

ICD® Unordnungs-/Lebensqualitätsskala (Clutter Quality of Life Scale, CQLS)

Inwieweit wirkt sich Unordnung, definiert als „Übermaß an Besitztümern“, auf Ihr gegenwärtiges Leben und Wohlbefinden aus?

Die Unordnungs-/Lebensqualitätsskala (CQLS) wurde vom Institute for Challenging Disorganization® (ICD®) entwickelt und als Selbstbewertungsinstrument getestet, das die subjektiv gefühlte Beurteilung der Folgen von Unordnung auf die Lebensqualität der Person in verschiedenen Lebensbereichen misst. Diese Skala basiert auf 18 Aussagen. Bitte lesen Sie jede Aussage unten und geben Sie den Umfang Ihrer Zustimmung zu jeder Aussage an. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Was zählt ist Ihre ehrliche Antwort auf jede Aussage.

Ganz und gar nicht einverstanden	Größtenteils nicht einverstanden	Eher nicht einverstanden	Unentschieden	Eher einverstanden	Größtenteils einverstanden	Voll und ganz einverstanden
1	2	3	4	5	6	7

1. Ich mache mir Sorgen darüber, was andere von mir halten würden, wenn sie von der Unordnung bei mir zuhause wüssten.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

2. Ich muss Gegenstände verstecken, um Hausarbeit zu erledigen.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

3. Ich kaufe oft Dinge, die ich schon habe, weil ich sie zuhause nicht mehr finden kann.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

4. Das Durcheinander zuhause ärgert mich.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

5. Wegen des Durcheinanders lade ich niemand zu mir nach Hause ein.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

6. Ich will nicht über das Durcheinander zuhause nachdenken.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

7. Wegen der Unordnung kann ich Räume zuhause nicht so zu nutzen, wie ich will.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

8. Mein Familienleben leidet unter der Unordnung zuhause.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

9. Ich fühle mich überfordert von der Unordnung zuhause.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

10. Ich mache mir Sorgen über die Unordnung zuhause.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

11. Ich kann Dinge, die ich brauche, wegen der Unordnung nicht finden.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

12. Ich habe Schulden gemacht, die ich mir nicht wirklich leisten kann, weil ich zu viele Besitztümer habe.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

13. Ich fühle mich schuldig, wenn ich an die Unordnung zuhause denke.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

14. Ich muss vorsichtig durch mein Haus gehen, um zu vermeiden, dass ich über Gegenstände stolpere.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

15. Wegen der Unordnung kümmere ich mich zuhause nicht um Dinge, die getan werden müssen.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

16. Wegen der Unordnung zuhause sehe ich meine Familie seltener als ich mir wünschen würde.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

17. Ich habe in den letzten 3 Monaten mehrmals Rechnungen zu spät bezahlt, weil sie in der Unordnung verloren gingen.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden

18. Das Durcheinander zuhause deprimiert mich.

Ganz und gar nicht einverstanden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Voll und ganz einverstanden