Kurzanweisung zum HAKEMP

(Bearbeitung von Johannes Storch)

Der folgende Fragebogen ist angelehnt an den HAKEMP 90 von Julius Kuhl und erfasst Ihre Verhaltensweisen bezüglich der Ausführung neuer Projekte und Ihren Umgang mit Misserfolgen.
(Prof. Dr. Julius Kuhl, Universität Osnabrück, Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung, Postfach, 49069 Osnabrück, Email: Kuhl@uni-osnabrueck.de)

Diese Version des HAKEMP ist nicht für den kommerziellen Gebrauch bestimmt!

Grundsätzlich steht es jedem Menschen frei sich zu verhalten, wie er es für richtig und angemessen hält. Julius Kuhl hat jedoch in langjährigen Untersuchungsreihen festgestellt, dass jeder von uns Verhaltensvorlieben entwickelt hat, um mit alltäglichen Situationen und Ereignissen umzugehen. Besonders interessant ist der Umgang mit Handlungsenergien. Manchen Menschen ist es wichtig, wenn sie sich etwas vorgenommen haben, es so rasch wie möglich zu erledigen, andere überlegen lieber etwas länger, bevor sie handeln. So gibt es Personen, die eine langsame und eher umsichtige Gangart bevorzugen (Dickhäuter positiver Affekt), im Gegensatz zu denen, die wir als spontan erleben, mit einer zügigen, im Extremfall sogar sprunghaften Vorgehensweise (Dünnhäuter positiver Affekt). Ebenso lassen sich unterschiedliche Verhaltensweisen im Umgang mit bereits abgeschlossenen Situationen erkennen und zwar speziell im Umgang mit Misserfolg. Hier unterscheiden wir in Personen, die sich lange und ausgiebig mit den Gründen des Misserfolgs auseinander setzen (Dünnhäuter negativer Affekt) und denen, die solche Erlebnisse scheinbar mühelos wegstecken und leicht zur Tagesordnung übergehen können (Dickhäuter negativer Affekt).

Dieser Fragebogen besteht aus zwei Skalen:

1. Umgang mit neuen Projekten (Dickhäuter positiver Affekt und Dünnhäuter positiver Affekt)

2. Umgang mit Misserfolgen (Dünnhäuter negativer Affekt und Dickhäuter negativer Affekt)

Jede Skala umfasst 12 Situationsbeschreibungen, jede Situation hat zwei Antwortalternativen, die jeweils den unterschiedlichen, oben aufgeführten Verhaltensweisen zugeordnet werden können.
Bitte kreuzen Sie zu jeder Frage immer diejenige der beiden Antwortmöglichkeiten (*a* oder b) auf dem Antwortbogen an, die für Sie eher zutrifft.

ISMZ GmbH
Institut für Selbstmanagement
und Motivation Zürich

(1) **Wenn ich etwas Wertvolles verloren habe und jede Suche vergeblich war, dann**
a) kann ich mich schlecht auf etwas anderes konzentrieren.
b) denke ich nicht mehr lange darüber nach.

(2) **Wenn ich weiß, dass etwas bald erledigt werden muss, dann**
a) muss ich mir oft einen Ruck geben, um den Anfang zu kriegen.
b) fällt es mir leicht, es schnell hinter mich zu bringen.

(3) **Wenn ich vier Wochen lang an einer Sache gearbeitet habe und dann doch alles misslungen ist, dann**
a) dauert es lange, bis ich mich damit abfinde.
b) denke ich nicht mehr lange darüber nach.

(4) **Wenn ich nichts Besonderes vorhabe und Langeweile habe, dann**
a) kann ich mich manchmal nicht entscheiden, was ich tun soll.
b) habe ich meist rasch eine neue Beschäftigung.

(5) **Wenn ich bei einem Wettkampf öfter hintereinander verloren habe, dann**
a) denke ich bald nicht mehr daran.
b) geht mir das noch eine ganze Weile durch den Kopf.

(6) **Wenn ich ein schwieriges Problem angehen will, dann**
a) kommt mir die Sache vorher wie ein Berg vor.
b) überlege ich, wie ich die Sache auf eine einigermaßen angenehme Weise hinter mich bringen kann.

(7) **Wenn mir ein neues Gerät versehentlich auf den Boden gefallen und nicht mehr zu reparieren ist, dann**
a) finde ich mich rasch mit der Sache ab.
b) komme ich nicht so schnell darüber hinweg.

(8) **Wenn ich ein schwieriges Problem lösen muss, dann**
a) lege ich meist sofort los.
b) gehen mir zuerst andere Dinge durch den Kopf, bevor ich mich richtig an die Aufgabe heranmache.

(9) **Wenn ich jemanden, mit dem ich etwas Wichtiges besprechen muss, wiederholt nicht zu Hause antreffe, dann**
a) geht mir das oft durch den Kopf, auch wenn ich mich schon mit etwas anderem beschäftige.
b) blende ich das aus, bis die nächste Gelegenheit kommt, ihn zu treffen.

