

Unruhe/Zappeln

16. Dauernde Bewegungsunruhe, häufiges Fingertrommeln, unruhiges Sitzen. ① ② ③ ④
17. Dauernder Bewegungsdrang, besseres Konzentrationsvermögen beim Auf- und Ablaufen. ① ② ③ ④
18. Unfähigkeit, stillzusitzen. Schwierigkeiten, wenn dieses gefordert wird, z. B. am Arbeitsplatz, im Kino, im Restaurant etc. ① ② ③ ④
19. Ständige innere Nervosität und Spannung. ① ② ③ ④

Impulsivität

20. Impulsiv in Wort und Tat, z. B. beim Geldausgeben. ① ② ③ ④
21. Spontane unüberlegte Äußerungen, oft unpassend im Sinne von Taktlosigkeiten. ① ② ③ ④
22. Unfähigkeit, den normalen Ablauf (z. B. Dienstweg) einzuhalten. (Liest Gerätebeschreibung erst, nachdem das Gerät zerstört wurde.) ① ② ③ ④
23. Ständige Ungeduld, niedrige Frustrationstoleranz. ① ② ③ ④
24. Gefangener des Augenblicks. ① ② ③ ④
25. Häufige Vergehen im Straßenverkehr, z. B. Parkverstöße, Geschwindigkeitsüberschreitungen. ① ② ③ ④
26. Häufiger unüberlegter Arbeitsplatzwechsel. ① ② ③ ④
27. Ungewollte Neigung, andere in Verlegenheit zu bringen. ① ② ③ ④
28. Impulsives Lügen oder Stehlen. ① ② ③ ④

Schwacher Sinn für Ordnung und Organisieren

29. Unfähigkeit, Ordnung zu halten, schlechtes vorausschauendes Planen, mangelndes Organisationstalent. Der Arbeitsplatz und der Wohnraum ist ständig unordentlich. .. ① ② ③ ④
30. Chronisches Verspäten, immer in Eile. ① ② ③ ④
31. Es bestehen Berge von Unterlagen/Sachen, die oft unerledigt sind. ① ② ③ ④
32. Wird häufig überwältigt von alltäglichen, banalen Aufgaben. ... ① ② ③ ④
33. Mangelnde Struktur in Geldangelegenheiten (verspätete Rechnungsbegleichung, schlechte Kontoführung, ständiges Anfallen von Mahngebühren, etc.). ① ② ③ ④
34. Kann erfolgreich sein, aber nur, weil ein organisiertes Umfeld zur Seite steht. ① ② ③ ④

Schwierigkeit anzufangen, mangelndes Durchhaltevermögen

35. Chronisches Zögern, Schwierigkeiten, Aufgaben anzufassen und zu beginnen. 0 1 2 3 4
36. Projekte werden angefangen, aber nie abgeschlossen (eingeschränktes Durchhaltevermögen). 0 1 2 3 4
37. Beginn mit viel Enthusiasmus und auch oft mit viel Erfolg, Schwierigkeiten, Dinge erfolgreich zu Ende zu bringen. 0 1 2 3 4
38. Ineffiziente und zeitintensive Erledigung von Problemen. 0 1 2 3 4
39. Unbeständige Leistung (ständig schwankende Effektivität der Arbeit). 0 1 2 3 4

Negative innere Gefühle

40. Chronisches Gefühl des Versagens „Man hätte eigentlich weiterkommen müssen“. 0 1 2 3 4
41. Chronische Probleme mit dem Selbstwertgefühl. 0 1 2 3 4
42. Ständiges Gefühl, anbahnender Katastrophen. 0 1 2 3 4
43. Launisch. 0 1 2 3 4
44. Häufige negative Einstellungen, häufiges Gefühl von Niedergeschlagenheit. 0 1 2 3 4
45. Ständiges Gefühl, dass die eigenen Planungen und Vorausberechnungen nicht aufgehen. 0 1 2 3 4

