

Items used in self-reports (cf. 'Codebook_self_reports.pdf', 'self_reports.csv')

UPPS Scale (Kämpfe & Mitte, 2009; Schmidt et al., 2008; Whiteside & Lynam, 2001)

Column label / item	Original question (German)
UPPS_U_1	Es fällt mir schwer, spontane Handlungsimpulse zu kontrollieren.
UPPS_U_2	Es fällt mir schwer, meinen Begierden zu widerstehen (z.B. nach Essen, Zigaretten).
UPPS_U_3	Ich werde oft in Situationen verwickelt, aus denen ich später gerne wieder herauskommen würde.
UPPS_U_4	Wenn ich mich schlecht fühle, tue ich oft Dinge, um mich kurzfristig besser zu fühlen, die ich später aber bereue.
UPPS_U_5	Manchmal, wenn ich mich schlecht fühle, kann ich einfach nicht aufhören mit dem, was ich gerade tue, auch wenn es mir dadurch nur noch schlechter geht.
UPPS_U_6	Wenn ich aufgeregt bin, handle ich oft unüberlegt.
UPPS_U_7	Wenn ich mich abgelehnt fühle, sage ich oft Dinge, die ich später bereue.
UPPS_U_8	Es fällt mir schwer, mich daran zu hindern, nach meinen Gefühlen zu handeln.
UPPS_U_9	Oft mache ich etwas nur noch schlimmer, weil ich unüberlegt handle, wenn ich aufgeregt bin.
UPPS_U_10	In der Hitze eines Wortgefechts sage ich oft Dinge, die ich später bereue.
UPPS_U_11	Ich bin immer in der Lage, meine Gefühle unter Kontrolle zu halten.
UPPS_U_12	Manchmal tue ich aus einem Handlungsimpuls heraus Dinge, die ich später bereue.
UPPS_Pr_1	Ich habe dem Leben gegenüber eine zurückhaltende und vorsichtige Haltung.
UPPS_Pr_2	Mein Denken ist in der Regel sorgfältig und zielgerichtet.
UPPS_Pr_3	Ich zähle nicht zu den Menschen, die etwas unüberlegt ausplaudern.
UPPS_Pr_4	Ich lege gerne eine Denkpause ein, bevor ich handle.
UPPS_Pr_5	Solange ich nicht genau weiss, wie ein Projekt anzugehen ist, fange ich nur ungern damit an.
UPPS_Pr_6	Ich neige dazu, eine rationale und vernünftige Herangehensweise zu befürworten und zu befolgen.
UPPS_Pr_7	Entscheidungen fälle ich gewöhnlich nach reiflicher Überlegung.
UPPS_Pr_8	Ich bin eine vorsichtige Person.
UPPS_Pr_9	Bevor ich mich in eine neue Situation begeben, bringe ich gerne in Erfahrung, was ich davon zu erwarten habe.
UPPS_Pr_10	Gewöhnlich denke ich sorgfältig nach, bevor ich irgendetwas unternehme.
UPPS_Pr_11	Bevor ich eine Entscheidung fälle, wäge ich alle Vor- und Nachteile ab.
UPPS_Pe_1	Ich führe Dinge im Allgemeinen gerne zu Ende.
UPPS_Pe_2	Ich neige dazu, leicht aufzugeben.
UPPS_Pe_3	Unbeendete Aufgaben sind mir sehr unangenehm.
UPPS_Pe_4	Bin ich erst einmal in eine Tätigkeit vertieft, höre ich nur äußerst ungern wieder damit auf.
UPPS_Pe_5	Es fällt mir leicht, mich auf etwas zu konzentrieren.
UPPS_Pe_6	Was ich einmal angefangen habe, bringe ich auch zu Ende.
UPPS_Pe_7	Ich verstehe es ziemlich gut, mich so zu organisieren, dass Arbeiten rechtzeitig erledigt werden.
UPPS_Pe_8	Ich bin ein produktiver Mensch, der seine Arbeit immer erledigt.
UPPS_Pe_9	Wenn ich erst einmal mit einem Projekt beginne, so führe ich es fast immer zu Ende.
UPPS_Pe_10	Es gibt so viele kleine Dinge zu erledigen, dass ich manchmal einfach alle ignoriere.
UPPS_Ss_1	Ich suche im Allgemeinen nach neuen und aufregenden Erfahrungen und Erlebnissen.
UPPS_Ss_2	Ich probiere gerne alles einmal aus.

UPPS_Ss_3	Ich mag Sportarten und Spiele, bei denen man die nächste Bewegung oder den nächsten Zug sehr schnell ausführen muss.
UPPS_Ss_4	Wasserskifahren würde mir Spass machen.
UPPS_Ss_5	Ich gehe ziemlich gerne Risiken ein.
UPPS_Ss_6	Fallschirmspringen würde mir Spass machen.
UPPS_Ss_7	Ich mag neue und aufregende Erfahrungen und Erlebnisse, selbst wenn sie ein bisschen furchterregend und unkonventionell sind.
UPPS_Ss_8	Ich würde gerne lernen, ein Flugzeug zu pilotieren.
UPPS_Ss_9	Manchmal tue ich gerne etwas, das ein wenig furchterregend ist.
UPPS_Ss_10	Ich würde das Erlebnis geniessen, sehr schnell auf einer Skipiste hinunterzufahren.
UPPS_Ss_11	Ich würde gerne mit einer Ausrüstung (Sauerstoffflaschen usw.) tauchen gehen.
UPPS_Ss_12	Schnell fahren (z.B. mit dem Auto) würde mir Spass machen.

References

- Kämpfe, N., & Mitte, K. (2009). A German validation of the UPPS impulsive behavior scale: Further evidence for a four-dimensional model of impulsivity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(4), 252–259. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.4.252>
- Schmidt, R. E., Gay, P., D'Acremont, M., & Van Der Linden, M. (2008). A German adaptation of the UPPS impulsive behavior scale: Psychometric properties and factor structure. *Swiss Journal of Psychology*, 67(2), 107–112. <https://doi.org/10.1024/1421-0185.67.2.107>
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669–689. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00064-7)