

PROKASTRINATION SELBSTTEST: BIN ICH ANFÄLLIG?

	Stimmt selten oder gar nicht	Stimmt selten	Stimmt manchmal	Stimmt öfter	Stimmt sehr oft oder immer
1. Ich verschiebe Aufgaben über das vernünftige Maß hinaus.	1	2	3	4	5
2. Wenn ich daran glaube, dass etwas getan werden muss, tu ich alles dafür.	5	4	3	2	1
3. Ich bereue oft, dass ich Aufgaben nicht früher erledige.	1	2	3	4	5
4. Es gibt Dinge, die ich aufschiebe, obwohl ich weis, dass ich es nicht tun sollte.	1	2	3	4	5
5. Ich widme mich den wichtigen Aufgaben vor den weniger wichtigen.	5	4	3	2	1
6. Ich schiebe Aufgaben so lange auf, dass mein Wohlbefinden und meine Effizienz unnötig darunter leiden.	1	2	3	4	5
7. Am Ende des Tages weis ich, dass ich meine Zeit besser hätte nutzen können.	1	2	3	4	5
8. Ich nutze meine Zeit mit Bedacht.	5	4	3	2	1
9. Wenn ich etwas tun sollte, mache ich lieber etwas anderes.	1	2	3	4	5

PROKASTRINATION ERGEBNIS: BIN ICH ANFÄLLIG?

PUNKTE	IM VERGLEICH ZU ANDEREN	
19 oder weniger	Du zählst zu den unteren 10%	Du beginnst mit den wichtigen Aufgaben
20 - 23	Du zählst zu den unteren 10 – 25%	
24 – 31	Du zählst zu den mittleren 50%	Durchschnittlicher Prokrastinator
32 – 36	Du zählst zu den oberen 10 – 25%	
37 und mehr	Du zählst zu den Top 10%	Morgen ist dein zweiter Vorname