



ADHS – Check für Erwachsene

Name: _____ Vorname: _____

Diese Checkliste ersetzt keine konkrete Diagnose. Eine Diagnose kann nur von Fachärzten gestellt werden. Nutzen Sie diese Checkliste um festzustellen, wie stark Sie von ADHS-Symptomen betroffen sind.

Ich komme mit wenig Schlaf aus, im Wechsel mit kurzen Ausruhphasen	oft	selten	nie
Ich habe starke emotionale Schwankungen	oft	selten	nie
Ich bin ungeduldig. Insbesondere wenn Abwarten und Zuhören erwartet werden	oft	selten	nie
Schon als Kind hatte ich eine schlechte Schrift und eine chaotische Heftführung	oft	selten	nie
Ich bin unorganisiert, chaotisch	oft	selten	nie
Ich brauche Struktur von außen, denn ich bin überraschend leistungsfähig	oft	selten	nie
Ich bin motorisch unruhig, wippe z.B. ständig mit den Füße, klacke mit Kugelschreibern usw.	oft	selten	nie
Ich bin leicht ablenkbar, insbesondere bei wenig Interessantem	oft	selten	nie
Wenn ich motiviert bin, kann ich plötzlich sehr dynamisch sein	oft	selten	nie
Ich bin kreativ und phantasievoll	oft	selten	nie
Mein Gerechtigkeits Sinn ist stark ausgeprägt	oft	selten	nie
Ich leide unter Schlafstörungen	oft	selten	nie
Ich bin empathisch und offen.	oft	selten	nie
Mir unterlaufen Flüchtigkeitsfehler, z.B. beim Schreiben	oft	selten	nie
Ich kann die Zeit schlecht einschätzen und meine Zeit schlecht einteilen.	oft	selten	nie
Ich versuche ständig meine Grenzen auszutesten	oft	selten	nie
Ich bin ein ziemlicher Draufgänger und unterschätze leicht die Gefahren	oft	selten	nie
Ich handle ohne nachzudenken	oft	selten	nie
Beim Lesen schweife ich andauernd mit den Gedanken ab, und denke an Dinge, die mit dem Lesen nichts zu tun haben.	oft	selten	nie
Ich bin nachtragend	oft	selten	nie
Mein Selbstwertgefühl ist „oft im Keller“	oft	selten	nie
Ich lasse mich schnell begeistern, bin aber auch schnell frustriert	oft	selten	nie
Ich probiere vieles aus, halte aber nie lange durch	oft	selten	nie
Ich bin immer ständig auf dem Sprung	oft	selten	nie
Ich schaffe es nie, ein Buch zu Ende zu lesen	oft	selten	nie
Ich reagiere oft mit explosiven Wutausbrüchen	oft	selten	nie
Ich habe Spaß an Dinge, die „action“ versprechen	oft	selten	nie
In ungewohnter Umgebung bin ich zunächst eher zurückhaltend und unsicher	oft	selten	nie
Ich verliere oder verlege Dinge (Schlüssel, etc.)	oft	selten	nie
Unangenehmes schiebe ich gerne vor mir her, kann mich aber gedanklich nicht davon trennen	oft	selten	nie
Als Kind war ich „zappelig“	oft	selten	nie
Ich sammle alles, was mir in die Finger kommt, und kann mich schlecht davon trennen	oft	selten	nie
Im Gespräch bin ich einen Gedanken voraus, bekomme aber das Wesentliche nicht mit	oft	selten	nie
Ich verliere mich schnell in Details und ineffizienter Arbeit	oft	selten	nie
Ich lebe in Extremen, habe keine Mitte	oft	selten	nie
Ich verletze andere unabsichtlich mit Worten, bin aber selbst sehr empfindlich	oft	selten	nie
Ich verliere mich in Tagträumen und bin ganz mit meinen Gedanken beschäftigt	oft	selten	nie
Ich werde schnell durch Hintergrundgeräusche abgelenkt	oft	selten	nie
Ich verliere schnell den „roten Faden“ und den Blick für das Wesentliche	oft	selten	nie
Als Kind hatte ich Leistungsprobleme in der Schule	oft	selten	nie
Auf Dinge, die mich interessieren, kann ich mich total konzentrieren und dabei meine Umwelt vergessen	oft	selten	nie

Ich bin sehr reizempfindlich, z.B. gegen Geräusche	oft	selten	nie
Ich habe Schwierigkeiten bei der Teamarbeit und bin dann nicht kooperativ	oft	selten	nie
Ich bin eher ein Eigenbrödler und Einzelgänger	oft	selten	nie
Termine oder Abmachungen halte ich nicht ein	oft	selten	nie
Ich verspäte mich ständig	oft	selten	nie
Ich fahre zu schnell und zu leichtsinnig Auto	oft	selten	nie
© Praxis für Psychiatrie und Psychotherapie Alexandra Schöllhammer			