



AD/HS - Beurteilungsbogen nach Brown für Erwachsene

Name:.....

Alter:

Datum:.....

Lesen Sie die nachfolgenden Beobachtungen und Auffälligkeiten durch und entscheiden Sie, ob diese Ihnen in den letzten 6 Monaten grössere Schwierigkeiten oder Probleme gemacht haben. Bitte versuchen Sie das Ausmass mit **0** (= nie), **1** (einmal pro Woche oder seltener), **2** (zirka zweimal pro Woche) oder **3** (dh meistens, fast jeden Tag) zu bewerten, in dem Sie das Zutreffende ankreuzen.

- | | 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ich höre zu und versuche die Aufmerksamkeit zu halten (zB in einer Sitzung, Vorlesung oder Unterhaltung), aber die Gedanken driften meist ab; ich überhöre wichtige Informationen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Ich habe übermässige Schwierigkeiten, eine Aufgabe in Angriff zu nehmen (zB erledigen von Schreiarbeiten oder mich mit Leuten in Verbindung setzen). | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 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) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Ich schweife beim Lesen oft mit den Gedanken ab, denke andauernd an Dinge, die mit dem, was ich lese, nichts zu tun haben. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Ich bin leicht abgelenkt, beginne eine Aufgabe, wechsele dann zu etwas weniger Wichtigem. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 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. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Ich bin bezüglich dem, was ich in den vergangenen 24 Stunden gesagt, getan und gehört habe, übermässig vergesslich. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Ich erinnere mich an einige Details des Gelesenen, habe jedoch Schwierigkeiten, das Haupttema zu erfassen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Ich bin schnell frustriert und übermässig ungeduldig. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 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. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. Ich zögere übermässig; schiebe Dinge auf: „Ich werde es später tun.“ oder „Ich werde es morgen tun.“ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. Ich fühle mich schläfrig oder müde während des Tages, auch nach ausreichendem Schlaf in der Nacht zuvor. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. Ich bin unorganisiert; habe übermässige Schwierigkeiten, nach Plan vorzugehen, mit Geld umzugehen oder Zeit einzuteilen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. Ich kann Aufgaben nicht in einer vorgegebenen Zeit erledigen; brauche zusätzlich Zeit, um sie zufriedenstellend zu erledigen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. Ich nehme mir vor, Dinge zu tun und vergesse sie (zB Schulsachen mitnehmen oder heimbringen, Geräte ausschalten, Anrufe beantworten, Verabredungen einhalten, Aufträge erledigen) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16. Ich kritisiere mich selbst oder werde von anderen beschuldigt, faul zu sein. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

17. Ich produziere Ergebnisse von wechselnder Qualität, sehr unterschiedlich in der Durchführung – bummle, es sei denn, es wird „Druck gemacht“. ☐ ☐ ☐ ☐
18. Ich bin empfindlich bei Kritik von anderen, tief verletzt oder kaue lange daran; reagiere übermässig ablehnend. ☐ ☐ ☐ ☐
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. ☐ ☐ ☐ ☐
20. Ich bin leicht irritiert; „explodiere“ schnell mit plötzlichen Wutausbrüchen. ☐ ☐ ☐ ☐
21. Ich bin übermässig starr bzw. ein Perfektionist (muss Dinge auf ganz bestimmte Art und Weise tun, wählerisch). ☐ ☐ ☐ ☐
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.“) ☐ ☐ ☐ ☐
23. Ich verliere mich in Tagträumen, bin stark mit eigenen Gedanken beschäftigt. ☐ ☐ ☐ ☐
24. Ich habe Schwierigkeiten, meinen Ärger gegenüber Anderen auf angemessene Art zu zeigen; setze mich nicht für eigene Belange ein. ☐ ☐ ☐ ☐
25. „Ich laufe aus dem Ruder“ und kann mein Ziel nicht verfolgen: die Anstrengungsbereitschaft lässt schnell nach. ☐ ☐ ☐ ☐
26. Ich werde leicht durch Hintergrundgeräusche oder –aktivitäten von einer Aufgabe abgelenkt; muss immer wissen, was woanders vor sich geht. ☐ ☐ ☐ ☐
27. Ich bin ein Morgenmuffel; komme nur schwer aus dem Bett und ans Arbeiten. ☐ ☐ ☐ ☐
28. Ich muss beim Schreiben wegen Leichtsinnsfehlern wiederholt korrigieren. ☐ ☐ ☐ ☐
29. Ich fühle mich häufig entmutigt, depressiv, traurig oder „down“. ☐ ☐ ☐ ☐
30. Ich neige dazu, unter Gleichaltrigen ein Einzelgänger zu sein, halte mich zurück, bin schüchtern: schliesse kaum Freundschaft mit Leuten gleichen Alters. ☐ ☐ ☐ ☐
31. Ich erscheine apathisch oder unmotiviert (Andere denken, mir sei ihre Arbeit egal). ☐ ☐ ☐ ☐
32. Ich starre ins Leere; erscheine abwesend. ☐ ☐ ☐ ☐
33. Ich lasse beim Schreiben häufig Wörter oder Buchstaben aus. ☐ ☐ ☐ ☐
34. Ich habe eine schlampige, schwer lesbare Handschrift. ☐ ☐ ☐ ☐
35. Ich vergesse oder verliere wichtige Dinge wie Schlüssel, Stifte, Rechnungen und Schriftstücke. („Ich weiss, es ist hier irgendwo, ich kann es nur jetzt im Moment nicht finden.“) ☐ ☐ ☐ ☐
36. Ich scheine nicht zuzuhören und bekomme deswegen von Anderen Beschwerden. ☐ ☐ ☐ ☐
37. Ich muss von Anderen daran erinnert werden, etwas anzufangen, oder bei etwas zu bleiben, was getan werden muss. ☐ ☐ ☐ ☐
38. Ich habe Gedächtnisprobleme (z.B. mit Namen, Daten, Informationen zur Arbeit). ☐ ☐ ☐ ☐
39. Ich missverstehe Anweisungen für Aufträge, zum Ausfüllen von Formularen, etc. ☐ ☐ ☐ ☐
40. Ich beginne Aufgaben (zB Schreibarbeit, Hausarbeiten) führe sie aber nicht zu Ende. ☐ ☐ ☐ ☐