

Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Schule/ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Lies die aufgelisteten Symptome Punkt für Punkt durch und kreuze die Nummer nach dem Text an, die besagt in welchem Ausmass das Gefühl oder Verhalten in den vergangenen 6 Monaten für Dich ein Problem dargestellt hat :

| Nie | 1x pro Woche | 2x pro Woche | fast täglich |
|-----|--------------|--------------|--------------|
|-----|--------------|--------------|--------------|

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 1. Ich höre zu und versuche, die Aufmerksamkeit zu halten (z.B. in der Schulklasse und bei Unterhaltungen ), aber die Gedanken driften meist ab; ich überhöre wichtige Informationen.                                  | ① | ② | ③ | ④ |
| 2. Ich habe übermäßige Schwierigkeiten, eine Aufgabe in Angriff zu nehmen , vor allem die Hausaufgaben   | ① | ② | ③ | ④ |
| 3. Ich fühle mich übermäßig gestreßt oder überwältigt von Aufgaben, die eigentlich machbar sind (z.B. „es gibt keine Möglichkeit, das alles jetzt zu schaffen, es ist zuviel“, obwohl es eigentlich zu schaffen wäre). | ① | ② | ③ | ④ |
| 4. Ich schweife beim Lesen oft mit den Gedanken ab, denke andauernd an Dinge, die mit dem, was ich lese, nichts zu tun haben.  | ① | ② | ③ | ④ |
| 5. Ich bin leicht abgelenkt, beginne eine Aufgabe, wechsele dann zu etwas weniger Wichtigem.   | ① | ② | ③ | ④ |
| 6. Ich verliere beim Lesen den Faden des bereits Gelesenen und muß es wieder lesen; ich verstehe zwar die Worte, das Gelesene bleibt jedoch nicht hängen.  | ① | ② | ③ | ④ |
| 7. Ich bereite mich gut auf eine Prüfung vor, kann es anschließend, und versage dann doch in der Prüfung am nächsten Tag   | ① | ② | ③ | ④ |
| 8. Ich erinnere mich an einige Details des Gelesenen, habe jedoch Schwierigkeiten, das Hauptthema zu erfassen.   | ① | ② | ③ | ④ |
| 9. Ich bin schnell frustriert und übermäßig ungeduldig.  | ① | ② | ③ | ④ |
| 10. Ich bleibe stecken, wenn ich mit vielen zu erledigenden Dingen konfrontiert werde; ich habe Schwierigkeiten, Prioritäten zu setzen, mich zu organisieren und dann zu beginnen.                                     | ① | ② | ③ | ④ |
| 11. Ich zögere übermäßig; schiebe Dinge auf: „Ich werde es später tun.“ oder „Ich werde es morgen tun.“  | ① | ② | ③ | ④ |
| 12. Ich fühle mich schläfrig oder müde während des Tages, auch nach ausreichendem Schlaf in der Nacht zuvor.   | ① | ② | ③ | ④ |
| 13. Bei Prüfungen werde ich nervös und blockiert, ich kann mich dabei nicht organisieren, habe Mühe zu beginnen.   | ① | ② | ③ | ④ |
| 14. Ich kann Aufgaben nicht in einer vorgegebenen Zeit erledigen; brauche zusätzlich Zeit, um sie zufriedenstellend zu erledigen.  | ① | ② | ③ | ④ |
| 15. Ich nehme mir vor, Dinge zu tun und vergesse sie (zB Schul-sachen mitnehmen oder heimbringen, Geräte ausschalten, An-rufe beantworten, Verabredungen einhalten, Aufträge erledigen)                                | ① | ② | ③ | ④ |
| 16. Ich kritisiere mich selbst oder werde von anderen beschuldigt, faul zu sein.   | ① | ② | ③ | ④ |
| 17. Ich produziere Ergebnisse von wechselnder Qualität, sehr unterschiedlich in der Durchführung - (gute und schlechte Noten im gleichen Fach ohne ersichtlichen Grund)  | ① | ② | ③ | ④ |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 18. Ich bin empfindlich bei Kritik von anderen, tief verletzt oder kaue lange daran; reagiere übermäßig ablehnend.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Ich neige dazu, langsam zu reagieren oder anzufangen; bin träge oder bewege mich langsam; packe Dinge nicht zur richtigen Zeit an; brauche lange, um eine Frage zu beantworten oder bereit zu sein, etwas zu tun. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Ich bin leicht irritiert; „explodiere“ schnell mit plötzlichen Wutausbrüchen.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Ich bin übermäßig starr bzw. ein Perfektionist (muß Dinge auf ganz bestimmte Art und Weise tun, wählerisch).  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. Ich werde dafür kritisiert, daß ich hinter meinem Leistungspotential zurück bleibe (z.B. „könntest es viel besser machen, wenn du es nur intensiv und gleichmäßiger tun würdest“).                                | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23. Ich verliere mich in Tagträumen, bin stark mit eigenen Gedanken beschäftigt.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24. Ich habe Schwierigkeiten, meinen Ärger gegenüber Anderen auf angemessene Art zu zeigen; setze mich nicht für eigene Belange ein.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25. „Ich laufe aus dem Ruder“ und kann mein Ziel nicht verfolgen; die Anstrengungsbereitschaft läßt schnell nach.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26. Ich werde leicht durch Hintergrundgeräusche oder -aktivitäten von einer Aufgabe abgelenkt; muß immer wissen, was woanders vor sich geht.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27. Ich bin ein Morgenmuffel; komme nur sehr schwer aus dem Bett und ans Arbeiten.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. Ich muß beim Schreiben wegen Leichtsinnsfehlern wiederholt korrigieren.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29. Ich fühle mich häufig entmutigt, depressiv, traurig oder „down“.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30. Ich neige dazu, unter Gleichaltrigen ein Einzelgänger zu sein, halte mich zurück, bin schüchtern; schließe kaum Freundschaft mit Leuten gleichen Alters.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31. Ich erscheine apathisch oder unmotiviert (Andere denken, mir sei ihre Arbeit egal).   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32. Ich starre ins Leere; erscheine abwesend.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33. Ich lasse beim Schreiben häufig Wörter oder Buchstaben aus.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34. Ich habe eine schlampige, schwer lesbare Handschrift.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35. Ich vergesse oder verliere wichtige Dinge wie Schlüssel, Stifte, Hausaufgaben und Bücher („Ich weiß, es ist hier irgendwo, ich kann es nur jetzt im Moment nicht finden...“)                                      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36. Ich scheine nicht zuzuhören und bekomme deswegen vom Lehrer und anderen Personen Vorwürfe.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37. Ich muss vom Lehrer oder anderen Personen daran erinnert werden, etwas anzufangen, bei der begonnenen Sache dranzubleiben   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38. Ich habe Gedächtnisprobleme (z.B. mit Namen, Vokabular, math. Formeln, Fakten oder Daten)   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39. Ich mißverstehe Anweisungen für Aufträge, oder für Hausaufgaben.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40. Ich beginne Aufgaben (: zB Hausaufgaben oder Hausarbeiten), führe sie aber nicht zu Ende.   | 0 | 1 | 2 | 3 |