(10) **Wenn ich vor der Frage stehe, was ich in einigen freien Stunden tun soll, dann**
a) überlege ich manchmal eine Weile, bis ich mich entscheiden kann.
b) entscheide ich mich meist ohne Schwierigkeit für eine der möglichen Beschäftigungen.

(11) **Wenn ich nach einem Einkauf zu Hause merke, daß ich zu viel bezahlt habe, aber das Geld nicht mehr zurückbekomme,**
a) fällt es mir schwer, mich auf irgendetwas anderes zu konzentrieren.
b) fällt es mir leicht, die Sache auszublenden.

(12) **Wenn ich eigentlich zu Hause arbeiten müsste, dann**
a) fällt es mir oft schwer, mich an die Arbeit zu machen.
b) fange ich meist ohne weiteres an

(13) **Wenn meine Arbeit als völlig unzureichend bezeichnet wird, dann**
a) lasse ich mich davon nicht lange beirren.
b) bin ich zuerst wie gelähmt.

(14) **Wenn ich sehr viele wichtige Dinge zu erledigen habe, dann**
a) überlege ich oft, wo ich anfangen soll.
b) fällt es mir leicht, einen Plan zu machen und ihn auszuführen.

(15) **Wenn ich mich verfahre (z. B. mit dem Auto, mit dem Bus usw.) und eine wichtige Verabredung verpasse, dann**
a) kann ich mich zuerst schlecht aufraffen, irgendetwas anderes anzupacken.
b) lasse ich die Sache erst mal auf sich beruhen und wende mich ohne Schwierigkeiten anderen Dingen zu.

(16) **Wenn ich zu zwei Dingen große Lust habe, die ich aber nicht beide machen kann, dann**
a) beginne ich schnell mit einer Sache und denke gar nicht mehr an die andere.
b) fällt es mir nicht so leicht, von einer der beiden Sachen ganz Abstand zu nehmen.

(17) **Wenn mir etwas ganz Wichtiges immer wieder nicht gelingen will, dann**
a) verliere ich allmählich den Mut.
b) vergesse ich es zunächst einmal und beschäftige mich mit anderen Dingen.

(18) **Wenn ich etwas Wichtiges, aber Unangenehmes zu erledigen habe, dann**
a) lege ich meist sofort los.
b) kann es eine Weile dauern, bis ich mich dazu aufraffe.

(19) **Wenn mich etwas traurig macht, dann**
a) fällt es mir schwer, irgendetwas anderes zu tun.
b) fällt es mir leicht, mich durch andere Dinge abzulenken.

(20) **Wenn ich vorhabe, eine umfassende Arbeit zu erledigen, dann**
a) denke ich manchmal zu lange nach, womit ich anfangen soll.
b) habe ich keine Probleme loszulegen.

(21) **Wenn einmal sehr viele Dinge am selben Tag misslingen, dann**

a) weiß ich manchmal nichts mit mir anzufangen.
b) bleibe ich fast genauso tatkräftig, als wäre nichts passiert.

(22) **Wenn ich vor einer langweiligen Aufgabe stehe, dann**
a) habe ich meist keine Probleme, mich an die Arbeit zu machen.
b) bin ich manchmal wie gelähmt.

(23) **Wenn ich meinen ganzen Ehrgeiz darin gesetzt habe, eine bestimmte Arbeit gut zu verrichten und es geht schief, dann**
a) kann ich die Sache auf sich beruhen lassen und mich anderen Dingen zuwenden.
b) fällt es mir schwer, überhaupt noch etwas zu tun.

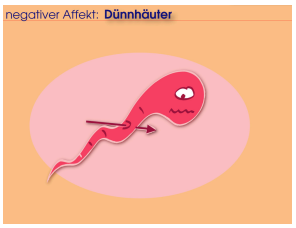
(24) **Wenn ich unbedingt einer lästigen Pflicht nachgehen muss, dann**
a) bringe ich die Sachen ohne Schwierigkeiten hinter mich.
b) fällt es mir schwer, damit anzufangen.

Auswertung

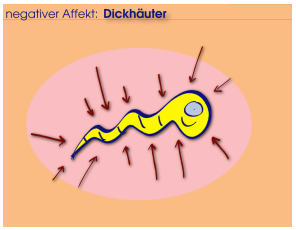
Umgang mit Misserfolg in vergangenen Situationen

Fragen: 1b, 3b, 5a, 7a, 9b, 11b, 13a, 15b, 17b, 19b, 21b, 23a
Jeder „Treffer“ ergibt einen Punkt, alle Punkte zusammenzählen

0 – 4 Punkte: Dünnhäuter negativer Affekt



5 – 12 Punkte: Dickhäuter negativer Affekt



Umgang mit neuen Projekten in zukünftigen Situationen

Fragen: 2b, 4b, 6b, 8a, 10b, 12b, 14b, 16a, 18a, 20b, 22a, 24a
Jeder „Treffer“ ergibt einen Punkt, alle Punkte zusammenzählen

0 – 5 Punkte: Dickhäuter positiver Affekt



6 – 12 Punkte: Dünnhäuter positiver Affekt

