

Name:

Datum:

### Hinweise zu dieser Merkmalsliste

Sie finden auf den folgenden Zeilen eine Reihe von Persönlichkeitseigenschaften, Verhaltensweisen, Reaktionsmustern und Gewohnheiten, welche auch mit ADHS bei Erwachsenen in Zusammenhang stehen können.

Bei diesem Fragebogen handelt es sich *nicht* um einen psychologischen Test oder ein standardisiertes Instrument, um Diagnosen stellen zu können, sondern lediglich um eine *Denkhilfe*. Diese soll es Interessierten erleichtern, ihre Aufmerksamkeit auf einige Aspekte zu lenken, die dem Autor im Zusammenhang mit der ADHS relevant erscheinen.

Selbst wenn Sie 90% aller Fragen mit JA beantworten können, begründet dies *keine Diagnose* einer ADHS. Allerdings steigt mit der Häufigkeit der JA-Antworten die Möglichkeit, dass eine ADHS in Ihrem Leben eine Rolle spielen könnte.

Nur unter Berücksichtigung der Krankengeschichte, unter Würdigung der Gesamtpersönlichkeit, unter Einbezug standardisierter diagnostischer Massnahmen sowie auf der Grundlage von Expertenwissen kann der ausgefüllte Fragebogen es einer Fachperson möglicherweise erleichtern, ein Störungsbild auch bezüglich einer ADHS zu beurteilen. Drucken Sie gegebenenfalls diese Seiten aus und besprechen Sie den ausgefüllten Fragebogen mit einer mit der ADHS erfahrenen ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachperson.

Das mehrfache Kopieren und Wiederverwenden dieses Fragebogens ist nicht sinnvoll, da dieser Fragebogen ständig aktualisiert wird.

Informationen über die ADHS und die regelmässig aktualisierte Version dieses Fragebogens finden Sie auf der Internetseite von ADD-Online: <http://www.psychologie-online.ch/add>

Copyright © 1999- 2002: Dipl.-Psych. P. Rossi, Breitfeldstrasse 24, CH-5600 Lenzburg

|    |   | stimmt | teil-<br>weise | stimmt nicht |
|----|---|--------|----------------|--------------|
| 1  | Diesen Fragebogen fülle ich ohne fremde Hilfe aus   |        |                |              |
| 2  | Ich habe in der Einleitung gelesen, dass es sich bei diesem Fragebogen <i>nicht</i> um einen Test handelt, mit welchem eine ADHS festgestellt werden kann       |        |                |              |
| 3  | An uninteressanten Dingen „dranzubleiben“ kostet mich übermässig viel Energie   |        |                |              |
| 4  | Oft habe ich gleichzeitig mehr Projekte am Laufen, als ich vertragen kann   |        |                |              |
| 5  | Häufig trommle ich mit den Fingern oder zapple im Sitzen mit den Füssen   |        |                |              |
| 6  | Wenn ich bei Routinetätigkeiten unterbrochen oder abgelenkt werde, fällt es mir oft schwer, den Faden wieder zu finden  |        |                |              |
| 7  | Ich neige dazu, mich ständig in Kleinigkeiten oder Details zu verlieren   |        |                |              |
| 8  | Auffallend häufig (und manchmal auch ziemlich spontan) wechselte ich z.B. Jobs, Beziehungen, Hobbys, Autos usw.   |        |                |              |
| 9  | Ich kann nicht gut lange stillsitzen und verlasse Schul- und Sitzungsräume oder Familienessen oft vorzeitig   |        |                |              |
| 10 | Sehr oft wäre ich froh, wenn ich vor dem Handeln zuerst nachdenken könnte   |        |                |              |
| 11 | Ich liebe Nervenkitzel  |        |                |              |
| 12 | In meinem Kopf ist es häufig wie bei einem Fernseher, bei dem mehrere Programme gleichzeitig laufen   |        |                |              |
| 13 | Ich bin meistens richtig scharf auf das Wesentliche und den Knackpunkt  |        |                |              |
| 14 | Bei monotonen Tätigkeiten werde ich auffallend unkonzentriert, unruhig, kribbelig, genervt und/oder mache übermässig viele Flüchtigkeitsfehler                  |        |                |              |
| 15 | Vieles schiebe ich störend lange vor mir her (z.B.: Rechnungen bezahlen, Zahnarztbesuch, Aufräumen, Telefonanrufe, Behördengänge)                               |        |                |              |
| 16 | Auf meinem Schreibtisch sieht es meistens aus wie nach einem Wirbelsturm  |        |                |              |
| 17 | Langweiliges Gerede und Smalltalk vertrage ich nicht  |        |                |              |
| 18 | Obwohl ich weiss ganz genau, was zu tun ist, finde oft meinen „Startknopf“ nicht, kann mich nicht richtig aktivieren oder meine Handlungen nicht in Gang setzen |        |                |              |
| 19 | Mein Leben verläuft mehrheitlich pausen- oder ruhelos, immer auf „Achse“  |        |                |              |

