

Checkliste Erwachsene mit AD(H)S

Name: _____

Mein Verhalten	Oft	Selten	Nie
Ich bin leicht ablenkbar, insbesondere bei wenig Interessantem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe starke emotionale Schwankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ungeduldig - insbesondere wenn Abwarten und Zuhören erwartet werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schon als Kind hatte ich eine schlechte Schrift und eine chaotische Heftführung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin unorganisiert, chaotisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich brauche Struktur von außen - dann bin ich überraschend leistungsfähig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin notorisch unruhig, wippe zum Beispiel mit den Kugelschreiber etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich motiviert bin, kann ich plötzlich sehr dynamisch sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin kreativ und phantasievoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich komme mit wenig Schlaf aus - im Wechsel mit kurzen Ausruhphasen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leide unter Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin empathisch und offen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir unterlaufen Flüchtigkeitsfehler, zum Beispiel beim Schreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann die Zeit schlecht einschätzen und meine Zeit schlecht einteilen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Lesen schweife ich dauernd mit den Gedanken ab und denke an Dinge, die mit dem Lesen nichts zu tun haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ein ziemlicher Draufgänger und unterschätze leicht die Gefahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich handle ohne nachzudenken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Gerechtigkeitssinn ist stark ausgeprägt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin nachtragend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Selbstwertgefühl ist oft "im Keller"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lasse mich schnell begeistern, bin aber auch schnell frustriert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich probiere vieles aus, halte aber nie lange durch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin immer auf dem Sprung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche ständig meine Grenzen auszutesten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checkliste Erwachsene mit AD(H)S

Name: _____

Mein Verhalten	Oft	Selten	Nie
Ich reagiere explosiv mit Wutausbrüchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Spaß an Dingen, die "action" versprechen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In ungewohnter Umgebung bin ich zunächst eher zurückhaltend und unsicher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verliere oder verlege Dinge (Schlüssel etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unangenehmes schiebe ich gern vor mir her, kann mich aber gedanklich nicht davon trennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schaffe es nie, ein Buch zu Ende zu lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sammle alles, was mir in die Finger kommt, und kann mich schlecht davon trennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Gespräch bin ich "einen Gedanken "voraus", bekomme aber dann das Wesentliche nicht mit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verliere mich schnell in Details und ineffizienter Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lebe in Extremen, habe keine Mitte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verletze andere unabsichtlich mit Worten, bin aber selbst sehr empfindlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verliere mich in Tagträumen und bin ganz mit meinen eigenen Gedanken beschäftigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde schnell durch Hintergrundgeräusche abgelenkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verliere schnell den "roten Faden" und den Blick aufs Wesentliche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als Kind war ich "zappelig"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auf Dinge, die mich interessieren, kann ich mich total konzentrieren - und dabei meine Umwelt vergessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin sehr reizempfindlich, zum Beispiel gegen Geräusche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als Kind hatte ich Leistungsprobleme in der Schule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin eher ein Eigenbrötler und Einzelgänger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Termine und Absprachen halte ich nicht ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verspäte mich ständig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fahre zu schnell und zu leichtsinnig Auto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Schwierigkeiten bei der Teamarbeit und bin dann nicht kooperativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>