



◆ AD(H)S FRAGEBOGEN FÜR ERWACHSENE ◆

Datum : \_\_\_\_\_

| Nr. | Fragen                                                                                      | nein | öfter | häufig |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------|
| 1   | Bist du leicht ablenkbar?                                                                   |      |       |        |
| 2   | Hast Du als Kind in der Schule Schwierigkeiten gehabt, konzentriert und aufmerksam zu sein? |      |       |        |
| 3   | Kannst du schwer eine Sache zu Ende bringen?                                                |      |       |        |
| 4   | Bist du vergesslich und verlegst häufiger Sachen?                                           |      |       |        |
| 5   | Vierlierst du öfter den Überblick?                                                          |      |       |        |
| 6   | Fällt es dir schwer Prioritäten zu setzen?                                                  |      |       |        |
| 7   | Hast oder hattest du eine unleserliche Schrift?                                             |      |       |        |
| 8   | Bekommst du öfter wichtige Sachen nicht mit?                                                |      |       |        |
| 9   | Machst du oft verschiedene Dinge gleichzeitig?                                              |      |       |        |
| 10  | Hast du Schwierigkeiten mit der Zeiteinteilung oder bist öfter zu spät?                     |      |       |        |
| 11  | Bist du häufiger langsamer und umständlicher als deine Kollegen?                            |      |       |        |
| 12  | Hattest du Schulprobleme?                                                                   |      |       |        |
| 13  | Hattest du Schwierigkeiten mit Fächern, die dich nicht interessiert haben?                  |      |       |        |
| 14  | Haben deine Noten sehr geschwankt?                                                          |      |       |        |
| 15  | Warst du als Kind schüchtern, langsam oder verträumt?                                       |      |       |        |

| <b>Nr.</b> | <b>Fragen</b>                                                                           | <b>nein</b> | <b>öfter</b> | <b>häufig</b> |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|
| 16         | Hattest du Probleme mit Schreiben, Lesen oder Rechnen?                                  |             |              |               |
| 17         | Bliebst du in der Schule unter deinen Möglichkeiten?                                    |             |              |               |
| 18         | Hattest du als Kind das Gefühl anders zu sein, als Gleichaltrige?                       |             |              |               |
| 19         | Hattest du als Kind Verhaltensstörungen wie Ängste, Bettnässen, Depressionen?           |             |              |               |
| 20         | Hattest oder hast du Schwierigkeiten ein Buch zu Ende zu lesen?                         |             |              |               |
| 21         | Hast du dir oft Noten durch Flüchtigkeitsfehler verdorben?                              |             |              |               |
| 22         | Ist es dir schwer gefallen zu lernen und den Stoff zu behalten?                         |             |              |               |
| 23         | Warst du als Kind empfindlich oder kränkbar?                                            |             |              |               |
| 24         | Hast du schnell geweint und warst schnell aus der Fassung zu bringen?                   |             |              |               |
| 25         | Hattest du häufiger das Gefühl zu kurz zu kommen oder ungerecht behandelt zu werden?    |             |              |               |
| 26         | Leidest oder hast du unter starken Stimmungsschwankungen gelitten?                      |             |              |               |
| 27         | Hast du öfter Schuld oder Reuegefühle?                                                  |             |              |               |
| 28         | Warst du ein Zappelphilipp oder Klassenclown?                                           |             |              |               |
| 29         | Hast du häufiger unvernünftige Sachen gemacht?                                          |             |              |               |
| 30         | Hattest du als Kind häufiger Unfälle oder durch Ungeschicklichkeit viel kaputt gemacht? |             |              |               |

| Nr. | Fragen                                                                                                  | nein | öfter | häufig |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------|
| 31  | Hast und viel und gerne geredet und es war schwer nicht in die Klasse zu rufen, wenn dir etwas einfiel? |      |       |        |
| 32  | Hattest du häufiger Probleme mit Lehrern, Direktoren oder Autoritätspersonen?                           |      |       |        |
| 33  | Hast du als Kind öfter an Wutanfällen oder Jähzorn gelitten?                                            |      |       |        |
| 34  | Hattest du als Kind heftige Gefühlsausbrüche und und extreme Reaktionen?                                |      |       |        |
| 35  | Machst du bis heute noch viele Dinge spontan und überlegst erst nachher die Folgen?                     |      |       |        |
| 36  | Bist du heute schnell nervös, zappelig, unruhig?                                                        |      |       |        |
| 37  | Fällt es dir schwer abzuschalten?                                                                       |      |       |        |
| 38  | Hast du Schlafstörungen?                                                                                |      |       |        |
| 39  | Kannst du bis heute schlecht anderen zuhören und still sitzen bleiben?                                  |      |       |        |
| 40  | Bist du unzufrieden mit deinem Leben?                                                                   |      |       |        |
| 41  | Hast du ein geringes Selbstwertgefühl und zweifelst häufiger an dir selbst?                             |      |       |        |
| 42  | Kannst du dich auch heute unheimlich ärgern?                                                            |      |       |        |
| 43  | Kannst du schlecht warten und wirst schnell ungeduldig?                                                 |      |       |        |
| 44  | Fehlt es häufig an Ausdauer und Durchhaltevermögen?                                                     |      |       |        |
| 45  | Fällt es dir schwer Pflichten und Regeln einzuhalten?                                                   |      |       |        |