|    |   | stimmt | teilweise | stimmt nicht |
|----|---|--------|-----------|--------------|
| 20 | Leider fange ich häufig mit einer neuen Arbeit an, bevor ich mit der alten fertig bin und gerate dadurch in Stress  |        |           |              |
| 21 | Häufig kann ich mich selbst nicht „abbremsen“ (z.B. beim Reden, bei einer Tätigkeit, beim Nachdenken usw.)  |        |           |              |
| 22 | In Gruppen fiel es mir schon immer schwer, zu verfolgen, was gesagt wird  |        |           |              |
| 23 | Mit dem Aufwachen hatte ich immer schon Mühe  |        |           |              |
| 24 | Mir fällt es schwer, Aufgaben zu beenden oder eine vorgegebene Reihenfolge einzuhalten  |        |           |              |
| 25 | Ich hatte schon öfters eine Art Mini-Panik, welche durch eine Kleinigkeit ausgelöst wurde   |        |           |              |
| 26 | Oft bin ich in Eile und komme zu spät   |        |           |              |
| 27 | Oft handle ich recht unüberlegt und/oder impulsiv   |        |           |              |
| 28 | Bei mir kommt es immer wieder zu Regelverstößen (z.B. Bussen im Verkehr, spontan Verbote brechen)   |        |           |              |
| 29 | Hoher Kaffee- oder Cola-Konsum beruhigen mich   |        |           |              |
| 30 | Irgendwie kämpfe ich ständig gegen mein inneres Chaos bzw. gegen meine innere Unordnung an  |        |           |              |
| 31 | Selten erreiche ich die Ziele, die ich mir gesteckt habe  |        |           |              |
| 32 | Ich bin oft zerstreut. Hin und wieder aber vermag ich mich extrem gut zu konzentrieren  |        |           |              |
| 33 | Innerlich Abschalten konnte ich nie gut   |        |           |              |
| 34 | Entweder habe ich zu wenig oder zu viel Energie   |        |           |              |
| 35 | Häufig manövriere ich mich in Probleme, da ich spontan Entscheidungen fälle, ohne vorher richtig nachzudenken   |        |           |              |
| 36 | Immer mal verliere ich die Kontrolle über mich, z.B. beim Geldausgeben, beim Essen oder einer anderen impulsiven Handlung                                     |        |           |              |
| 37 | Leider kau(t)e ich Nägel oder zupf(t)e an den Nagelhäutchen   |        |           |              |
| 38 | Bei Kritik, Frustration oder Ablehnung reagiere ich übermässig sensibel   |        |           |              |
| 39 | Ich habe chronische Einschlaf- oder Durchschlafstörungen, deren Ursachen man bis jetzt nicht herausgefunden hat   |        |           |              |
| 40 | Ich bin im Allgemeinen durch innere oder äussere Reize leicht ablenkbar und habe Mühe, die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten (ausser bei spannenden Themen) |        |           |              |
| 41 | Oft fange ich etwas begeistert an – und lasse es später dann liegen   |        |           |              |
| 42 | Oft mache ich mir unnötige Sorgen um alles mögliche   |        |           |              |
| 43 | Ich habe ein chronisches Unsicherheits- bzw. Instabilitätsgefühl  |        |           |              |
| 44 | In meinem Gehirn ist immer sehr viel los  |        |           |              |
| 45 | Oft bin ich sehr ungeduldig   |        |           |              |
| 46 | Ich hatte / habe vokale oder verhaltensbezogene Tics  |        |           |              |
| 47 | Frisch Gelerntes aus dem Kopf abzurufen, fällt mir oft sehr schwer  |        |           |              |
| 48 | Auch beim Sex muss ich oft an ganz andere Sachen denken   |        |           |              |
| 49 | Ich kann mich einfach nicht so gut konzentrieren, es sei denn, mich fasziniert etwas total  |        |           |              |
| 50 | Beim Auto-, Zug- oder Fahrradfahren oder im Gehen kommen mir die besten Ideen   |        |           |              |
| 51 | Ausgeprägte Stimmungsschwankungen plagen mich regelmässig   |        |           |              |
| 52 | Gleichzeitig zwei Dinge tun (z.B. fernsehen und telefonieren) geht bei mir irgendwie nicht  |        |           |              |
| 53 | Gameboy, Flippern oder PC-Spiele können mich total faszinieren  |        |           |              |
| 54 | In Gesprächen, aber auch beim Nachdenken, springe ich häufig von einem zum andern Thema   |        |           |              |
| 55 | Lesen strengt mich sehr an. Wenn ein Buch mich aber fasziniert, kann ich es leicht in einem Zug durchlesen  |        |           |              |
| 56 | Ich neig(t)e zu Wutausbrüchen oder anderen plötzlich auftretenden heftigen Emotionen  |        |           |              |
| 57 | Oft bemühe ich mich, meine innere und/oder äussere Unordnung vor Umgebung zu verbergen  |        |           |              |

