

FRAGEBOGEN ZUR SUBJEKTIVEN ZEITERFAHRUNG

(Nach: Aldon E. Wessman, Personality and the Subjective Experience of Time.
Journal of Personality assessment 1973, Vol. 37, No. 1, p. 103-114)

Ich neige dazu,

(nie: -3, sehr selten: -2, kaum: -1, ab und zu: 0, manchmal: +1, oft: +2, immer: +3).

1. viele Dinge auf einmal zu tun und gleichzeitig in verschiedene Richtungen zu gehen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
2. in geordneter Weise auf Ziele zuzugehen, die schon lange vorher bestimmt wurden	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
3. nach Plan schnell und effizient zu arbeiten	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
4. Dinge, die ich gesagt oder getan habe, sofort zu bereuen und am liebsten zurückzunehmen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
5. mich leicht an neue und unbekannte Situationen anzupassen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
6. das Gefühl zu haben, irgendwie stecken zu bleiben und nicht vorwärts zu kommen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
7. so lange zu zögern, dass später eine Menge Arbeit in kurzer Zeit zu erledigen ist	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
8. auf vertraute Situationen so wie aus der Vergangenheit gewohnt zu reagieren	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
9. einfach zu wenig Zeit zu haben, um all das tun zu können, was ich zu erledigen habe	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
10. mich sehr sicher zu fühlen, wer ich bin und wohin ich gehe	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
11. meine Zeit so einzuteilen, dass ich es jeden Tag schaffe, alles zu tun, was ich tun will	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
12. in meinen Gefühlen ziemlich unbeständig und wechselhaft zu sein	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
13. mich offen zu halten und bereit, überallhin zu gehen, wohin auch immer die Zukunft mich führt	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
14. die Zukunft wie ein Vakuum zu empfinden, das mich aufsaugt	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
15. unterhalb meiner Fähigkeiten zu arbeiten und weniger zu tun, als ich tun könnte	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
16. zu meinen, dass ich mich gut kenne	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
17. Druck zu empfinden, mich beeilen zu müssen, und die Dinge schneller erledigen zu müssen, als ich es eigentlich kann	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
18. der Kontinuität meines Lebens bewusst zu sein	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
19. die Zeit lange vorher einzuteilen und zu planen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
20. meine Neigungen, Abneigungen und Vorlieben häufig zu wechseln	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
21. mich bei der Planung dessen, was ich als nächstes tue, auf meine Erfahrung zu verlassen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
22. in die Zukunft zu gehen wie ein Lemming ins Meer: nicht aus eigener Entscheidung, sondern weil ich es nicht ändern kann	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
23. viel Zeit zu verschwenden, bevor ich mich schließlich an eine Sache setze	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
24. konsequent und verlässlich zu sein im Umgang mit anderen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
25. nach Beginn einer Aufgabe festzustellen, dass sie schwieriger ist, als ich dachte	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

