

# **German Version of the** **UPPS Impulsive Behavior Scale**

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*, 107-112.

Nachstehend finden Sie eine Reihe von Beschreibungen, wie Menschen denken und handeln. Bitte geben Sie für jede Beschreibung an, inwiefern sie für Sie zutrifft. Wenn Sie die Beschreibung für **sehr zutreffend** halten, kreuzen Sie bitte die **1** an, wenn Sie sie für **eher zutreffend** halten, kreuzen Sie bitte die **2** an, wenn Sie sie für **eher unzutreffend** halten, kreuzen Sie bitte die **3** an, und wenn Sie sie für **sehr unzutreffend** halten, kreuzen Sie bitte die **4** an. Vergewissern Sie sich bitte, dass Sie für jede der nachstehenden Beschreibungen angeben, inwiefern Sie sie für zutreffend oder unzutreffend halten. Bitte beachten Sie auch die Rückseite.

	Sehr zutreffend	Eher zutreffend	Eher unzutreffend	Sehr unzutreffend
1. Ich habe dem Leben gegenüber eine zurückhaltende und vorsichtige Haltung.	1	2	3	4
2. Es fällt mir schwer, spontane Handlungsimpulse zu kontrollieren.	1	2	3	4
3. Ich suche im Allgemeinen nach neuen und aufregenden Erfahrungen und Erlebnissen.	1	2	3	4
4. Ich führe Dinge im Allgemeinen gerne zu Ende.	1	2	3	4
5. Mein Denken ist in der Regel sorgfältig und zielgerichtet.	1	2	3	4
6. Es fällt mir schwer, meinen Begierden zu widerstehen (z.B. nach Essen, Zigaretten).	1	2	3	4
7. Ich probiere gerne alles einmal aus.	1	2	3	4
8. Ich neige dazu, leicht aufzugeben.	1	2	3	4
9. Ich zähle nicht zu den Menschen, die etwas unüberlegt ausplaudern.	1	2	3	4
10. Ich werde oft in Situationen verwickelt, aus denen ich später gerne wieder herauskommen würde.	1	2	3	4
11. Ich mag Sportarten und Spiele, bei denen man die nächste Bewegung oder den nächsten Zug sehr schnell ausführen muss.	1	2	3	4
12. Unbeendete Aufgaben sind mir sehr unangenehm.	1	2	3	4
13. Ich lege gerne eine Denkpause ein, bevor ich handle.	1	2	3	4
14. Wenn ich mich schlecht fühle, tue ich oft Dinge, um mich kurzfristig besser zu fühlen, die ich später aber bereue.	1	2	3	4
15. Wasserskifahren würde mir Spass machen.	1	2	3	4
16. Bin ich erst einmal in eine Tätigkeit vertieft, höre ich nur äusserst ungern wieder damit auf.	1	2	3	4
17. Solange ich nicht genau weiss, wie ein Projekt anzugehen ist, fange ich nur ungern damit an.	1	2	3	4
18. 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.	1	2	3	4
19. Ich gehe ziemlich gerne Risiken ein.	1	2	3	4
20. Es fällt mir leicht, mich auf etwas zu konzentrieren.	1	2	3	4
21. Fallschirmspringen würde mir Spass machen.	1	2	3	4
22. Was ich einmal angefangen habe, bringe ich auch zu Ende.	1	2	3	4
23. Ich neige dazu, eine rationale und vernünftige Herangehensweise zu befürworten und zu befolgen.	1	2	3	4
24. Wenn ich aufgeregt bin, handle ich oft unüberlegt.	1	2	3	4

	Sehr zutreffend	Eher zutreffend	Eher unzutreffend	Sehr unzutreffend
25. Ich mag neue und aufregende Erfahrungen und Erlebnisse, selbst wenn sie ein bisschen furchterregend und unkonventionell sind.	1	2	3	4
26. Ich verstehe es ziemlich gut, mich so zu organisieren, dass Arbeiten rechtzeitig erledigt werden.	1	2	3	4
27. Entscheidungen fälle ich gewöhnlich nach reiflicher Überlegung.	1	2	3	4
28. Wenn ich mich abgelehnt fühle, sage ich oft Dinge, die ich später bereue.	1	2	3	4
29. Ich würde gerne lernen, ein Flugzeug zu pilotieren.	1	2	3	4
30. Ich bin ein produktiver Mensch, der seine Arbeit immer erledigt.	1	2	3	4
31. Ich bin eine vorsichtige Person.	1	2	3	4
32. Es fällt mir schwer, mich daran zu hindern, nach meinen Gefühlen zu handeln.	1	2	3	4
33. Manchmal tue ich gerne etwas, das ein wenig furchterregend ist.	1	2	3	4
34. Wenn ich erst einmal mit einem Projekt beginne, so führe ich es fast immer zu Ende.	1	2	3	4
35. Bevor ich mich in eine neue Situation begeben, bringe ich gerne in Erfahrung, was ich davon zu erwarten habe.	1	2	3	4
36. Oft mache ich etwas nur noch schlimmer, weil ich unüberlegt handle, wenn ich aufgeregt bin.	1	2	3	4
37. Ich würde das Erlebnis genießen, sehr schnell auf einer Skipiste hinunterzufahren.	1	2	3	4
38. Es gibt so viele kleine Dinge zu erledigen, dass ich manchmal einfach alle ignoriere.	1	2	3	4
39. Gewöhnlich denke ich sorgfältig nach, bevor ich irgendetwas unternehme.	1	2	3	4
40. Bevor ich eine Entscheidung fälle, wäge ich alle Vor- und Nachteile ab.	1	2	3	4
41. In der Hitze eines Wortgefechts sage ich oft Dinge, die ich später bereue.	1	2	3	4
42. Ich würde gerne mit einer Ausrüstung (Sauerstoffflaschen usw.) tauchen gehen.	1	2	3	4
43. Ich bin immer in der Lage, meine Gefühle unter Kontrolle zu halten.	1	2	3	4
44. Schnell fahren (z.B. mit dem Auto) würde mir Spass machen.	1	2	3	4
45. Manchmal tue ich aus einem Handlungsimpuls heraus Dinge, die ich später bereue.	1	2	3	4

**Alter :**

**Geschlecht :** weiblich / männlich

**Muttersprache Deutsch :** ja / nein

**Codierung (R = «reverse coded»):**

«Urgency»: 2 (R), 6 (R), 10 (R), 14 (R), 18 (R), 24 (R), 28 (R), 32 (R), 36 (R), 41 (R), 43, 45 (R)

«Lack of premeditation»: 1, 5, 9, 13, 17, 23, 27, 31, 35, 39, 40

«Lack of perseverance»: 4, 8 (R), 12, 16, 20, 22, 26, 30, 34, 38 (R)

«Sensation seeking»: 3 (R), 7 (R), 11 (R), 15 (R), 19 (R), 21 (R), 25 (R), 29 (R), 33 (R), 37 (R), 42 (R), 44 (R)