

HAKEMP-90

Name: _____ Datum: _____

Bitte kreuzen Sie zu jeder Frage immer diejenige der beiden Antwortmöglichkeiten (a oder b) auf dem Antwortbogen an, die eher für Sie zutrifft.

1. Wenn ich etwas Wertvolles verloren habe und jede Suche vergeblich war, dann

- a) kann ich mich schlecht auf etwas anderes konzentrieren.
- b) denke ich nicht mehr lange darüber nach.

2. Wenn ich weiß, dass etwas bald erledigt werden muss, dann

- a) muss ich mir oft einen Ruck geben, um den Anfang zu kriegen.
- b) fällt es mir leicht, es schnell hinter mich zu bringen.

3. Wenn ich ein neues, interessantes Spiel gelernt habe, dann

- a) habe ich bald auch wieder genug davon und tue etwas anderes.
- b) bleibe ich lange in das Spiel vertieft.

4. Wenn ich vier Wochen lang an einer Sache gearbeitet habe und dann doch alles misslungen ist, dann

- a) dauert es lange, bis ich mich damit abfinde.
- b) denke ich nicht mehr lange darüber nach.

5. Wenn ich nichts Besonders vorhabe und Langeweile habe, dann

- a) kann ich mich manchmal nicht entscheiden, was ich tun soll.
- b) habe ich meist rasch eine neue Beschäftigung.

6. Wenn ich für etwas mir Wichtiges arbeite, dann

- a) unterbreche ich gern zwischendurch, um etwas anderes zu tun.
- b) gehe ich so in der Arbeit auf, dass ich lange Zeit dabei bleibe.

7. Wenn ich bei einem Wettkampf öfter hintereinander verloren habe, dann

- a) denke ich bald nicht mehr daran.
- b) geht mir das noch eine ganze Weile durch den Kopf.

8. Wenn ich ein schwieriges Problem angehen will, dann

- a) kommt mir die Sache vorher wie ein Berg vor.
- b) überlege ich, wie ich die Sache auf eine einigermaßen angenehme Weise hinter mich bringen kann.

9. Wenn ich einen interessanten Film sehe, dann

- a) bin ich meist so vertieft, dass ich gar nicht auf den Gedanken komme, zu unterbrechen.
- b) habe ich zwischendurch trotzdem manchmal Lust, zu unterbrechen und etwas anderes zu machen.

10. Wenn mir ein neues Gerät versehentlich auf den Boden gefallen und nicht mehr zu reparieren ist, dann

- a) finde ich mich rasch mit der Sache ab.
- b) komme ich nicht so schnell darüber hinweg.

11. Wenn ich ein schwieriges Problem lösen muss, dann

- a) lege ich meist sofort los.
- b) gehen mir zuerst andere Dinge durch den Kopf, bevor ich mich richtig an die Aufgabe herannehme.

12. Wenn ich mich lange Zeit mit einer interessanten Sache beschäftige, dann

- a) denke ich manchmal darüber nach, ob diese Beschäftigung auch wirklich nützlich ist.
- b) gehe ich meist so in der Sache auf, dass ich gar nicht daran denke, wie sinnvoll sie ist.

13. Wenn ich jemanden, mit dem ich etwas Wichtiges besprechen muss, wiederholt nicht zu Hause antreffe, dann

- a) geht mir das oft durch den Kopf, auch wenn ich mich schon mit etwas anderem beschäftige.
- b) blende ich das aus, bis die nächste Gelegenheit kommt, ihn zu treffen.

14. Wenn ich vor der Frage stehe, was ich in einigen freien Stunden tun soll, dann

- a) überlege ich manchmal eine Weile, bis ich mich entscheiden kann.
- b) entscheide ich mich meist ohne Schwierigkeit für eine der möglichen Beschäftigungen.

15. Wenn ich einen interessanten Artikel in der Zeitung lese, dann

- a) bin ich meist sehr in das Lesen vertieft und lese den Artikel zu Ende.
- b) wechsle ich trotzdem oft zu einem anderen Artikel, bevor ich ihn ganz gelesen habe.

16. Wenn ich nach einem Einkauf zu Hause merke, dass ich zu viel bezahlt habe, aber das Geld nicht mehr zurückbekomme,

- a) fällt es mir schwer, mich auf irgendetwas anderes zu konzentrieren.
- b) fällt es mir leicht, die Sache auszublenzen.

17. Wenn ich eigentlich zu Hause arbeiten müsste, dann

- a) fällt es mir oft schwer, mich an die Arbeit zu machen.
- b) fange ich meist ohne weiteres an.

