

**Zimbardo Zeit-Perspektiven-Inventar  
(Zimbardo Time Perspective Inventory)**

German adaptation: Dr. Taciano L. Milfont & Dr. Majken Bieniok (2008)\*

Name: .....

Geschlecht (Bitte markieren): weiblich männlich Geburtsjahr: .....

*Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage an, wie sehr diese auf Sie persönlich zutrifft. Dabei bedeutet ein Wert von 1, dass diese Feststellung für Sie sehr unzutreffend ist, ein Wert von 5 bedeutet, dass die Aussage für Sie persönlich sehr zutreffend ist. Werte von 2, 3 oder 4 liegen als Antwortmöglichkeiten dazwischen.*

- 1. sehr unzutreffend
- 2. unzutreffend
- 3. neutral
- 4. zutreffend
- 5. sehr zutreffend

	1	2	3	4	5
1. Sich mit Freunden zu treffen, um zu feiern, ist ein wichtiges Vergnügen im Leben.					
2. Vertraute Bilder, Geräusche und Gerüche aus der Kindheit wecken eine Flut wundervoller Erinnerungen.					
3. Das Schicksal bestimmt vieles in meinem Leben.					
4. Ich denke oft darüber nach, was ich in meinem Leben hätte anders machen sollen.					
5. In meinen Entscheidungen werde ich meistens von den Menschen und Dingen um mich herum beeinflusst.					
6. Ich glaube, dass man seinen Tagesablauf jeden Morgen im Voraus planen sollte.					
7. Ich denke gerne über meine Vergangenheit nach.					
8. Ich handle impulsiv.					
9. Wenn ich etwas nicht rechtzeitig schaffe, mache ich mir darüber keine Sorgen.					
10. Wenn ich etwas erreichen will, setze ich mir Ziele und überlege genau, mit welchen Mitteln ich diese erreichen kann.					
11. Im Schnitt habe ich deutlich mehr positive als negative Erinnerungen an meine Vergangenheit.					
12. Wenn ich meine Lieblingsmusik höre, vergesse ich oft die Zeit.					
13. Bevor man sich am Abend vergnügt, ist es wichtiger, bevorstehende Termine einzuhalten und andere notwendige Arbeiten zu erledigen.					
14. Da ohnehin alles so kommt wie es kommt, ist es egal, was ich tue.					
15. Ich mag Geschichten über die „guten alten Zeiten“.					
16. Schmerzhaft Erfahrungen aus der Vergangenheit gehen mir nicht mehr aus dem Kopf.					
17. Ich versuche, mein Leben so erfüllt wie möglich zu leben, jeden Tag aufs Neue.					
18. Es ärgert mich, zu spät zu Verabredungen zu kommen.					
19. Wenn ich könnte, würde ich jeden Tag leben, als wäre es mein letzter.					
20. Glückliche Erinnerungen aus guten Zeiten kommen mir leicht in den Sinn.					
21. Ich komme meinen Verpflichtungen gegenüber Freunden und Vorgesetzten pünktlich nach.					
22. Ich habe in der Vergangenheit genug Beschimpfung und Ablehnung erfahren.					
23. Entscheidungen treffe ich spontan.					
24. Ich nehme jeden Tag so wie er kommt, anstelle ihn durchzuplanen.					

\* This version is based on an earlier German translation proposed by Joachim Funke and Bernd Reuschenbach in 2002

1. sehr unzutreffend

3. neutral

4. zutreffend

2. unzutreffend

5. sehr zutreffend

	1	2	3	4	5
25. Die Vergangenheit birgt zu viele unschöne Erinnerungen, an die ich lieber nicht denke.					
26. Ich brauche Aufregung im Leben.					
27. Ich habe in der Vergangenheit Fehler gemacht, die ich gerne rückgängig machen würde.					
28. Ich finde, dass es wichtiger ist, Spaß an dem zu haben, was man gerade tut, als seine Arbeit rechtzeitig zu erledigen.					
29. Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, werde ich wehmütig.					
30. Bevor ich eine Entscheidung treffe, wiege ich Kosten und Nutzen gegeneinander ab.					
31. Risiken einzugehen bewahrt mich vor Langeweile in meinem Leben.					
32. Es ist für mich wichtiger, Spaß am Lauf des Lebens zu haben, als mich nur auf meine Ziele zu konzentrieren.					
33. Die Dinge entwickeln sich selten so, wie ich erwartet habe.					
34. Es fällt mir schwer, unschöne Bilder aus meiner Jugend zu vergessen.					
35. Es verdirbt mir die Freude an meinem Schaffensprozess, wenn ich mir über Ziele und Ergebnisse meiner Tätigkeiten Gedanken machen muss.					
36. Selbst wenn ich gerade die Gegenwart genieße, vergleiche ich sie doch immer wieder mit ähnlichen Erfahrungen in der Vergangenheit.					
37. Man kann die Zukunft nicht wirklich planen, denn die Dinge ändern sich so oft.					
38. Mein Lebensweg wird von Kräften bestimmt, die ich nicht beeinflussen kann.					
39. Es ist sinnlos, sich über die Zukunft Sorgen zu machen, da ich ohnehin nichts daran ändern kann.					
40. Ich erledige meine Vorhaben pünktlich, in dem ich konsequent daran arbeite.					
41. Wenn sich andere Familienmitglieder darüber unterhalten, wie es früher war, schalte ich ab.					
42. Für mehr Abwechslung und Aufregung in meinem Leben, riskiere ich auch mal was.					
43. Ich mache Listen von Dingen, die zu erledigen sind.					
44. Ich folge häufiger meinem Bauchgefühl als meinem Kopf.					
45. Ich kann Versuchungen widerstehen, wenn ich weiß, dass es noch Arbeit zu erledigen gibt.					
46. Ich lasse mich von der Erregung des Augenblickes mitreißen.					
47. Das Leben heute ist zu kompliziert; ich würde das einfachere Leben, wie es früher war, bevorzugen.					
48. Ich mag lieber Freunde, die spontan sind, als solche, die alles im Voraus planen.					
49. Ich mag Familienrituale und Traditionen, die regelmäßig wiederholt werden.					
50. Ich denke oft an die schlechten Dinge, die mir in der Vergangenheit zugestoßen sind.					
51. Ich verfolge auch schwierige, uninteressante Aufgaben weiter, wenn sie mich voranbringen.					
52. Ich gebe mein verdientes Geld lieber für Annehmlichkeiten heute aus, als es für die zukünftige Sicherheit zu sparen.					
53. Oft macht sich Glück mehr bezahlt als harte Arbeit.					
54. Ich denke über die guten Dinge nach, die ich in meinem Leben verpasst habe.					
55. Ich möchte, dass meine engen Beziehungen leidenschaftlich sind.					
56. Es wird immer genug Zeit sein, meine versäumte Arbeit nachzuholen.					