

ADHS – Akademie

Fragebogen „habe ich ADHS“ für Erwachsene ©

Dieser Fragebogen dient nur als Anhaltspunkt und stellt KEINE Diagnose!

Verhalten	Nie	Oft	selten
Beim Lesen schweife ich ab			
Ich habe Stimmungsschwankungen			
Ich bin leicht ablenkbar			
Ich habe starke emotionale Schwankungen			
Ich bin kreativ			
Ich habe eine starke Phantasie			
Ich brauche viel Struktur, um mich nicht zu verzetteln			
Ich bin unorganisiert			
In der Kindheit war ich „chaotisch“ und bin es immer noch			
Wenn ich motiviert bin, kann ich durchhalten			
Als Kind galt ich als „schwierig“			
Ich hatte Probleme in der Schule			
Ich brauche wenig Schlaf			
Ich habe Schlafstörungen			
Ich mache Flüchtigkeitsfehler			
Ich habe Probleme mit Zeit			

Ich handle ohne nachzudenken			
Ich habe einen starken Gerechtigkeitssinn			
Ich bin explosiv und bekomme Wutausbrüche			
In unbekannter Umgebung bin ich ruhig und still			
Ich verlege Dinge			
Ich habe ein schwaches Selbstwertgefühl			
Ich bin nachtragend			
Unangenehmes und langweiliges schiebe ich auf			
Ich kann mich schlecht von Dingen trennen			
In Gesprächen verliere ich den Faden „du hörst mir nie zu“			
Ich bin schnell gestresst			
Ich kann mit „Niederlagen“ nicht umgehen			
Ich bin schnell gefrustet			
Als Kind war ich zappelig			
Ich verletzte meine Mitmenschen mit Worten und Taten ohne es böse zu meinen			
Ich bin reizempfindlich, Geräusche, Gerüche, Licht..			
Pünktlichkeit ist nicht mein Ding			

Ich habe Schwierigkeiten im Team			
Ich verliere schnell den roten Faden			
Ich kann nicht zwischen „wichtig“ und „unwichtig“ unterscheiden			
Ich habe ein Suchtproblem			
Meine Schulzeit war nicht so schön			