26. in meinem Leben alles um einige Hauptziele herum zu planen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
27. die Zeit zu überschätzen, die ich brauche, um meine Arbeit abzuschließen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
28. Gebrauchsgegenstände wie Bücher, Kleider und Autos bald abzustoßen, um neue und andere zu benutzen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
29. meine täglichen Aktivitäten so zu organisieren, dass wenig Durcheinander entsteht	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
30. zu meinen, dass mein Leben ruckweise verläuft - Steckenbleiben, Weitergehen, wieder Steckenbleiben	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
31. praktisch in allem, was ich tue, zu spät zu sein	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
32. mich in meinem Verhalten von bestimmten Prinzipien leiten zu lassen, von denen ich überzeugt bin	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
33. anzunehmen, dass ich schneller arbeiten kann, als es tatsächlich der Fall ist	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
34. meine Zukunft überschaubar vor mir liegen zu sehen: grünes Licht für übersichtliche Wege	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
35. selbstbestimmte Termine zu erfüllen, indem ich die Aufgaben nach vorher festgesetzten Zeiten beginne und beende	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
36. den Eindruck zu haben, dass meine Gedanken und Gefühle sich sehr ändern	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
37. meine Arbeit beiseite zu legen und mich zu erholen, wenn ich mich danach fühle	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
38. meine Zukunft offen und unverbindlich zu halten	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
39. mir Zeit zu lassen bei allem, was ich tue	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
40. mit anderen geduldig zu sein und ihren Arbeitsstil zu tolerieren	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
41. mich überlastet zu fühlen, niedergedrückt von mehr Pflichten und Aufgaben, als ich erfüllen kann	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
42. Kontinuität zwischen einem und dem nächsten Jahr zu empfinden	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
43. ein Ziel fest in meiner Vorstellung zu umreißen und ohne Umwege daraufhin zu steuern	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
44. bei Routine-Tätigkeiten zu ermüden und nach neuen Empfindungen und Erfahrungen zu suchen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
45. zu meinen, dass das Leben im allgemeinen geordnet und voraussagbar ist	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
46. vor langfristigen Verantwortlichkeiten zurückzuschrecken	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
47. mich mit nur einer Sache zu beschäftigen und danach mit der nächsten, ohne ein übergeordnetes Ziel im Auge zu haben	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
48. selten einen Fehler zwei Mal zu machen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
49. viele meiner Handlungen als letztlich schädlich für mich anzusehen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
50. mein Leben als einen kontinuierlichen Weg anzusehen, der bis zum Tod nicht unterbrochen wird	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
51. meine Aktivitäten mehrere Tage oder Wochen im voraus zu planen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
52. in einer Weise zu handeln, die mich selbst und andere überrascht	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
53. meine Vorgangsweisen - wenn nötig - zu ändern, so dass ich mein Ziel erreichen kann	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
54. anzunehmen, dass das Leben ohne Ziel noch Rhythmus verläuft	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

55. in meinem täglichen Leben unsystematisch zu sein	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
56. Dinge in konsequenter und beständiger Form zu tun	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
57. die Menge der Arbeit zu überschätzen, die ich in einer bestimmten Zeit erledigen kann	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
58. mir Ziele für die nächsten Monate oder Jahre zu setzen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
59. mir die effizienteste Art zu überlegen, wie ich meine Zeit nutzen kann, und entsprechend zu planen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
60. Änderungen vorzunehmen, um neue Möglichkeiten zu eröffnen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
61. im allgemeinen genügend Zeit zu haben, um die Dinge, die ich tun möchte, zu tun	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
62. die Zukunft als leer, hohl und dunkel zu empfinden	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
63. für alles bereit zu sein, aber auf nichts wirklich vorbereitet	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
64. von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Jahr zu Jahr ziemlich ähnlich zu denken und zu handeln	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
65. immer wieder die Fehler zu wiederholen, die ich schon früher gemacht habe	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
66. zu erfahren, dass andere mit mir geduldig sind	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
67. mich unverzüglich an die Aufgaben zu machen, die zu erledigen sind	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
68. meine Meinung des Öfteren zu ändern	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
69. stetig nach meinem eigenen Rhythmus zu arbeiten	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
70. die Zukunft außer acht zu lassen und die Dinge so zu nehmen, wie sie nun einmal kommen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
71. mich von einer Sache zur nächsten treiben zu lassen, ohne einen bestimmten Plan im Kopf zu haben	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
72. an den vertrauten Dingen meines Lebens festzuhalten und bei dem Erprobten und Richtigen zu bleiben	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
73. keine Zeit mehr zu haben, obwohl noch wichtige Dinge gesagt oder getan werden müssen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
74. mich damit zu beschäftigen, wie sich die Gesellschaft in Zukunft entwickeln wird	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
75. meine Arbeit erheblich früher abzuschließen als ihr Fertigstellungstermin	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
76. Schwierigkeiten zu haben, bei einer Sache zu bleiben	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
77. meine Zeit großzügig anderen zur Verfügung zu stellen	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
78. die Zeit als unterbrochen, zerstückelt und richtungslos zu empfinden	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
79. niemals eine Aufgabe zur richtigen Zeit anzufangen oder zu beenden	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
80. Versprechen und Verbindlichkeiten, die ich eingegangen bin, einzuhalten	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Auswertung

Die Werte von -3 bis +3 werden in 7 Punkte übersetzt: -3 ergibt 1, -2 = 2, usw., +2 = 6 und +3 = 7 Punkte.

