

PROKASTRINATION SELBSTTEST: Welcher Typ bin ich?

	Stimmt selten oder gar nicht	Stimmt selten	Stimmt manchmal	Stimmt öfter	Stimmt sehr oft oder immer
1.	Wenn ich Zeit investiere, bin ich erfolgreich.				
	1	2	3	4	5
2.	Ich resigniere, wenn meine Arbeit nicht interessant ist.				
	1	2	3	4	5
3.	Ich lasse mich von Aktivitäten, die mich kurzfristig begeistern ablenken.				
	1	2	3	4	5
4.	Wenn ich was tue, sehe ich die Ergebnisse.				
	1	2	3	4	5
5.	Ich wünschte mein Job wäre angenehm.				
	1	2	3	4	5
6.	Ich mache mich zuerst an neue Aufgaben, die lustig erscheinen ohne mir über die Auswirkungen Gedanken zu machen.				
	1	2	3	4	5
7.	Wenn ich mich hart genug anstrengte, werde ich erfolgreich sein.				
	1	2	3	4	5
8.	Mein Arbeitseinsatz erscheint mir zwecklos.				
	1	2	3	4	5
9.	Bei der richtigen Versuchung, kann mein Verlangen danach enorm sein.				
	1	2	3	4	5
10.	Ich bin zuversichtlich, dass mein Einsatz belohnt wird.				
	1	2	3	4	5
11.	Arbeit langweilt mich.				
	1	2	3	4	5



12. Meine Worte und Taten erfüllen eher mein kurzfristiges Vergnügen als meine langfristigen Ziele.

1 2 3 4 5

13. Ich bin hartnäckig und einfallsreich.

1 2 3 4 5

14. Mir fehlt die Begeisterung an meinen Aufgaben dran zu bleiben.

1 2 3 4 5

15. Wenn mir eine ansprechende Ablenkung über den Weg läuft, bin ich leicht zu beeinflussen.

1 2 3 4 5

16. Welche Probleme auch aufkommen, ich werde Sie meistern.

1 2 3 4 5

17. Bei langweiligen Aufgaben, verliere ich mich immer wieder in Tagträumen anstatt mich zu fokussieren.

1 2 3 4 5

18. In harten Zeiten schiebe ich erfreuliche Möglichkeiten auf, sobald diese entstehen.

1 2 3 4 5

19. Mit dem nötigen Einsatz kann ich Schwierigkeiten überwinden.

1 2 3 4 5

20. Ich finde meine Arbeit unangenehm.

1 2 3 4 5

21. Ich bevorzuge kleinere aber unmittelbare vor größeren zukünftigen Freuden.

1 2 3 4 5

22. Ich habe es in der Hand zu gewinnen.

1 2 3 4 5

23. Bei langweiligen Aktivitäten, lasse ich mich im Kopf leicht ablenken.

1 2 3 4 5

24. Es kostet mich einiges, Späße zu verschieben.

1 2 3 4 5

PROKASTRINATION DEIN ERGEBNIS

Um den Test auszuwerten, addiere Deine Antworten zu jeder der folgenden Fragen:

Eddie's Skala = $1+4+7+10+13+16+19+22=$

Valeries Skala = $2+5+8+11+14+17+20+23=$

Tom's Skala = $3+6+9+12+15+18+21+24=$