|    |  | stimmt | teilweise | stimmt nicht |
|----|--|--------|-----------|--------------|
| 58 | Statt einzuschlafen werde ich sehr oft mit Gedanken überflutet   |        |           |              |
| 59 | Ich habe keine dominante Hand und kann/könnte vieles wahlweise mit beiden Händen tun   |        |           |              |
| 60 | Oft denke ich, ich höre nicht so gut   |        |           |              |
| 61 | Bei Alltagstätigkeiten war ich immer schon vergesslich   |        |           |              |
| 62 | Ich bin ständig auf der Suche nach etwas Fesselndem und nach hochgradiger Stimulierung   |        |           |              |
| 63 | Mir fehlt in vielem der „Kick“   |        |           |              |
| 64 | Es tönt komisch, aber wenn ich streite oder mir Sorgen mache, kann ich mich irgendwie besser konzentrieren   |        |           |              |
| 65 | Oft sage ich gerade heraus, was mir gerade in den Sinn kommt, und bereue es nachher, da es gar nicht passte  |        |           |              |
| 66 | Ich bin übersensibel z.B. für Berührung, Geräusche, Gerüche oder Licht   |        |           |              |
| 67 | Wenn jemand lange mit mir redet und es mich nicht sonderlich interessiert, halte ich es häufig fast nicht mehr aus                                   |        |           |              |
| 68 | Beim Lesen muss ich oft neu anfangen, da ich mit offenen Augen träume, den Faden verliere oder einfach „abdrifte“                                    |        |           |              |
| 69 | Wenn vieles gleichzeitig auf mich einströmt, bereitet mir das grosse Mühe  |        |           |              |
| 70 | Ich brauche im Alltag viel Ordnung und System, um mich selbst zu organisieren  |        |           |              |
| 71 | Es braucht sehr wenig, dass ich mich gestört fühle   |        |           |              |
| 72 | Ich finde, mein Kurzzeitgedächtnis ist ziemlich schlecht   |        |           |              |
| 73 | Frauen: Ich leide an starken Menstruationsbeschwerden und/oder einem PMS   |        |           |              |
| 74 | Ich hatte nie einen Unfall mit Hirnverletzung, leide tagsüber nicht an plötzlichen Schlafanfällen und habe/hatte keine schweren Absenzen (Epilepsie) |        |           |              |
| 75 | Ich habe in der Schule schon vieles verloren oder vergessen  |        |           |              |
| 76 | Es fiel mir in der Schule immer schwer, dem Lehrer oder der Lehrerin längere Zeit konzentriert zuzuhören, ausser es war sehr interessant             |        |           |              |
| 77 | In der Schule hiess es oft, dass ich zu mehr fähig gewesen wäre, wenn ich nur gewollt hätte  |        |           |              |
| 78 | Als Kind hatte ich eine auffallend schlechte Handschrift   |        |           |              |
| 79 | In der Schule schon galt ich als ablenkbar   |        |           |              |
