

# Selbsterkennung von **ADD** - Test für Erwachsene

Diese Information wurde u.a. dem Buch "Think Fast!" entnommen.

Bitte gehen Sie die folgende Liste von Verhaltensauffälligkeiten durch und bewerten sich selbst in Bezug auf jede Verhaltensweise. Verwenden Sie dazu die nachfolgende Skala, und notieren Sie die entsprechende Ziffer neben der Position.

- 0 := **trifft nicht zu**
- 1 := **selten**
- 2 := **häufig**
- 3 := **überwiegend**
- 4 := **ständig**
- 5 := **[...]**

Bitte beachten Sie, daß nur das gewissenhafte Ausfüllen aller Fragen Ihrem Therapeuten helfen wird, ein vorhandenes ADD als Möglichkeit zu erwägen. Vermeiden Sie so, daß man Sie auf chronischen Streß, familiäre Probleme oder Kindheitstraumata diagnostiziert und behandelt. Sagen Sie, daß sie gern auch eine psychiatrische Differentialdiagnose beanspruchen würden, weil dies vielleicht das eine oder andere im Vorfeld ausschließen könnte.

	WERTUNG
Sie gehen ins Schlafzimmer, um etwas zu holen. Dort angekommen merken Sie, daß Sie vergessen haben, was Sie dort wollten.	1 2 3 4 5
Sie schreiben sich quer über den Tag alle Telefonnummern auf, stellen dann aber später fest, daß Sie vergessen haben, dahinterzuschreiben, zu wem sie gehören.	1 2 3 4 5
Sie fahren auf der Autobahn an einer Baustelle vorbei. Ihr beherrschender Gedanke ist, mit vollem Bewußtsein in die nervigen Markierungen hineinzufahren, wenn nicht heute, dann doch irgendwann. Sie wissen, es muß sein.	1 2 3 4 5
Sie finden einen Therapeuten, der Ihnen beibringen will, Ihr Leben zu organisieren und strukturieren. Bei dem Gedanken an eine Woche, die mit sinnvollen Terminen und effektiven Tätigkeiten durchgeplant ist, packt Sie das nackte Entsetzen und Sie lassen den Termin platzen.	1 2 3 4 5
Sie rufen jemanden an, um ihm eine Frage zu stellen und wenn dann abgehoben wird (überraschenderweise nach dem 1 Klingeln), wissen Sie nicht mehr, was Sie fragen wollten.	1 2 3 4 5
Sie unterbrechen ständig ihre Gesprächspartner bei Fragen, platzen mit einer Antwort heraus und hören, daß die Frage noch nicht beendet war, die Antwort aber merkwürdigerweise richtig war.	1 2 3 4 5
Sie bemerken diesen schrecklichen Geruch, offensichtlich ein Topf, der schon seit einiger Zeit ohne Wasser kocht. Sie setzen einen neuen Topf auf den Herd und 30 Minuten später bemerken Sie schon wieder diesen schrecklichen Geruch.	1 2 3 4 5
Sie gehen in einen Laden, um etwas Spezielles zu kaufen, kaufen dann eine Menge Zeug und vergessen, was Sie eigentlich kaufen wollten. Bis Sie dann zuhause sind...	1 2 3 4 5
Sie gehen auf der Arbeit in die Küche, um die Mikrowelle ein weiteres Mal einzustellen. Es ist bestimmt der dritte Anlauf, Ihr Essen heiß zu machen. Dann gehen Sie irgendwann nach Hause und das Essen ist noch immer in der Mikrowelle.	1 2 3 4 5

Sie werden jemandem vorgestellt, und Sekunden später ... haben Sie den Namen vergessen. Dafür kann es sein, daß Ihnen grad jetzt Ihr Essen in der Mikrowelle einfällt.	1 2 3 4 5
Sie ordnen einen Haufen Papiere und finden dieses Buch über Gedächtnis-Training, das Sie vor Wochen begonnen und dann komplett vergessen hatten.	1 2 3 4 5
Sie setzen sich endlich mal hin, um diese Akte zu bearbeiten, von der Sie wissen, daß sie schon seit Monaten unbearbeitet ist, nur um herauszufinden, daß Sie schon vor Monaten tatsächlich damit angefangen haben, sogar einige Lösungen gefunden haben, aber mit den Notizen, die inzwischen vollkommen unverständlich geworden sind, leider nichts mehr anfangen können, da Sie ihren Sinn nicht mehr verstehen.	1 2 3 4 5
Sie gehen Ihre Kinder von einer Aktivität abholen und wenn Sie dort ankommen, fällt Ihnen ein, daß die Kinder zuhause sind und inzwischen fest schlafen.	1 2 3 4 5
Sie fahren nach Hause und parken ihr Auto. Als sie den Hausflur betreten, fällt Ihnen ein, daß Sie vor zwei Wochen umgezogen sind und jetzt am anderen Ende der Stadt wohnen.	1 2 3 4 5
Sie machen sich eine Liste der Dinge die Sie erledigen wollen und dann vergessen Sie, wohin Sie die Liste gelegt haben.	1 2 3 4 5
Sie nehmen Ihre Einkaufsliste mit und vergessen dann, auch nur einmal darauf zu schauen.	1 2 3 4 5
Sie parken Ihr Auto vor dem Laden und vergessen dann, welches Auto Sie genommen haben.	1 2 3 4 5
Sie bemerken bei sich Zerstreutheit und mangelnde Konzentration und beschließen, Ritalin zu nehmen. Als Sie die leere Schachtel in der Hand halten, fällt Ihnen ein, daß sie vor zwei Wochen einen Termin beim verschreibenden Arzt gehabt hätten.	1 2 3 4 5
Sie gehen zu Ihrem Auto und merken, daß Sie die Schlüssel nicht finden können und finden dann, daß die Schlüssel noch in der Wohnungstür stecken. Oder jemand erzählt Ihnen, daß da ein Schlüsselbund am Kofferraum baumelt.	1 2 3 4 5
Sie füllen Ihren Tank mit Benzin und fahren ohne Tankdeckel fort ..... wie schon oft.	1 2 3 4 5
Sie finden auch daheim Essen in der Mikrowelle, das Sie vor einigen Tagen essen wollten.	1 2 3 4 5
Sie haben keine Ahnung, was auf dem Videoband ist (das da rumliegt), weil Sie kein Label draufgeklebt haben.. und dann schauen Sie es an und und die Kinder kommen rein, wollen was, Sie sind abgelenkt, kommen zurück und erinnern sich nicht mehr daran, daß dort ein Band im Videorecorder läuft.	1 2 3 4 5

Wenn Sie im Selbst-Test über 60 Punkte erreicht haben, ist es sehr wahrscheinlich, daß Sie ADD haben. Dieser Test kann dennoch die Diagnose durch einen Fachmann nicht ersetzen.