Beziehungsschwierigkeiten

46. Schwierigkeiten mit festen Freundschaften oder intimen Beziehungen, Promiskuität. 0 1 2 3 4
47. Schwierigkeiten mit Intimität. 0 1 2 3 4
48. Unreife der Beziehungsstruktur. 0 1 2 3 4
49. Selbstsüchtiges Verhalten, unreife Interessen. 0 1 2 3 4
50. Die Bedürfnisse anderer werden übersehen. 0 1 2 3 4
51. Fehlende Gesprächsbereitschaft mit dem Partner. 0 1 2 3 4
52. Häufig verbal verletzend und verbal aggressives Verhalten. 0 1 2 3 4
53. Neigung zu hysterischen Ausbrüchen. 0 1 2 3 4
54. Meidung von Gruppenaktivitäten. 0 1 2 3 4
55. Häufiges Anlegen mit Autoritäten. 0 1 2 3 4

Verkürztes Durchhaltevermögen

56. Überschnelle Reaktion auf tatsächliche oder nur angenommene Beleidigungen. 0 1 2 3 4
57. Häufige Zorn- und Wutausbrüche, leicht erregbar. 0 1 2 3 4

Neigung zu hochstimulierenden Aktivitäten

58. Neigung zu hochstimulierenden Aktivitäten wie Bungee-Jumping, Spielbank, Rennbahn oder auch high-stress Jobs wie Rettungsarzt, etc.. ① ② ③ ④
59. Aufsuchen von Konflikten: Argumentation um selbst in Bedrängnis zu kommen. ① ② ③ ④

Neigung, an einer spezifischen Thematik festzuhängen

61. Ständig sich wiederholende, unnötige Sorgen. ① ② ③ ④
62. Süchtiges Verhalten (Essen, Alkohol, Drogen, Arbeit). ① ② ③ ④

Verdrehungen

63. Verdrehung von Zahlen, Wörtern im Satzbau und Buchstaben. ① ② ③ ④
64. Verdrehung von Wörtern im Gespräch. ① ② ③ ④

Schreiben/ Feinmotorik/ Koordinierung von Problemen

65. Rechtschreibschwäche (visomotorische Störung) ① ② ③ ④
66. Schlechte Handschrift, häufiges Verwenden von Blockschrift. ① ② ③ ④
67. Koordinationsprobleme, häufiges Fallenlassen, auch von wertvollen Gegenständen. ① ② ③ ④
68. Unbeabsichtigte Selbst- und Fremdbeschädigungen (Elefant im Porzellanladen). ① ② ③ ④

Unverhältnismäßigkeit von Anstrengung und Leistung

69. Bei vermehrtem Engagement werden die Leistungen oft schlechter. Jedoch häufige Überraschung - gutes Krisenmanagement. ① ② ③ ④
70. Prüfungsangst und Prüfungsblockaden. ① ② ③ ④
71. Je größer die Anstrengung, desto schlechter der Erfolg. ① ② ③ ④
72. Verminderung der Arbeitsqualität unter Druck. ① ② ③ ④
73. Ausblenden in der Gesprächssituation, häufiges Verhaspeln bei Befragen in der Gesellschaft. ① ② ③ ④
74. Häufiges intermittierendes Einschlafen, Ermüden beim Lesen. ① ② ③ ④

Schlaf-/Wachproblematik

75. Einschlafschwierigkeiten, Gedanken an unerledigte
Dinge gehen durch den Kopf. ① ② ③ ④
76. Schwierigkeiten beim morgendlichen Aufwachen,
braucht viel Kaffee oder sportliche Betätigung. ① ② ③ ④

Niedriges Energieniveau

77. Niedrige Energie am frühen Morgen sowie am
frühen Nachmittag. ① ② ③ ④
78. Häufiges Gefühl der Erschöpfung. ① ② ③ ④

Empfindlichkeit gegenüber Lärm und Berührung

79. Empfindlichkeit gegenüber Berührung, Stoffen,
Lärm und Licht. ① ② ③ ④
80. Leicht erschreckbar. ① ② ③ ④

Als Kind im Alter zwischen 6 und 10 Jahren war ich (oder hatte ich)

