|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ik ben vaak bezig met dingen die  Ik al eerder had moeten doen | Nooit  1 | Zelden  2 | Soms | Meestal | Vaak |
| Ik begin pas op het laatste nippertje  aan een taak te werken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Als ik een bibliotheekboek uit heb, lever ik die meteen i | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Als het ’s ochtends tijd is om op te staan, kom ik meteen uit bed. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Als ik een brief schrijf, zit er nogal wat tijd tussen voor ik het opstuur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Als ik iemand moet terugbellen, doe ik het meteen | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Kleine klusjes laat ik dagen liggen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ik neem mijn beslissingen zo snel mogelijk | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Ik heb de neiging verplichtingen uit te stellen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ik moet me gewoonlijk haasten om mijn werk af te krijgen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Als ik weg moet, zijn er op het laatste moment nog dingen te doen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Zelfs als ik dingen af moet maken, ben ik nog iets anders aan het doen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ik ga het liefst vroeg naar een afspraak | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Als ik een opdracht moet uitvoeren, begin ik er meteen aan. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Ik heb een taak eerder af dan strikt noodzakelijk is | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Sinterklaas- en verjaarscadeautjes koop ik op het laatste moment | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Alle dingen die ik me op een dag voorgenomen heb te doen, doe ik ook. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Ik merk dat ik dingen tot morgen uitstel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ik zorg ervoor s dat ik alle dingen die ik doen moet overdag klaar heb, zodat ik ’s avonds de tijd voor mezelf kan besteden | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Totaal |  |  |  |  |  |

**Uitslag**

*Scores hoger dan 67*: je stelt (veel) te veel uit. Vaak kom je er door in de problemen. Het is een goed idee om iets aan je uitstelgedrag te doen!

*Scores tussen de 50 en 67:* Je stelt soms wel eens iets uit. Als het echt belangrijk os kun je je, met enige moeite, over de neiging tot uitstellen heen zetten.

*Scores lager dan 50*: Je stelt niet vaak iets uit. Je leven is, in dit opzicht, redelijk op orde.