

107 Fragen – Checkliste für Frauen mit ADHS und ADS

Dieser Fragebogen dient der orientierenden (Selbst-)Einschätzung von ADHS/ADS bei Frauen. Er ersetzt keine Diagnostik. Bitte beachten Sie das Copyright!

Bitte beantworten Sie alle Fragen möglichst spontan mit »trifft zu« oder »trifft nicht zu«.

Nr.	Frage	Trifft zu	Trifft nicht zu
1	Ich war als Kind wie Pippi Langstrumpf.		
2	Ich war als Kind sehr verträumt.		
3	Ich neige zu originellen, spontanen und impulsiven Handlungen.		
4	Ich trinke viel Coca-Cola, Kaffee oder Energydrinks.		
5	Ich galt/gelte als tollpatschig und ließ/lasse oft etwas fallen.		
6	Meine Motorik und Koordinationsfähigkeit waren unbeholfen oder sehr gut.		
7	Ich erledigte meine Aufgaben/Tests meist sehr langsam und gab sie zuletzt ab.		
8	Die Hausaufgaben waren immer ein Drama; ich vergaß sie oder machte sie auf den letzten Drücker.		
9	Ich kam oft zu spät in den Unterricht oder traute mich nicht hineinzugehen.		
10	Ich habe ein geringes Selbstwertgefühl.		
11	Ich hatte frühzeitigen Drogenkontakt.		
12	Ich hatte eine oder mehrere ungewollte Schwangerschaften.		
13	In meinem familiären Umfeld wurde bereits ADHS diagnostiziert.		
14	Bei mir wurde als Kind ADHS vermutet oder ausgeschlossen.		
15	Ich hatte/habe Legasthenie oder Dyskalkulie.		
16	Ich habe eine negative Selbstwahrnehmung.		
17	Ich fühle mich oft unnütz.		
18	Mir wurde ein schulpsychologischer Dienst empfohlen.		
19	Ich leide unter starker innerer Unruhe.		

20	Ich bin schnell ablenkbar.		
21	Ich leide unter verlangsamter Informationsverarbeitung.		
22	Ich habe eine schnelle Auffassungsgabe.		
23	Ich fühle mich oft desorganisiert.		
24	Ich fühle mich oft total erschöpft.		
25	Ich habe oft das Gefühl, mich stark zusammenreißen zu müssen.		
26	Ich habe depressive Episoden.		
27	Ich kann mich oft nicht entscheiden.		
28	Ich komme mit Organisation kaum zurecht.		
29	Ich war eher eine gute Schülerin.		
30	Ich habe mich sehr angestrengt, aber nur mittelmäßig geleistet.		
31	Ich leide unter Schlafstörungen.		
32	Ich leide unter Appetitsteigerung.		
33	Ich habe/hatte eine Essstörung.		
34	Ich trinke Alkohol zur Entspannung.		
35	Ich brauchte Unterstützung bei Hausaufgaben.		
36	Meine Leistungsfähigkeit schwankt stark.		
37	Manche Tage sind leicht, andere sehr schwer.		
38	Ich galt als schüchtern.		
39	Ich war rebellisch.		
40	Ich bin sehr stimmungslabil.		
41	Ich habe Ausbildung/Studium nach Vorschlägen anderer gewählt.		
42	Ich hatte häufig wechselnde Sexualpartner.		
43	Ich lebe in einer offenen Beziehung.		
44	Ich habe geringes Interesse an Sexualität.		
45	In Beziehungen kommt es zu Wutausbrüchen.		
46	Ich vergesse Termine.		
47	Ich kaufe impulsiv.		
48	Ich war als Kind ein Wildfang.		
49	Ich habe viele Interessen.		

50	Ich würde Dinge lieber können als lernen.		
51	Ich spielte oft mit jüngeren Kindern.		
52	Ich war gerne draußen.		
53	Ich kaue Nägel oder spiele mit Haaren.		
54	Ich leide unter Zähneknirschen.		
55	Ich habe lange am Daumen gelutscht.		
56	Ich kann schlecht priorisieren.		
57	Ich lerne besser in Bewegung.		
58	Ich fühle mich emotional extrem schwankend.		
59	Ich bin sehr empathisch.		
60	Ich bin hypersensibel.		
61	Meine Selbstwahrnehmung unterscheidet sich stark von Fremdwahrnehmung.		
62	Andere halten mich für stark.		
63	Mich quälen Selbstzweifel.		
64	Schwangerschaft war eine gute Zeit.		
65	Vor der Menstruation bin ich emotional labil.		
66	Ich brauche Verliebtheitsgefühle.		
67	Ich verstand mich mit Außenseitern.		
68	Trotz Therapie habe ich das Gefühl, nichts stimmt.		
69	Ich fühle mich allein kaum lebensfähig.		
70	Gefühle kommen nicht richtig heraus.		
71	Ich hatte viele Ängste als Kind.		
72	Diese Ängste hielten an.		
73	Ich verliere beim Sprechen den Faden.		
74	Ich kann schlecht mit Frustration umgehen.		
75	Ich kompensiere Unlust mit Essen.		
76	Beruhigungsmittel sind mir vertraut.		
77	Ich neige zu Perfektionismus.		
78	Ich bin leicht schreckhaft.		

79	Ich habe häufig körperliche Beschwerden.		
80	Ich leide unter Fibromyalgie oder Reizdarm.		
81	Ich suche Anerkennung.		
82	Ich habe Ameisenkribbeln.		
83	Ich nicke bei Langeweile ein.		
84	Zu Hause herrscht Chaos.		
85	Ich beginne viele Dinge gleichzeitig.		
86	Ich suche die perfekte Tasche.		
87	Autofahren überfordert oder beruhigt mich.		
88	Ich arbeite bis zur Erschöpfung.		
89	Ich will es allen recht machen.		
90	Ich vertiefe mich extrem.		
91	Ich kann mich gut ausdrücken.		
92	Ich fühle mich schnell überfordert.		
93	Ich kenne den Satz: »Wenn du dir mehr Mühe geben würdest ...«		
94	Plötzlich habe ich keine Energie mehr.		
95	Ich mische mich in Gespräche ein.		
96	Ich leide unter inneren Qualen.		
97	Ich geriet in gefährliche Situationen.		
98	Ich erlebe innere Ambivalenz.		
99	Ich spüre starke innere Unruhe.		
100	Ich leide unter Eifersucht.		
101	In der Schule fühlte ich mich abgekoppelt.		
102	Ich folge Ideen blitzartig.		
103	Ich fühlte mich als Außenseiterin.		
104	Man sagt mir, ich solle mich nicht klein machen.		
105	Ich habe Schuldgefühle wegen Leistungsschwankungen.		
106	Ich habe Angst vor Alleinsein.		
107	Auch ohne volle Zustimmung fühle ich mich erkannt.		

>> Eine Weiterverwendung ohne meine Zustimmung ist nicht gestattet! <<