

ADS

OptiMind® - Check für Erwachsene

Name _____

Mein Verhalten	oft	selten	nie
Ich bin leicht ablenkbar, insbesondere bei wenig Interessantem			
Ich habe starke emotionale Schwankungen.			
Ich bin ungeduldig - insbesondere wenn Abwarten oder Zuhören erwartet werden.			
Schon als Kind hatte ich eine schlechte Schrift und eine chaotische Heftführung.			
Ich bin unorganisiert, chaotisch.			
Ich brauche Struktur von außen - dann bin ich überraschend leistungsfähig.			
Ich bin motorisch unruhig, wippe z. B. ständig mit den Füßen, klacke mit Kugelschreiber etc.			
Wenn ich motiviert bin, kann ich plötzlich sehr dynamisch sein.			
Ich bin kreativ und phantasievoll.			
Ich komme mit wenig Schlaf aus - im Wechsel mit kurzen Ausruhpasen.			
Ich leide unter Schlafstörungen.			
Ich bin empathisch und offen.			
Mir unterlaufen Flüchtigkeitsfehler, z. B. beim Schreiben			
Ich kann die Zeit schlecht einschätzen und meine Zeit schlecht einteilen			
Beim Lesen schweife ich dauernd mit den Gedanken ab und denke an Dinge, die mit dem Lesen nichts zu tun haben			
Ich bin ein ziemlicher Draufgänger und unterschätze leicht die Gefahren			
Ich handle ohne nachzudenken			
Mein Gerechtigkeitsinn ist stark ausgeprägt			
Ich bin nachtragend			
Mein Selbstwertgefühl ist oft „im Keller“			
Ich lasse mich schnell begeistern, bin aber auch schnell frustriert			
Ich probiere vieles aus, halte aber nie lange durch			

Ich bin immer auf dem Sprung			
Ich versuche ständig meine Grenzen auszutesten			
Ich reagiere explosiv mit Wutausbrüchen			
Ich habe Spaß an Dinge, die „action“ versprechen			
In ungewohnter Umgebung bin ich zunächst eher zurückhaltend und unsicher			
Ich verliere oder verlege Dinge (Schlüssel, etc.)			
Unangenehmes schiebe ich gerne vor mir her, kann mich aber gedanklich nicht davon trennen			
Ich schaffe es nie, ein Buch zu Ende zu lesen			
Ich sammle alles, was mir in die Finger kommt, und kann mich schlecht davon trennen			
Im Gespräch bin ich „einen Gedanken voraus“, bekomme aber dann das Wesentliche nicht mit			
Ich verliere mich schnell in Details und ineffizienter Arbeit			
Ich lebe in Extremen, habe keine „Mitte“			
Ich verletze andere unabsichtlich mit Worten, bin aber selbst sehr empfindlich			
Ich verliere mich in Tag träumen und bin ganz mit meinen eigenen Gedanken beschäftigt			
Ich werde schnell durch Hintergrundgeräusche ab lenkt			
Ich verliere schnell den „roten Faden“ und den Blick für das Wesentliche			
Als Kind war ich „zappelig“			
Auf Dinge, die mich interessieren, kann ich mich total konzentrieren - und dabei meine Umwelt vergessen			
Ich bin sehr reizempfindlich, z. B. gegen Geräusche			
Als Kind hatte ich Leistungsprobleme in der Schule			
Ich bin eher ein Eigenbrötler und Einzelgänger			
Termine oder Abmachungen halte ich nicht ein			
Ich verspäte mich ständig			
Ich fahre zu schnell und zu leichtsinnig Auto			
Ich habe Schwierigkeiten bei der Teamarbeit und bin dann nicht kooperativ			

Hinweis:

Diese Checkliste ersetzt nicht den korrekten wenig zur Diagnose, die nur von Fachleuten gestellt werden kann (siehe Kapitel 6: in dem Buch „ADS. Das Erwachsenenbuch“ (Oberstebrinkverlag). Nutzen Sie diese Checkliste um festzustellen, wie stark sie von ADS-Symptomen betroffen sind. Bringen Sie diese Liste mit in die Praxis