Für die Bewertung des **Zeitdrucks** zählt man die Angaben folgender Aussagen zusammen:

5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69, 77

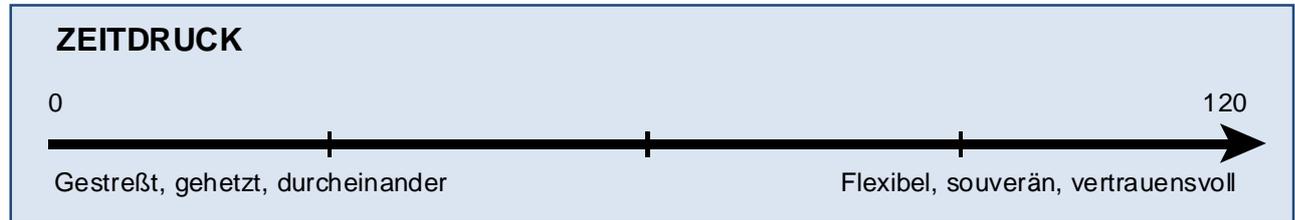
.....

und zieht von ihr die Summe der Angaben folgender Aussagen ab:

-

1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73

Differenz: plus 60 =



Das Ergebnis trage ich als Wert auf die von 0 bis 120 Punkte reichende Achse ein.

Für die Bewertung der **Langzeitorientierung** zählt man die Angaben folgender Aussagen zusammen:

2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74

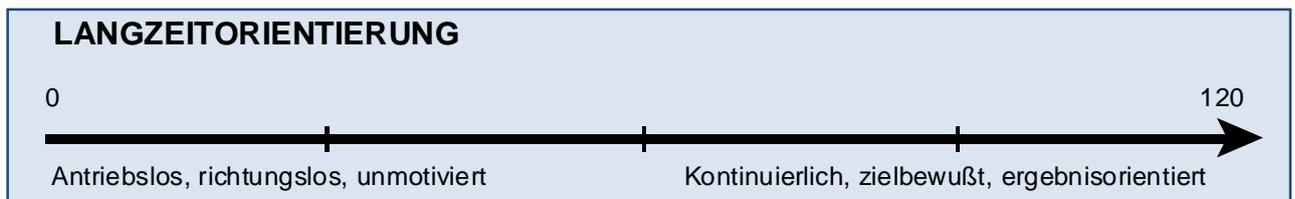
.....

und zieht von ihr die Summe der Angaben folgender Aussagen ab:

-

6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78

Differenz: plus 60 =



Für die Bewertung der **Zeitausnutzung** zählt man die Angaben folgender Aussagen zusammen:

3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75

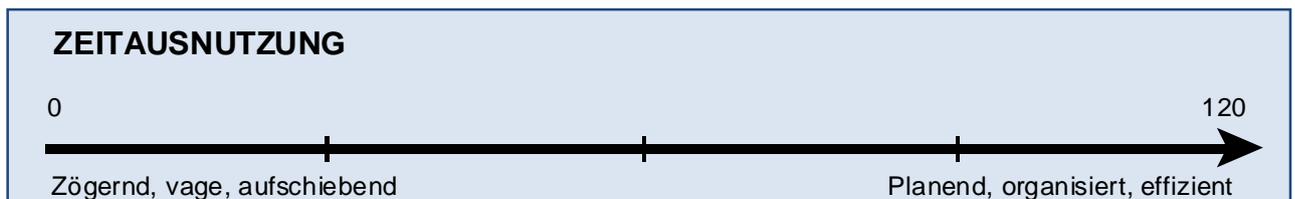
.....

und zieht von ihr die Summe der Angaben folgender Aussagen ab:

-

7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79

Differenz: plus 60 =



Für die Bewertung der **Zeitroutine** zählt man die Angaben folgender Aussagen zusammen:

8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80

.....

und zieht von ihr die Summe der Angaben folgender Aussagen ab:

-

4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76

Differenz: plus 60 =