18. Auf einer Urlaubsreise, die mir recht gut gefällt,

- a) habe ich nach einiger Zeit Lust, etwas ganz anderes zu machen.
- b) kommt mir bis zum Schluss nicht der Gedanke, etwas anderes zu machen.

19. Wenn meine Arbeit als völlig unzureichend bezeichnet wird, dann

- a) lasse ich mich davon nicht lange beirren.
- b) bin ich zuerst wie gelähmt.

20. Wenn ich sehr viele wichtige Dinge zu erledigen habe, dann

- a) überlege ich oft, wo ich anfangen soll.
- b) fällt es mir leicht, einen Plan zu machen und ihn auszuführen.

21. Wenn ich mit einem Nachbarn über ein interessantes Thema rede, dann

- a) entwickelt sich leicht ein ausgedehntes Gespräch.
- b) habe ich bald wieder Lust, etwas anderes zu tun.

22. Wenn ich mich verfare (z.B. mit dem Auto, mit dem Bus usw.) und eine wichtige Verabredung verpasse, dann

- a) kann ich mich zuerst schlecht aufraffen, irgendetwas anderes anzupacken.
- b) lasse ich die Sache erst mal auf sich beruhen und wende mich ohne Schwierigkeiten anderen Dingen zu.

23. Wenn ich zu zwei Dingen große Lust habe, die ich aber nicht beide machen kann, dann

- a) beginne ich schnell mit einer Sache und denke gar nicht mehr an die andere.
- b) fällt es mir nicht so leicht, von einer der beiden Sachen ganz Abstand zu nehmen.

24. Wenn ich mit einer interessanten Arbeit beschäftigt bin, dann

- a) suche ich mir zwischendurch gern eine andere Arbeit.
- b) könnte ich unentwegt weitermachen.

25. Wenn mir etwas ganz Wichtiges immer wieder nicht gelingen will, dann

- a) verliere ich allmählich den Mut.
- b) vergesse ich es zunächst einmal und beschäftige mich mit anderen Dingen.

26. Wenn ich etwas Wichtiges, aber Unangenehmes zu erledigen habe, dann

- a) lege ich meist sofort los.
- b) kann es eine Weile dauern, bis ich mich dazu aufraffe.

27. Wenn ich mich auf einer Party mit jemandem über ein interessantes Thema unterhalte, dann

- a) kann ich mich für lange Zeit in das Thema vertiefen.
- b) wechsele ich nach einiger Zeit gern zu einem anderen Thema.

28. Wenn mich etwas traurig macht, dann

- a) fällt es mir schwer, irgendetwas anderes zu tun.
- b) fällt es mir leicht, mich durch andere Dinge abzulenken.

29. Wenn ich vorhabe, eine umfassende Arbeit zu erledigen, dann

- a) denke ich manchmal zu lange nach, womit ich anfangen soll.
- b) habe ich keine Probleme loszulegen.

30. Wenn ich bei einem Spiel viel besser abgeschnitten habe als die übrigen Spieler, dann

- a) habe ich Lust, mit dem Spiel aufzuhören.
- b) möchte ich am liebsten gleich weiterspielen.

31. Wenn einmal sehr viele Dinge am selben Tag misslingen, dann

- a) weiß ich manchmal nichts mit mir anzufangen.
- b) bleibe ich fast genauso tatkräftig, als wäre nichts passiert.

32. Wenn ich vor einer langweiligen Aufgabe stehe, dann

- a) habe ich meist keine Probleme, mich an die Arbeit zu machen.
- b) bin ich manchmal wie gelähmt.

33. Wenn ich etwas Interessantes lese, dann

- a) beschäftige ich mich zwischendurch zur Abwechslung auch mit anderen Dingen.
- b) bleibe ich oft sehr lange dabei.

34. Wenn ich meinen ganzen Ehrgeiz darin gesetzt habe, eine bestimmte Arbeit gut zu verrichten und es geht schief, dann

- a) kann ich die Sache auf sich beruhen lassen und mich anderen Dingen zuwenden.
- b) fällt es mir schwer, überhaupt noch etwas zu tun.

35. Wenn ich unbedingt einer lästigen Pflicht nachgehen muss, dann

- a) bringe ich die Sachen ohne Schwierigkeiten hinter mich.
- b) fällt es mir schwer, damit anzufangen.

36. Wenn ich versuche, etwas Neues zu lernen, das mich sehr interessiert, dann

- a) vertiefe ich mich für lange Zeit in diese Sache.
- b) unterbreche ich gern nach einiger Zeit, um mich anderen Dingen zuzuwenden.