

SUPPLEMENT A: German MPMI-s Items and their English Translations

Prospective Memory Ability (PMA) Scale	
1.	Ich vergesse Verträge, wie etwa ein Probe-Zeitungsabonnement, fristgerecht zu kündigen. [I forget to cancel contracts on time, like trial subscriptions for newspapers.]
2.	Ich denke daran, Erledigungen zu machen, die in einem bestimmten Zeitfenster ausgeführt werden müssen, z.B. die Wäsche vor Ladenschluss aus der Reinigung zu holen. [I remember to run errands that need to be completed within a specific timeframe, like picking up my laundry from the dry cleaner before it closes.]
3.	Wenn ich von jemandem etwas länger ausgeliehen habe, denke ich bei der nächsten Verabredung daran, es ihm zurück zu geben. [If I've borrowed something from someone for a while, I remember to give it back to that person the next time we see each other.]
4.	Ich vergesse einen Freund erneut anzurufen, nachdem ich ihn beim ersten Versuch nicht erreicht habe. [I forget to call a friend again after I couldn't reach him or her on the first try.]
5.	Ich bekomme Mahnungen, weil ich vergesse, offene Rechnungen zu begleichen. [I receive overdue notifications because I forget to pay bills on time.]
6.	Es gelingt mir, von alleine an unerledigte Anrufe zu denken, z.B. wenn ich einen Bekannten anrufen möchte, der heute Geburtstag hat. [I am able to remind myself of phone calls I need to make, such as calling a friend on his or her birthday.]
7.	Mir fallen Termine, die ich in den nächsten Tagen wahrnehmen muss, rechtzeitig ein, auch wenn ich sie mir nirgends notiert habe. [I remember my appointments which are coming up in a few days without writing them down.]
8.	Ich versäume es, anfallende Briefe oder Emails rechtzeitig abzuschicken, obwohl ich es mir notiert habe. [I don't send e-mails or letters on time, even when I wrote myself a reminder to do so.]
Prospective Memory Strategy: internal (PMSi) Scale	
1.	Ich versuche, mir unerledigte Dinge immer wieder bewusst in Erinnerung zu bringen, damit ich sie nicht vergesse, auch wenn ich gerade etwas ganz anderes mache. [Even when I'm busy doing other things, I deliberately try to keep unfinished tasks in mind so that I don't forget them.]
2.	Morgens gehe ich meinen Tagesablauf im Kopf durch, damit ich nicht vergesse, etwas zu erledigen. [In the morning, I go through the day's tasks in my head so that I don't forget to remember something.]
3.	Wenn ich mehrere Dinge in einer bestimmten Reihenfolge erledigen muss (z.B. beim Backen), stelle ich mir den Ablauf bildlich vor. [When I have to complete steps in a specific order, such as when I am baking, I visualize the sequence of steps before starting.]
4.	Wenn ich mit etwas fertig bin, überprüfe ich noch einmal, ob ich alles erledigt habe (wie die Herdplatte auszuschalten nach dem Kochen).

SUPPLEMENT A: German MPMI-s Items and their English Translations

	[After completing a task, I check once again whether I took care of everything, like turning off the stove after cooking.]
5.	Ich mache mir in Gedanken eine Liste mit Dingen, die ich noch zu erledigen habe. [In my mind, I make a list of things that I still have to complete.]
6.	Ich gehe, während ich mit anderen Dingen beschäftigt bin (z.B. Spülen oder Sport machen), gedanklich eine Liste von Dingen durch, die ich noch zu erledigen habe. [I think of my to-do list while I am busy doing something else, like washing dishes or working out.]
7	Bevor ich einkaufen gehe, stelle ich mir bildlich vor, wo sich die Produkte, die ich brauche, im Regal befinden, damit ich sie beim Vorbeilaufen nicht vergesse einzupacken. [Before I go shopping, I picture where the products I need are located in the store, so that I don't forget to pick them up when I walk through the aisles.]
Prospective Memory Strategy: external (PMSe) Scale	
1.	Ich schreibe mir einen Merktzettel mit Dingen, die ich noch zu tun habe. [I write myself a to-do list to remind me of things that I still need to accomplish.]
2.	Ich schreibe mir Einkaufszettel. [I write shopping lists.]
3.	Wenn ich am nächsten Morgen etwas mitnehmen muss (wie einen Brief oder ein geliehenes Buch), packe ich es bereits am Abend vorher ein, um es morgens nicht zu vergessen. [When I have to take something with me the next morning, like a letter or a library book, I put it in my bag the evening before so that I won't forget it the next day.]
4.	Ich führe einen Kalender mit all meinen Terminen. [I keep a calendar with all of my appointments.]
5.	Ich klebe mir Notizzettel mit Auflistungen von Dingen, die ich noch erledigen muss, an eine offensichtliche Stelle [To help me remember to do things, I stick "Post-It " notes in obvious places.]
6.	Ich lege mir Dinge an markante Stellen, damit ich dadurch an anstehende Erledigungen erinnert werde (z.B. stelle ich den vollen Müllbeutel vor die Wohnungstür, um nicht zu vergessen, ihn zu entsorgen). [I put things in prominent places so that I'm reminded of tasks I need to do (for example, putting a full trash bag in front of the door so I don't forget to take it out).]
7.	Ich versuche Dinge, die ich regelmäßig tun muss, immer zur selben Zeit zu tun (z.B. ein Medikament abends immer direkt vor dem Zähneputzen einzunehmen). [For things that I need to do on a regular basis, I plan to do them at the same time each day (for example, always taking my medication in the evening before brushing my teeth).]