

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

### **Version für professionelle Organisatoren**

#### **Beschreibung**

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. Sie berücksichtigt dabei das soziale Umfeld, psychische Belastungen, finanzielle Auswirkungen von Unordnung, körperliche Herausforderungen oder Lebensbedingungen infolge der Unordnung, und wie sie die Lebensziele oder die Ausführung täglicher Aufgaben behindern und negative Effekte auf das Wohlbefinden und ein Gefühl von Kontrolle über die direkte Umgebung haben.

Geben Sie Ihren Kunden die Kundenversion der ICD® Unordnungs-/Lebensqualitätsskala. Zur Auswertung addieren Sie alle markierten Werte. Die Skala wird innerhalb einer Spanne von 18 (geringe Auswirkungen von Unordnung auf die subjektive Lebensqualität) bis 126 (hohe Auswirkungen von Unordnung auf die subjektive Lebensqualität) bewertet. Weitere Einblicke in die Situation des Kunden und mögliche Motivation, Unterstützung beim Umgang mit ihrer Unordnung können in der farbcodierten Version in diesem Dokument gewonnen werden. Dies kann Einblicke in die Wahrnehmung des Kunden ergeben, wie einer oder mehrere Bereiche von Unordnung sich auf seine/ihre Lebensqualität auswirken.

Es kann hilfreich sein, die ICD®-CQLS im Laufe eines Organisationsprojekts mehrmals auszufüllen, um die Wirkung ihrer Arbeit mit einem Kunden zu messen.

## The ICD® Unordnungs-/Lebensqualitätsskala

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

Bitte lesen Sie jede Aussage unten und geben Sie Ihren Umfang der Zustimmung zu jeder Aussage an.

Skala:

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.
2. Ich muss Gegenstände verstellen, um Hausarbeit zu erledigen.
3. Ich kaufe oft Dinge, die ich schon habe, weil ich sie zuhause nicht mehr finden kann.
4. Das Durcheinander zuhause ärgert mich.
5. Wegen des Durcheinanders lade ich niemand zu mir nach Hause ein.
6. Ich will nicht über das Durcheinander zuhause nachdenken.
7. Wegen der Unordnung kann ich Räume zuhause nicht so zu nutzen, wie ich will.
8. Mein Familienleben leidet unter der Unordnung zuhause.
9. Ich fühle mich überfordert von der Unordnung zuhause.
10. Ich mache mir Sorgen über die Unordnung zuhause.
11. Ich kann Dinge, die ich brauche, wegen der Unordnung nicht finden
12. Ich habe Schulden gemacht, die ich mir nicht wirklich leisten kann, weil ich zu viele Besitztümer habe.
13. Ich fühle mich schuldig, wenn ich an die Unordnung zuhause denke.
14. Ich muss vorsichtig durch mein Haus gehen, um zu vermeiden, dass ich über Gegenstände stolpere.
15. Wegen der Unordnung kümmere ich mich zuhause nicht um Dinge, die getan werden müssen.
16. Wegen der Unordnung zuhause sehe ich meine Familie seltener als ich mir wünschen würde.
17. Ich habe in den letzten 3 Monaten mehrmals Rechnungen zu spät bezahlt, weil sie in der Unordnung verloren gingen.
18. Das Durcheinander zuhause deprimiert mich.

## Farbkodierung: Bereiche die die Lebensqualität beeinflussen

### Wohnqualität

- Ich muss Gegenstände verstellen, um Aufgaben zuhause zu erledigen. [#2]
- Wegen der Unordnung kann ich Räume zuhause nicht so zu nutzen, wie ich will. [#7]
- Ich kann Dinge, die ich brauche, wegen der Unordnung nicht finden. [#11]
- Wegen der Unordnung habe ich versäumt, mich zuhause um Dinge zu kümmern, die getan werden müssen. [#15]

### Gefühlszustand

- Das Durcheinander zuhause ärgert mich. [#4]
- Ich will nicht über das Durcheinander zuhause nachdenken. [#6]
- Ich fühle mich überfordert von der Unordnung zuhause. [#9]
- Ich mache mir Sorgen über die Unordnung zuhause. [#10]
- Ich fühle mich schuldig, wenn ich an die Unordnung zuhause denke. [#13]
- Das Durcheinander zuhause deprimiert mich. [#18]

### Soziales Umfeld

- Ich mache mir Sorgen darüber, was andere von mir halten würden, wenn sie von der Unordnung bei mir zuhause wüssten. [#1]
- Wegen des Durcheinanders lade ich niemand zu mir nach Hause ein. [#5]
- Mein Familienleben leidet unter der Unordnung zuhause. [#8]
- Wegen der Unordnung zuhause sehe ich meine Familie seltener als ich mir wünschen würde. [#16]

### Finanzen

- Ich kaufe oft Dinge, die ich schon habe, weil ich sie zuhause nicht mehr finden kann. [#3]
- Ich habe Schulden gemacht, die ich mir nicht wirklich leisten kann, weil ich zu viele Besitztümer habe. [#12]
- Ich habe in den letzten 3 Monaten mehrmals Rechnungen zu spät bezahlt, weil sie in der Unordnung verloren gingen. [#17]