1. Konzentrationsprobleme, leicht ablenkbar
2. ängstlich, besorgt
3. nervös, zappelig
4. unaufmerksam, verträumt
5. rasch wütend, aufbrausend
6. Wutanfälle, Gefühlsausbrüche
7. geringes Durchhaltevermögen (Abbrechen von Tätigkeiten vor deren Beendigung)
8. hartnäckig, willensstark
9. oft traurig, depressiv, unglücklich
10. ungehorsam, rebellisch, aufsässig
11. geringes Selbstwertgefühl, niedrige Selbsteinschätzung
12. leicht zu irritieren
13. starke Stimmungsschwankungen
14. häufig ärgerlich
15. impulsiv (Handeln ohne nachzudenken)
16. Tendenz zu Unreife
17. häufige Schuld- und Reuegefühle
18. Verlust der Selbstkontrolle
19. Neigung zu unvernünftigen Handlungen
20. Probleme mit anderen Kindern (keine langen Freundschaften, schlechtes Auskommen mit anderen Kindern)
21. Unfähigkeit, Dinge vom Standpunkt des anderen aus zu betrachten
22. Probleme mit Autoritäten (Ärger in der Schule mit den Lehrern, Vorladungen beim Schuldirektor)
23. insgesamt mäßiger Schüler mit langsamem Lerntempo
24. Probleme mit Zahlen und Rechnen
25. meine Möglichkeiten nicht ausgeschöpft

Antwortkategorien:

nicht/ganz gering = 0
deutlich = 3

gering = 1
stark ausgeprägt = 4

mäßig = 2

Krause&Krause, 2005, S 81-82

ADHS - SELBSTBEURTEILUNG	nie	selten	manch mal	oft	sehr oft
1. Wie oft haben Sie Ärger damit, die letzten Details eines Projektes zu erledigen, sobald die Anteile, die eine Herausforderung darstellen, erledigt sind?					
2. Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, Dinge auf die Reihe zu bringen, wenn Sie eine Aufgabe zu erledigen haben, die Organisation erfordert?					
3. Wie oft haben Sie Probleme, sich an Termine oder Verpflichtungen zu erinnern?					
4. Wenn Sie eine Aufgabe haben, die viel Überlegung erfordert, wie oft vermeiden oder verzögern Sie den Beginn?					
5. Wie oft zappeln Sie herum oder verknoten Hände oder Füße, wenn Sie längere Zeit still sitzen müssen?					
6. Wie oft fühlen Sie sich übermäßig aktiv und genötigt, Dinge zu tun, als ob Sie von einem Motor angetrieben würden?					
7. Wie oft machen Sie Flüchtigkeitsfehler, wenn Sie an langweiligen oder schwierigen Projekten arbeiten?					
8. Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, Ihre Aufmerksamkeit bei langweiligen oder sich wiederholenden Arbeiten aufrecht zu erhalten?					
9. Wie oft haben Sie Probleme, sich auf das zu konzentrieren, was man Ihnen sagt, sogar dann, wenn Sie direkt angesprochen werden?					
10. Wie oft verlegen Sie zu Hause oder bei der Arbeit Gegenstände oder haben Probleme, Dinge wiederzufinden?					
11. Wie oft sind Sie durch Aktivitäten oder Geräusch in Ihrer Umgebung abgelenkt?					
12. Wie oft verlassen Sie Ihren Platz in Meetings oder anderen Situationen, in denen von Ihnen erwartet wird, dass Sie sitzen bleiben?					
13. Wie oft fühlen Sie sich unruhig oder zappelig?					
14. Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, wenn Sie Zeit für sich haben?					
15. Wie oft haben Sie den Eindruck, dass Sie beim Kontakt mit anderen viel zu viel reden?					
16. Wenn Sie ein Gespräch führen, wie oft stellen Sie fest, dass Sie selbst die Sätze Ihrer Gesprächspartner beenden, bevor diese sie selbst beenden können?					
17. Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, in Situationen zu warten, in denen verlangt wird abzuwarten, bis Sie an der Reihe sind?					
18. Wie oft unterbrechen Sie andere, wenn diese beschäftigt sind?					