| 80 | Meine Leistungen in der Schule entsprachen nicht meiner Intelligenz  |        |           |              |
| 81 | Beim Sport bin (oder galt) ich als bewegungsmässig ungeschickt oder tollpatschig   |        |           |              |
| 82 | Als Kind wurde ich sexuell weder belästigt noch ausgebeutet  |        |           |              |
| 83 | Bei Prüfungen hatte/habe ich häufig Blackouts, obwohl ich den Stoff eigentlich konnte (Prüfungstress, Prüfungsangst)                                 |        |           |              |
| 84 | Bei mir hat der Schulpsychologe Lese- und Rechtschreib- oder Rechenschwäche oder eine andere Lernstörung festgestellt                                |        |           |              |
| 85 | Auch nach dem 6. Lebensjahr war ich noch Bettnässer/-in  |        |           |              |
| 86 | Mit Kopfrechnen (z.B. 1x1) oder Vokabeln lernen hatte ich in der Schule schon grosse Probleme  |        |           |              |
| 87 | Schon als Kind spürte ich, dass ich irgendwie anders bin als die andern  |        |           |              |
| 88 | Ich war ein sehr ängstliches und/oder schüchternes Kind  |        |           |              |
| 89 | In der Schule hiess es immer wieder, ich soll nicht ständig zum Fenster hinausgucken   |        |           |              |
| 90 | Eine Person aus meiner Familie hat/hatte Legasthenie oder grosse Schwierigkeiten mit Rechnen   |        |           |              |
| 91 | Einer (oder mehrere) meiner Geschwister hatten das Zappelphilipp-Syndrom oder waren/sind extrem verträumt oder langsam                               |        |           |              |
| 92 | Als Kind – so heisst es – hätte ich Verhaltensstörungen gehabt   |        |           |              |
| 93 | In der Schule war ich ein regelrechter Zappelphilipp oder ein Wildfang (Mädchen)   |        |           |              |
| 94 | In der Schule blamierte ich mich häufig, da ich etwas nicht checkte, weil ich zu langsam oder zu flüchtig war  |        |           |              |
| 95 | In der Schule galt ich als Tagträumer/-in  |        |           |              |
| 96 | In einigen Fächern in der Schule war ich gut, in andern auffallend schlecht  |        |           |              |
|    |  |        |           |              |

|    |   | stimmt | teil-<br>weise | stimmt nicht |
|----|---|--------|----------------|--------------|
| 97 | Falls eigene Kinder vorhanden: Leiden/litten diese an Hyperaktivität und/oder an starker Ablenkbarkeit?                                   |        |                |              |
| 98 | Ich habe (oder hatte als Kind) anscheinend eine Neigung zu Unfällen, zu Verletzungen und/oder stosse oder schneide mich übermässig häufig |        |                |              |
| 99 | Viele dieser Fragen haben irgendwie etwas mit mir, meinem Leben oder meinen Problemen zu tun  |        |                |              |

Zu diesen Fragen kommt mir jetzt noch folgendes in den Sinn: