

Checklist für Partner von AD(H)S-Betroffenen

Name: _____

Verhalten: Mein Partner / meine Partnerin . . .	Oft	Selten	Nie
. . . kann nicht gut zuhören, wird dann unruhig oder wirkt abwesend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . ist unorganisiert und kann nicht vorausplanen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . hält sich nicht an Abmachungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . verliert sich in Details (z.B. beim Aufräumen), hat keinen Blick für das Wesentliche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . hat ständig zu wenig Zeit für mich oder die Familie, verliert die Zeit häufig bei ineffizienter Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . ist schnell begeisterungsfähig, hält aber nicht durch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . ist schnell reizbar, auch bei Kleinigkeiten. Danach tut es ihm/ihr leid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . scheint mit Gedanken häufig abwesend, start ins Leere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . hat keinen Überblick, verliert den "roten Faden"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . kann Hände und Füße nicht ruhig halten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . scheint meine momentane Stimmung nicht einschätzen zu können. Dann merkt er/sie nicht, wenn ich kurz vor dem Platzen bin oder einfach Ruhe brauche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . platzt in Gespräche und merkt es nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . hat keine Geduld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . ist im Urlaub ständig unterwegs, braucht "action"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . kann nicht ruhig genießen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . merkt nicht, wenn er/sie zu anderen manchmal unerwartet schroff und unhöflich ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . ist in fremder Umgebung eher unsicher und schüchtern, dreht in bekannter und "sicherer" Umgebung dagegen auf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . bringt zu Hause keine Arbeit zu Ende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . macht sich häufig unnötig Sorgen und kann dann nicht abschalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . wechselt die Stimmung plötzlich und unerwartet, auch bei geringen Anlässen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . hat keine Ordnung und lässt alles da liegen, wo er/sie sich zuletzt damit beschäftigt hat (z.B. Kleidung, Werkzeug, Schlüssel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . hat über seine/ihre Finanzen keinen Überblick	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . ist empfindlich und schnell beleidigt, aber nicht nachtragend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . schiebt lästige Routinearbeiten (Steuer, Weihnachtsgrüße etc) vor sich her. Diese Aufgaben übernehme dann häufig ich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
. . . kann stundenlang am Computer sitzen und Zeit verlieren, die bei anderen Aufgaben dann fehlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>