findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Prokrastinations-Test (Lay GPS)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Sophie Martin	**20. Januar 2026**	**20**	**00000022**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 4

4 Ihren Termin vorbereiten S. 5

5 Ihre Antworten S. 6

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

63 / 80

Starke Prokrastination

79 % der Höchstpunktzahl



Prokrastination beeinträchtigt Ihren Alltag deutlich und verursacht Stress und verpasste Fristen.

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Screening-Test zu Prokrastinationsmustern auszufüllen. Ihr Ergebnis von 63 von 80 Punkten (78,8 %) deutet auf ausgeprägte Tendenzen zum Aufschieben hin. Wenn Sie sich in diesem Ergebnis wiedererkennen, sind Sie damit keineswegs allein – Aufschiebeverhalten gehört zu den am weitesten verbreiteten menschlichen Erfahrungen und betrifft Menschen in nahezu jeder Lebensphase, unabhängig von Intelligenz, Motivation oder Willenskraft. Es handelt sich nicht um einen Charakterfehler, sondern oft um ein komplexes Zusammenspiel aus Emotionsregulation, Entscheidungsprozessen und individuellen Reaktionsmustern auf Stress.

Die Kategorienaufteilung Ihres Ergebnisses gibt dabei interessante Hinweise: Der Bereich „Arousal“ (23 Punkte) deutet darauf hin, dass Sie möglicherweise unter Zeitdruck oder in aufregenden Momenten am produktivsten arbeiten – manche Menschen empfinden diesen Nervenkitzel sogar als motivierend. Der „Avoidant“-Bereich (22 Punkte) kann darauf hinweisen, dass das Aufschieben manchmal dazu dient, unangenehmen Aufgaben oder der Angst vor Bewertung auszuweichen. Der „Decisional“-Bereich (18 Punkte) legt nahe, dass Entscheidungsfindung selbst manchmal zur Hürde wird, bevor überhaupt mit einer Aufgabe begonnen werden kann. Diese drei Facetten zusammen zeichnen ein Bild, das sehr individuell und vielschichtig ist.

Es gibt einige sanfte, alltagstaugliche Ansätze, die vielen Menschen helfen: Das Zerlegen großer Aufgaben in kleine, klar definierte Schritte kann die anfängliche Hürde erheblich senken. Auch das bewusste Schaffen einer strukturierten Umgebung mit festen Zeitfenstern für konzentriertes Arbeiten – etwa nach der Pomodoro-Technik – kann helfen, den ersten Schritt leichter zu machen. Ebenso lohnt es sich, den eigenen Umgang mit unangenehmen Gefühlen wie Unsicherheit oder Überforderung achtsam zu beobachten, da diese oft der eigentliche Auslöser des Aufschiebens sind.

Bitte denken Sie daran, dass dieser Test ein orientierendes Screening-Instrument ist und keine klinische Diagnose ersetzt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Prokrastination Ihren Alltag spürbar belastet, kann ein Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson – etwa einem Psychologen oder Coach – wertvolle, individuell zugeschnittene Unterstützung bieten. Veränderung ist möglich, und bereits kleine Schritte können spürbare Erleichterung bringen.

Nächste Schritte

Wählen Sie ein oder zwei aus. Regelmäßigkeit zählt mehr als Dauer.

Empfehlung

Starke Prokrastination

Ziehen Sie ein Coaching oder eine Therapie mit Schwerpunkt ADHS oder exekutive Funktionen in Betracht. Kognitive Verhaltenstherapie ist wirksam.

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Psychologin, Therapeut, Ärztin: Dieser Bericht kann der Ausgangspunkt für das Gespräch sein.

- Bringen Sie Seite 2 mit (Ergebnis nach Bereich).
- Notieren Sie ein oder zwei Situationen, die Ihnen zuletzt schwerfielen.
- Sagen Sie, was Sie gern ändern würden, auch nur ungefähr.

Brauchen Sie jetzt jemanden zum Reden? Rufen Sie **0800 111 0 111** an (TelefonSeelsorge), im Notfall die 112.

