



Selbstmotivierung

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
In Dingen dir mir schwerfallen, sehe ich eine Chance.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich etwas richtig Langweiliges machen muss, überlege ich mir oft, wie ich es ein bisschen spannender oder lustiger machen kann.	<input type="checkbox"/>				
Wenn mir etwas keinen Spaß macht, denke ich mir etwas aus, damit es mir Spaß macht.	<input type="checkbox"/>				
Bei schwierigen Dingen denke ich oft: ‚Ich schaffe das!‘ – und dann versuche ich es einfach.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich auf bestimmte Sachen keine Lust habe, überlege ich, warum es trotzdem gut ist, sie zu machen.	<input type="checkbox"/>				
Ich finde oft einen Weg, wie ich Dinge etwas spannender machen kann, obwohl sie eigentlich total langweilig sind.	<input type="checkbox"/>				

Aktivierungskontrolle

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn etwas kompliziert wird, gebe ich erst recht richtig Gas.	<input type="checkbox"/>				
Bei schwierigen Sachen, gebe ich erst recht mein Bestes.	<input type="checkbox"/>				
Ich zeige erst dann richtig, was in mir steckt, wenn es schwierig wird.	<input type="checkbox"/>				
Bei manchen Dingen rege ich mich erst richtig auf, beruhige mich dann aber wieder schnell.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich mal angespannt bin, finde ich meist einen Weg wieder lockerer zu werden.	<input type="checkbox"/>				



Selbstbestimmung

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Bei all dem was ich mache, habe ich das Gefühl, dass ich es mir selbst ausgesucht habe.	<input type="checkbox"/>				
Meistens mache ich die Dinge, weil ich sie selbst auch will.	<input type="checkbox"/>				
Auch wenn Probleme auftauchen, bin ich mir meist sicher, dass es irgendwie schon klappen wird.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich Probleme habe, vertraue ich darauf, dass sich diese Probleme schon irgendwie lösen werden.	<input type="checkbox"/>				

Besonnenheit (prospektive Lageorientierung)

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn etwas erledigt werden muss, lege ich gleich los.	<input type="checkbox"/>				
Auch wenn ich erschöpft bin, versuche ich trotzdem, meine Aufgaben zu Ende zu bringen.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich gestresst bin, erinnere ich mich daran, was ich schaffen will.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich ein Ziel habe, lasse ich mich nicht so leicht von diesem abbringen.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich unter Druck stehe, finde ich trotzdem einen Weg, wie ich das erledigen kann, was ich machen muss.	<input type="checkbox"/>				

Abwägen/Volitionale Passivität

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Unangenehme Dinge schiebe ich oft auf.	<input type="checkbox"/>				



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Viele Dinge schiebe ich vor mir her, statt sie zu erledigen.	<input type="checkbox"/>				
Meine Aufgaben mache ich erst auf den letzten Drücker.	<input type="checkbox"/>				
Unangenehmes erledige ich oft erst in letzter Minute.	<input type="checkbox"/>				

Konzentration

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Oft fällt es mir schwer mich auf eine Aufgabe zu konzentrieren.	<input type="checkbox"/>				
Abzuwarten fällt mir schwer.	<input type="checkbox"/>				
Meine Gedanken sind oft ganz woanders und nicht bei den Dingen, auf die ich mich eigentlich konzentrieren will.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich etwas will, dann will ich es sofort und nicht noch abwarten.	<input type="checkbox"/>				
Versuchungen kann ich nicht widerstehen. Es passiert mir öfters, dass ich ein plötzliches Verlangen nicht aufschieben kann.	<input type="checkbox"/>				

kognitive Selbstkontrolle

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich denke oft darüber nach, was ich noch alles machen muss.	<input type="checkbox"/>				
Ich mache mir immer wieder klar, welche Dinge ich noch erledigen muss.	<input type="checkbox"/>				



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Bevor ich eine umfangreiche Aufgabe beginne, lege ich fest, wie ich vorgehen will.	<input type="checkbox"/>				
Bevor ich eine neue Sache in Angriff nehme, mache ich mir meist einen Plan.	<input type="checkbox"/>				

affektive Selbstkontrolle

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich muss mich im Leben oft sehr zusammenreißen .	<input type="checkbox"/>				
Es gibt viele Dinge, die ich einfach machen muss, auch wenn sie keinen Spaß machen.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich etwas Unangenehmes machen muss, stelle ich mir vor, was passiert, wenn ich die Aufgabe nicht rechtzeitig schaffe.	<input type="checkbox"/>				
Oft fange ich erst an etwas zu machen, nachdem ich darüber nachgedacht habe, wie schlecht ich mich fühle, wenn ich es nicht tun würde.	<input type="checkbox"/>				

Konformität

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich habe oft das Gefühl, die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen.	<input type="checkbox"/>				
Ich habe Angst davor, dass andere mich nicht mögen, wenn ich nicht das tue, was sie von mir erwarten.	<input type="checkbox"/>				
Manchmal verhalte ich mich anders als ich eigentlich selbst will, nur weil ich denke, dass andere das so wollen.	<input type="checkbox"/>				

Lageorientierung nach Misserfolg



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn etwas Schlimmes passiert ist, dauert es meist sehr lange, bis ich mich wieder auf etwas anderes konzentrieren kann.	<input type="checkbox"/>				
Nach einem Misserfolg muss ich lange darüber nachdenken, wie es dazu kommen konnte, bevor ich mich wieder auf etwas anderes konzentrieren kann.	<input type="checkbox"/>				
Nach einem unangenehmen Erlebnis kann ich die Gedanken daran oft nicht los werden- das macht mich dann ganz müde und traurig.	<input type="checkbox"/>				