| Nr. | Fragen                                                                           | nein | öfter | häufig |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------|
| 46  | Bist du launisch oder sprunghaft?                                                |      |       |        |
| 47  | Machst du dir öfter Sorgen und fühlst dich vom Leben überfordert?                |      |       |        |
| 48  | Kannst du sehr stur und hartnäckig sein?                                         |      |       |        |
| 49  | Fällt es dir schwer, dich in andere hineinzusetzen?                              |      |       |        |
| 50  | Bist du oft rebellisch, Gerechtigkeitsfanatiker oder Rechthaber?                 |      |       |        |
| 51  | Kannst du schwer Ordnung halten?                                                 |      |       |        |
| 52  | Hast du finanzielle Probleme?                                                    |      |       |        |
| 53  | Gleicht der Schreibtisch immer einem Chaosberg?                                  |      |       |        |
| 54  | Fällt es dir schwer Kontakte zu knüpfen?                                         |      |       |        |
| 55  | Fällt es dir schwer Beziehungen über einen längeren Zeitraum aufrecht zu halten? |      |       |        |
| 56  | Hast du Schwierigkeiten von anderen akzeptiert zu werden?                        |      |       |        |
| 57  | Bestanden ein Großteil dieser Beschwerden schon als Kind?                        |      |       |        |
| 58  | Bist du durch die angegebenen Probleme sehr belastet?                            |      |       |        |
| 59  | Gibt es in der Familie Menschen, die ähnliche Symptome oder Charakterzüge haben? |      |       |        |
| 60  | Bist du sehr zwanghaft und musst dich dauernd kontrollieren?                     |      |       |        |

| Nr. | Fragen                                                               | nein | öfter | häufig |
|-----|----------------------------------------------------------------------|------|-------|--------|
| 61  | Wechselst du häufig den Job, Beziehungen oder die Arbeitsstelle?     |      |       |        |
| 62  | Liebst du Nervenkitzel und Aufregung?                                |      |       |        |
| 63  | Wirst du bei langweiligen Tätigkeiten unruhig und ungeduldig?        |      |       |        |
| 64  | Schiebst du wichtige Dinge lange vor dir her?                        |      |       |        |
| 65  | Ist Langweile für dich besonders quälend?                            |      |       |        |
| 66  | Kannst du unter Stress schnell die Fassung verlieren?                |      |       |        |
| 67  | Schiesst du häufiger über das Ziel hinaus?                           |      |       |        |
| 68  | Fällt es dir schwer, dich an Geschwindigkeitsbegrenzungen zu halten? |      |       |        |
| 69  | Trödelst du viel?                                                    |      |       |        |
| 70  | Wenn du ein Regal kaufst, baust du es ohne Gebrauchsanweisung auf?   |      |       |        |
| 71  | Hast du entweder zu viel oder zu wenig Energie?                      |      |       |        |
| 72  | Bist du spontan begeistert und verlierst dann schnell die Lust?      |      |       |        |
| 73  | Versackst du schnell vor dem Fernseher/Smartphone/Computer?          |      |       |        |
| 74  | Hast du Suchtprobleme?                                               |      |       |        |
| 75  | Springen deine Gedanken beim Nachdenken sehr?                        |      |       |        |

# Auswertung

Wenn du die überwiegende Zahl der Fragen mit "öfter" oder "häufig" angekreuzt hast, bzw. die Familie oder dein Partner dies so beurteilt hat, dann lohnt es sich mit dem Thema AD(H)S intensiver zu beschäftigen.

Die Fragen 8,11,15,19,23,24,27,40,41,46,47,51,52,55,62,63,67,70,72 geben Hinweise auf "hypoaktives ADS".

Wenn du diese Fragen mit #öfter# und #häufig# beantwortet hast solltest du dich mit ADHS auseinandersetzen.

**Sandra Jungmann**

**Hülsdonkstr. 205**

**47877 Willich**

**Telefon: 02154 4729556**

**Mail: [mail@harmonie.jetzt](mailto:mail@harmonie.jetzt)**

**[www.sandrajungmann.de](http://www.sandrajungmann.de)**

*Danke für deine Aufmerksamkeit und Teilnahme!*