

www.testarchiv.eu

Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

IK-ÜW-AW

Skalen Impulskontrolle, Überwinden von Widerständen, Ablenkungen Widerstehen

Neubach, B. & Schmidt, K.-H. (2011)

Neubach, B. & Schmidt, K.-H. (2011). IK-ÜW-AW. Skalen Impulskontrolle, Überwinden von Widerständen, Ablenkungen Widerstehen [Verfahrensdokumentation und Fragebogen]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.6547>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

<https://www.testarchiv.eu/de/test/9005780>

Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei dem/den Autor/en.

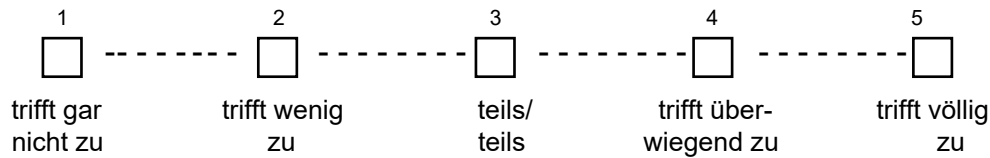
Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s).

By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

Selbstkontrolle - Impulskontrolle



1. Bei meiner Arbeit darf ich mich unter keinen Umständen zu spontanen Reaktionen hinreißen lassen.
2. Meine Arbeit verlangt von mir, niemals die Beherrschung zu verlieren.
3. Auch wenn ich manchmal sehr gereizt bin, darf ich mir das auf keinen Fall anmerken lassen.
4. Bei meiner Arbeit darf ich nie ungeduldig werden.
5. Bei meiner Arbeit muss ich jedes Wort auf die Goldwaage legen, bevor ich etwas sage.
6. Bei meiner Arbeit darf ich mich niemals gehen lassen.

Selbstkontrolle - Überwinden innerer Widerstände

1. Das Erledigen unattraktiver Aufgaben verlangt von mir häufig ein beträchtliches Ausmaß an Überwindung.
2. Bei einigen meiner Arbeitsaufgaben muss ich mich richtig darum bemühen, dass ich sie nicht zugunsten attraktiverer Aufgaben unerledigt lasse.
3. Bestimmte Aufgaben in Angriff zu nehmen, kostet mich manchmal einiges an Überwindung.
4. Einige meiner Arbeitsaufgaben sind so, dass ich mich richtig zwingen muss, sie zu erledigen.
5. Einige meiner Arbeitsaufgaben kann ich nur gegen innere Widerstände bearbeiten.

Selbstkontrolle - Ablenkungen widerstehen

1. Um meine Arbeitsziele zu erreichen, darf ich mich nicht ablenken lassen.
2. Meine Arbeit verlangt von mir, Ablenkungen möglichst zu ignorieren.
3. Um mein Arbeitspensum zu schaffen, muss ich mich dazu zwingen, keine Zeit mit Nebensächlichkeiten zu vergeuden.
4. Wenn ich meine Arbeit erfolgreich bewältigen will, darf ich irgendwelchen Ablenkungen nicht nachgeben.