Harald Scherk · Marion Kamp · Myriam Bea

Immer auf dem Sprung

ADHS? Fragen, Antworten, Selbsthilfe

Downloadmaterialien

Checkliste 1	**Habe ich vielleicht eine ADHS?**
Checkliste 2	**Was sind meine Stärken?**
Checkliste 3	**Aufmerksamkeitsstörungen**
Checkliste 4	**Hyperaktivität, Impulsivität**
Checkliste 5	**Wie kann man seriöse Hilfen und Helfende erkennen?**

CHECKLISTE 1 **Habe ich vielleicht eine ADHS?**

Einige der genannten Beispiele treffen auf Sie zu? Mit dieser Checkliste können Sie überprüfen, welche Bereiche Ihnen Probleme machen und ob die Probleme in allen drei wichtigen Lebensbereichen auftreten.

Häufige Probleme mit	Bei mir vorhanden		
	zu Hause	bei der Arbeit	in der Freizeit
Aufmerksamkeit			
Hyperaktivität			
Impulsivität			
Stimmung			
Temperament / Wutausbrüchen			
geringer Stresstoleranz			
Organisation			

Harald Scherk, Marion Kamp, Myriam Bea: Immer auf dem Sprung. Downloadmaterialien © Psychiatrie Verlag 2027

CHECKLISTE 2 **Was sind meine Stärken?**

Mit dieser Checkliste können Sie aufschreiben, welches Ihre Stärken sind.

Stärken	Eigenes Beispiel
Schnelligkeit	
Reaktionsvermögen	
Flexibilität	
Emotionalität	
Sensibilität	
Gerechtigkeitssinn	
Kreativität	
Ideenreichtum	
Neugier	
Autodidaktische Fähigkeiten	
Hyperfokussierung	
Spontaneität	
Intuition	
Euphorie	
»Stehaufmännchen-Mentalität«	
Guter Gesprächspartner / Gute Gesprächspartnerin	
Andere ...	

Harald Scherk, Marion Kamp, Myriam Bea: Immer auf dem Sprung. Downloadmaterialien © Psychiatrie Verlag 2027

CHECKLISTE 3 **Aufmerksamkeitsstörungen**

Merkmal	Bei mir vorhanden	Bei mir nicht vorhanden
Sorgfalts- und Flüchtigkeitsfehler		
Verkürzte Aufmerksamkeitsspanne		
Nicht zuhören können		
Befolgen von Instruktionen fällt schwer		
Organisationsschwierigkeiten		
Vermeiden geistiger Anstrengung		
Verlegen von Gegenständen		
Ablenkbarkeit		
Alltagsvergesslichkeit		

Auswertung: Wenn sechs der neun Merkmale vorhanden sind, könnte eine Aufmerksamkeitsstörung vorliegen.

Harald Scherk, Marion Kamp, Myriam Bea: Immer auf dem Sprung. Downloadmaterialien © Psychiatrie Verlag 2027

CHECKLISTE 4 **Hyperaktivität, Impulsivität**

Merkmal	Bei mir vorhanden	Bei mir nicht vorhanden
Zappeligkeit		
Sitzunruhe		
Innere Unruhe		
Keine Beschäftigung in Ruhe		
Rededrang		
Ungeduld		
Kein Risikobewusstsein		
Spontaneinkäufe		
Herausplatzen mit Antworten und Unterbrechen anderer		

Auswertung: Wenn sechs der neun Merkmale vorhanden sind, könnte eine Hyperaktivität bzw. eine Störung der Impulsivität vorliegen.

Harald Scherk, Marion Kamp, Myriam Bea: Immer auf dem Sprung. Downloadmaterialien © Psychiatrie Verlag 2027

CHECKLISTE 5 **Wie kann man seriöse Hilfen und Helfende erkennen?**

- Mit den folgenden Fragen kann man die Vertrauensbasis einer Methode abschätzen:
- Wird ein therapeutisches Verfahren von mehr als einem Helfer empfohlen?
- Wird ein therapeutisches Verfahren auch von Fachleuten empfohlen?
- Wird es sogar von der Mehrheit empfohlen?
- Gibt es zu einer Methode kontrollierte Studien, wurde also gegen ein Scheinpräparat (Placebo) oder eine Scheinmethode getestet?
- Wird ein Verfahren weltweit angeboten?
- Hat ein Helfer Erfahrung mit der Behandlung von ADHS?
- Wird eine Helferin von anderen Betroffenen empfohlen?
- Wird ein Helfer von anderen Professionellen empfohlen?

Harald Scherk, Marion Kamp, Myriam Bea: Immer auf dem Sprung. Downloadmaterialien © Psychiatrie Verlag 2027