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ersetzt keine fachliche Abklärung. Für eine verlässliche Diagnose wenden Sie sich an eine Neuropsychologin, einen Psychiater oder eine andere qualifizierte Fachperson.

Ihren Termin vorbereiten

Ärztin, Psychiater, Psychologin, Neuropsychologe: Bringen Sie diese Seite mit. Füllen Sie sie ein paar Tage vorher aus, wenn Ihnen Beispiele einfallen.

Meine wichtigsten Zahlen

Prokrastinations-Test (Lay GPS) · 63 / 80 (79 %) · Starke Prokrastination

Test durchgeführt am 20. Januar 2026 · Referenz 00000022

Beispiele aus meinem Alltag

Arbeit oder Studium, Zuhause, Beziehungen: zwei oder drei konkrete Situationen und was passiert ist.

Seit wann?

War es schon in der Kindheit oder Jugend da? Zeugnisse oder Erinnerungen von Angehörigen können helfen.

Was ich gern ändern würde

Auch nur ungefähr: was Sie heute am meisten Energie kostet.

Fragen, die ich stellen kann

- ☐ Ist eine vollständige Abklärung in meinem Fall sinnvoll, und bei wem?
- ☐ Wie lange ist die Wartezeit, und was kann ich in der Zwischenzeit tun?
- ☐ Könnte etwas anderes das erklären (Schlaf, Stress, Schilddrüse, eine andere Störung)?
- ☐ Welche Unterstützung gibt es, bei der Arbeit oder im Studium?
- ☐ Was soll ich beim nächsten Mal mitbringen?

Ihre Antworten

Skala von „Stimme gar nicht zu“ bis „Stimme voll zu“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
1	Ich erledige oft Aufgaben, die ich schon Tage früher plante. **umgepolt**	Stimme zu	**3**
2	Ich erledige meine Arbeit generell ohne unnötige Verzögerung.	Neutral	**2**
3	Wenn ich eine Frist habe, vergeude ich oft Zeit mit anderen Dingen. **umgepolt**	Neutral	**2**
4	Ich sende Antworten oder Zahlungen generell vor dem Fälligkeitsdatum.	Stimme zu	**1**
5	Ich zögere im Allgemeinen, bevor ich Arbeit beginne. **umgepolt**	Neutral	**2**
6	Ich bin in der Regel pünktlich bei Terminen.	Stimme zu	**1**
7	Ich habe oft Arbeit zu erledigen, beginne aber erst in letzter Minute. **umgepolt**	Stimme zu	**3**
8	Ich ziehe es vor, Aufgaben sofort anzugehen statt sie aufzuschieben.	Stimme zu	**1**
9	Ich fange sofort mit der Arbeit an, auch bei unangenehmen Aufgaben.	Neutral	**2**
10	Ich vergeude Zeit mit Trivialem, bevor ich das Wichtige angehe. **umgepolt**	Stimme zu	**3**
11	Ich priorisiere meine wichtigsten Aufgaben und gehe sie zuerst an.	Stimme zu	**1**
12	Ich bin eine entschlossene Person, die schnell handelt.	Stimme zu	**1**
13	Ich plane Aktivitäten weit vor den Fristen.	Stimme zu	**1**
14	Ich finde mich oft in einem Last-Minute-Rush um Fristen zu erfüllen. **umgepolt**	Stimme zu	**3**
15	Ich komme immer wieder in Rückstand und muss mich beeilen. **umgepolt**	Stimme zu	**3**
16	Ich lasse selten Dinge bis zum letzten Moment.	Stimme zu	**1**
17	Ich ertappe mich oft dabei zu denken: 'Ich mache das morgen'. **umgepolt**	Stimme zu	**3**
18	Ich denke und handle generell entschlossen ohne zu zögern.	Neutral	**2**
19	Ich erledige generell alles, was ich für einen Tag plane.	Stimme zu	**1**
20	Ich sage ständig 'Ich mache das morgen' und komme nie dazu. **umgepolt**	Stimme zu	**3**

„Umgepolt“: Diese Fragen werden umgekehrt zu den anderen gewertet.