeit drängt, laufe ich zur Höchstform auf.	E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Ich arbeite am besten, wenn die Deadline unmittelbar bevorsteht.	E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Auch bei wichtigen Projekten sage ich mir, "Das geht schnell, ich kann auch noch bis nächste Woche warten".	E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Ich pflege meine Aufgaben auf den letzten Drücker zu erledigen.	E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Ich bin eher ein spontaner Typ und will mich nicht festlegen.	E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Ich unterschätze die Zeit, die ich für ein Projekt wirklich benötige.	E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Wenn der Druck gross geworden ist, kann ich in kurzer Zeit Erstaunliches erreichen.	E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Unter Stress arbeite ich viel effektiver als sonst.	E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Wenn mir Zeit zur Verfügung steht, fange ich etwas Neues an, statt noch offene Projekte abzuschliessen.	E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Es fällt mir schwer, Aktivitäten oder Projekte rechtzeitig oder überhaupt zu Ende zu bringen.	P	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Fragenr.	<b>4 Pkt: ist fast immer so. 3 Pkt: Kommt häufig vor. 2 Pkt: Ist ab und zu der Fall. 1 Pkt: Kommt selten vor. 0 Pkt: Ist gar nicht der Fall.</b>	Dimension	Einschätzung				
			4	3	2	1	0
28	Ich kontrolliere "zwischenrin" bereits erledigte Teilabschnitte meiner Arbeit mehrfach nach und versuche erst einmal, diese weiter zu optimieren.	P	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Bevor ich mich an die Arbeit mache, verwende ich sehr viel Zeit auf die optimale Vorbereitung.	P	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Für mich zählen nur perfekte Ergebnisse.	P	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Ich nehme alles sehr genau und konzentriere mich darauf, auch in Details Fehler zu vermeiden.	P	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Ich lege an alles, was ich tue, hohe Maßstäbe an.	P	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Ich beende eine Arbeit nur ungern, solange sie aus meiner Sicht noch nicht einwandfrei ist.	P	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Wenn ich mit einer Arbeit in Verzug bin, mache ich Überstunden oder lege auch mal Nachtschichten ein.	P	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Es fällt mir schwer, mit den Ergebnissen meines Einsatzes zufrieden zu sein.	P	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Die Auswertung

Addieren Sie nun Ihre Punktzahlen in den jeweiligen Kategorien (Z), (B), (E), und (P).

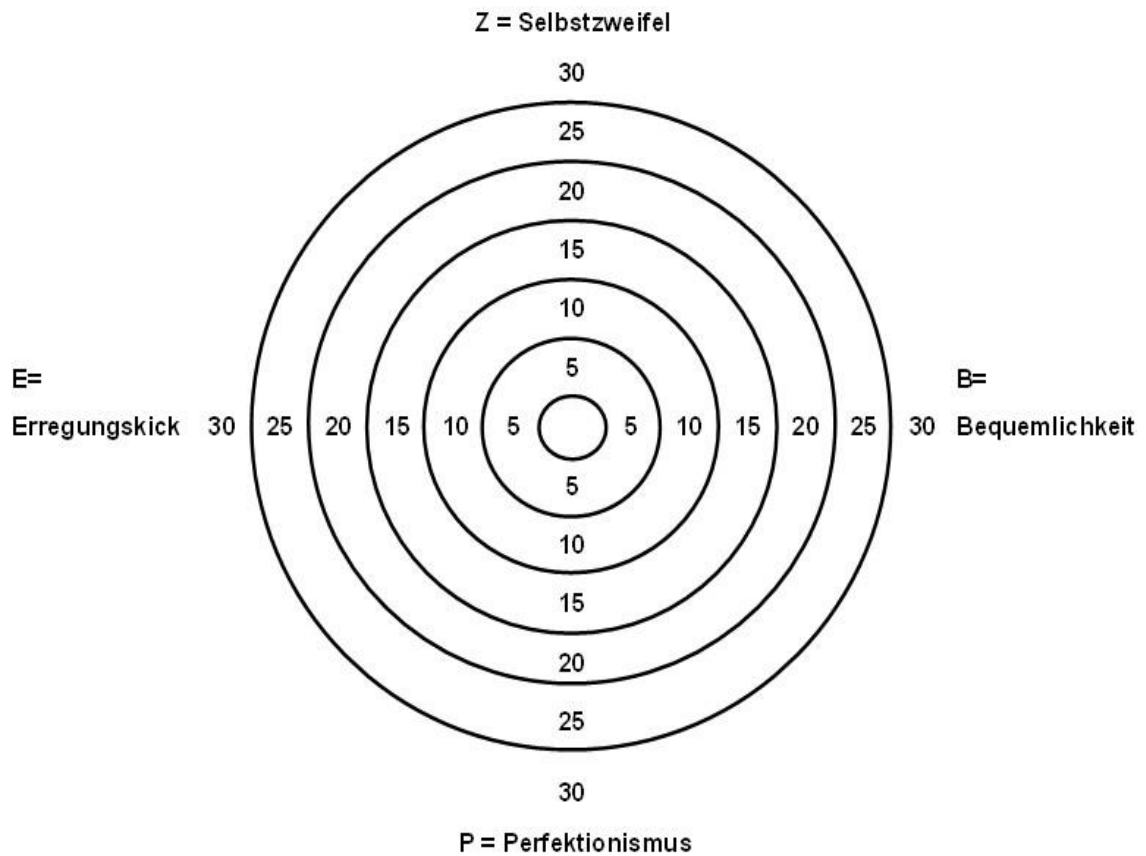
Z = Selbstzweifel

B = Bequemlichkeit

P = Perfektionsstreber

E = Erregungskick

Tragen Sie die jeweilige Punktzahl in die nachstehende Grafik ein.





### Interpretation der Ergebnisse:

Verbinden Sie nun Ihre Werte auf den vier Achsen mittels einer Linie miteinander, sodass eine Raute entsteht. Je höher Ihre Punktzahl in (Z), (B), (E), (P) ist, desto ausgeprägt ist die jeweilige Präferenz mit den hauptsächlichen Gründen, die Sie zögern lassen, anstehende Aufgaben anzupacken: Selbstzweifel (Z), Bequemlichkeit (B), Perfektionsstreben (P) oder Warten auf den Erregungskick (E).

Ab eine Zahl von über 20 in einer Dimension kann man von einer deutlichen Ausprägung eines Typs sprechen. Bei Werten zwischen 10 und 19 Punkten habe Sie zwar ab und zu Probleme im entsprechenden Bereich, jedoch nicht ständig. So werden Sie beispielsweise nicht bei jeder anstehenden wichtigen Aufgabe von Selbstzweifeln eingeholt, sondern fühlen sich nur bei bestimmten Vorhaben überfordert. Und ein Hang zur Perfektion zeigt sich vielleicht nur dann, wenn es um Prüfungen, Vorstellungsgespräche oder öffentlichkeitswirksame Präsentationen geht usw.

Bei einem Wert von unter 10 Punkten, ist die entsprechende Präferenz bei Ihnen nur schwach ausgeprägt.

---

#### Quelle:

Engelbrecht, S. (2011). Ich müsste wollte sollte. Erste Hilfe für chronische Aufschieber. Zürich: Orell Füssli.