

Sind Sie ein Aufschieberitis-Kandidat?

Wie hoch ist Ihr "Aufschieberitis-Quotient"?

	fast immer	öfter	fast nie
1. Ich erfinde Gründe und suche nach Entschuldigungen, um ein schwieriges Problem aufzuschieben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich brauche Druck, um an schwierigen Aufgaben weiter zu arbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Es gibt zu viele Unterbrechungen, die mich abhalten, Wichtiges zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich vermeide klare Antworten, wenn ich um unangenehme Entscheidungen gebeten werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich vernachlässige Kontrolle und Nachbearbeitung bei wichtigen Projekten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich versuche, dass andere unangenehme Dinge für mich erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich nehme Arbeit mit nach Hause, um sie abends oder am Wochenende zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich bin zu müde oder zu nervös, um wichtige Aufgaben anzupacken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich muss erst alles vom Tisch weg- arbeiten, um eine wichtige Aufgabe anzufangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich vermeide es, mir Endtermine zu setzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung:

1. Addieren Sie alle Kreuze in den einzelnen Spalten.
2. Multiplizieren Sie die Spaltenergebnisse mit
"3" bei "fast immer"
"2" bei "öfter"
"1" bei "fast nie"
3. Addieren Sie die Ergebnisse zu Ihrem persönlichen Aufschieberitis-Quotient.

Ergebnis:

Ist Ihr Aufschieberitis-Quotient

10 - 15: Haben Sie im allgemeinen keine Aufschieberitis-Probleme

16 - 22: Haben Sie durchschnittliche Aufschieberitis-Probleme

23 - 30: Haben Sie voraussichtlich ernsthafte Aufschieberitis-Probleme