

## 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.

**Ich denke darüber nach, wann und wo entscheidende Momente für die Erreichung meiner Ziele auftreten könnten.**

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu

**Ich denke über Chancen und Möglichkeiten nach, die ich nutzen könnte.**

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu

**Ich stelle mir vor, welche Hindernisse auftreten könnten.**

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu

**Ich beschäftige mich damit, welche Rückschläge zu erwarten sind.**

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu

**Ich plane, wie ich meine Ziele am besten erreichen kann.**

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu

**Ich plane die konkreten Handlungen, die ich zum Erreichen meines Ziels ergreifen werde.**

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu

**Ich plane, wie ich mich vor Ablenkungen schützen kann.**

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu

**Ich plane, wie ich mit Schwierigkeiten umgehen kann.**

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft zu	trifft vollständig zu