

Hinweise auf Vorliegen der AD(H)S Eine Auflistung der möglichen Symptome

Bitte beachten Sie, dass die unten aufgelistete Symptome **nur zu Ihrer Ersteinschätzung** über das Vorliegen der AD(H)S dienen. Der Bogen ist **nicht** als **Diagnosebogen** zu verstehen.

Für eine fachliche Einschätzung [vereinbaren Sie bitte einen ADHS-Ersttermin](#) auf DoctoLib oder rufen Sie mich unter der Praxisnummer 0151-19104519 an.

- 1) **Konzentrationschwierigkeiten:** Probleme, sich über längere Zeit auf Aufgaben zu fokussieren, leicht ablenkbar sein. Schwierigkeiten, Details zu beachten oder Aufgaben zu Ende zu bringen.
- 2) **Schwierigkeiten, aufmerksam zu bleiben:** Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und aufrechtzuerhalten, besonders bei langweiligen oder sich wiederholenden Aufgaben, sowie eine erhöhte Ablenkbarkeit durch äußere Reize.
- 3) **Probleme, Aufgaben und Projekte zu organisieren:** Schwierigkeiten, Prioritäten zu setzen und Aufgaben zu planen.
- 4) **Vergesslichkeit im Alltag:** Häufiges Vergessen von Terminen, Verlegen von Gegenständen oder Versäumen von wichtigen Verpflichtungen. Häufiges „Verzetteln“. Dinge verlegen, vergessen. Vergessen von Terminen/Verabredungen.
- 5) **Probleme mit dem Zeitmanagement:** Schwierigkeiten, pünktlich zu sein, oder Tendenz, Dinge bis zur letzten Minute aufzuschieben. Kein bzw. nicht zuverlässiges Zeitgefühl. Fehlende Tagesplanung. Haltestelle verpassen, Zug, Bus verpassen.
- 6) **Innere Unruhe und Nervosität:** Gefühl, ständig "auf dem Sprung" zu sein oder sich nicht entspannen zu können.
- 7) **Impulsivität:** Unüberlegte Entscheidungen, Impulskäufe oder Schwierigkeiten, Emotionen zu kontrollieren.

- 8) **Chronische Prokrastination:** Ständiges Aufschieben von Aufgaben, auch wenn sie wichtig oder dringend sind.
- 9) **Schwankende Motivation und Antrieb:** Wechselnde Phasen von hoher Motivation und Antriebslosigkeit.
- 10) **Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen:** Schwierigkeiten, Beziehungen aufrechtzuerhalten oder häufige Missverständnisse und Konflikte.
- 11) **Niedrige Stressbewältigungsfähigkeit:** Überforderung durch alltägliche Stressfaktoren und Schwierigkeiten, mit Frustration umzugehen.
- 12) **Schlechte Selbstorganisation:** Chaos im persönlichen Umfeld, Schwierigkeiten, einen strukturierten Tagesablauf einzuhalten.
- 13) **Emotionale Dysregulation:** Starke Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder häufige Gefühle von Überforderung. Sich schnell angegriffen fühlen. Sehr schnell und sehr heftig emotional aufgewühlt sein.
- 14) **Vermehrte Unfall- oder Verletzungsanfälligkeit:** Tendenz zu Unfällen durch Unaufmerksamkeit oder Impulsivität.
- 15) **Drang, immer in Bewegung zu sein:** mit Fingern auf Tisch trommeln oder mit Füßen wippen), häufige Änderung der Körperhaltung.
- 16) **Spontane Handlungsentscheidungen (oft):** Handeln, ohne über die Folgen nachzudenken bzw. emotional ausgelöste Entscheidungen, wie riskante Fahrweise im Straßenverkehr, spontane Ansagen über Kündigung (am Arbeitsplatz) oder Trennung (in den Beziehungen) etc.
- 17) **Probleme mit Stimmungsregulation:** Depressive Stimmungseinbrüche mit Gefühlen von Minderwertigkeit, Aussichtslosigkeit und Resignation
- 18) **Problematisches Essverhalten:** Unregelmäßige Essenszeiten, Essen „vergessen“. Oder auch: impulsives Essen, keine Kontrolle bei Essimpulsen, zu viel/ zu oft/ ungesund essen.
- 19) **Schwierigkeiten mit Selbstwahrnehmung:** Schlechte Wahrnehmung für eigene Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse. Gefühle als „Knäuel“ wahrnehmen und nicht differenzieren und beschreiben können. Mangelnde emotionale Abgrenzung von anderen Menschen.
- 20) **Probleme mit Ordnung:** Unordnung im Haushalt, unsortierter Kleiderschrank, keine gute Ablage, Sammelwut.