If-Then Planning Scale (ITPS)

-- German Version --

Die folgenden Aussagen beziehen sich darauf, wie Sie im Allgemeinen wichtige und schwierige Ziele angehen. Beziehen Sie sich auf Ziele, die Ihnen erstrebenswert und lohnend erscheinen, die Sie aber nicht so einfach erreichen können und die Sie herausfordern. Sobald Sie passende Ziele vor Augen haben, lesen Sie jede Aussage und geben Sie an, wie sehr sie im Allgemeinen auf Sie zutrifft.

lch denke darüber nach, wann und wo entscheidende Momente für die Erreichung meiner Ziele auftreten könnten.						
☐1 trifft überhaupt nicht zu	□2 trifft nicht zu	u3 trifft eher nicht zu	☐4 weder noch	☐5 trifft eher zu	□6 trifft zu	□7 trifft vollständig zu
Ich denke über Chancen und Möglichkeiten nach, die ich nutzen könnte.						
☐1 trifft überhaupt nicht zu	☐2 trifft nicht zu	□3 trifft eher nicht zu	4 weder noch	☐5 trifft eher zu	☐6 trifft zu	□7 trifft vollständig zu
Ich stelle mir vor, welche Hindernisse auftreten könnten.						
☐1 trifft überhaupt nicht zu	□2 trifft nicht zu	□3 trifft eher nicht zu	□4 weder noch	☐5 trifft eher zu	☐6 trifft zu	□7 trifft vollständig zu
Ich beschäftige mich damit, welche Rückschläge zu erwarten sind.						
☐1 trifft überhaupt nicht zu	□2 trifft nicht zu	uggan trifft eher nicht zu	□4 weder noch	□ ₅ trifft eher zu	□ ₆ trifft zu	☐7 trifft vollständig zu
Ich plane, wie ich meine Ziele am besten erreichen kann.						
trifft überhaupt nicht zu	☐2 trifft nicht zu	u3 trifft eher nicht zu	4 weder noch	□ 5 trifft eher zu	☐6 trifft zu	☐7 trifft vollständig zu
Ich plane die konkreten Handlungen, die ich zum Erreichen meines Ziels ergreifen werde.						
trifft überhaupt nicht zu	☐2 trifft nicht zu	u3 trifft eher nicht zu	4 weder noch	□ 5 trifft eher zu	□6 trifft zu	□7 trifft vollständig zu
Ich plane, wie ich mich vor Ablenkungen schützen kann.						
☐1 trifft überhaupt nicht zu	☐2 trifft nicht zu	u trifft eher nicht zu	4 weder noch	☐5 trifft eher zu	☐6 trifft zu	□7 trifft vollständig zu
Ich plane, wie ich mit Schwierigkeiten umgehen kann.						
trifft überhaupt nicht zu	☐2 trifft nicht zu	u trifft eher nicht zu	4 weder noch	☐5 trifft eher zu	□ ₆ trifft zu	☐7 trifft vollständig zu

Bieleke, M., & Keller, L. (2021). Individual differences in if-then planning: Insights from the development and application of the If-Then Planning Scale (ITPS). *Personality and Individual Differences*, *170*, Article 110500. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110500