

Name: _____

Date: _____

Bitte beantworten Sie die untenstehenden Fragen mit JA oder NEIN. Setzen Sie dabei ein X in jenes Feld, das Sie in den letzten 6 Monaten am besten beschreibt.	YES	NO
1. Es fällt mir oft schwer, die letzten Details eines Projekts abzuschliessen, sobald die interessanten Teile erledigt sind.		
2. Ich vermeide oder verzögere es oft anzufangen, wenn ich vor einer Aufgabe stehe, die von Beginn an viel Nachdenken und/oder Organisation erfordert.		
3. Ich werde oft durch Aktivitäten oder Lärm um mich herum abgelenkt. Wenn Leute mit mir reden, drifte ich gedanklich oft ab oder schalte ganz ab.		
4. Ich zapple oft herum oder winde mich, wenn ich gezwungen bin, lange Zeit zu sitzen.		
5. Ich mache oft fahrlässige Fehler, wenn ich an einem langweiligen oder schwierigen Projekt arbeiten muss.		
6. Ich habe oft Schwierigkeiten, aufmerksam zu bleiben, wenn ich langweilige oder repetitive Arbeiten mache.		
7. Mir fällt es oft schwer, mich an Termine oder Verpflichtungen zu erinnern.		
8. Ich habe oft Schwierigkeiten, mich darauf zu konzentrieren, was die Leute zu mir sagen, auch wenn sie direkt mit mir sprechen.		
9. Ich entscheide und handle oft impulsiv – wie zum Beispiel Geld ausgeben, in neue Aktivitäten eintauchen, Pläne ändern.		
10. Dinge, die ich gern tue, nehmen mich so stark ein, dass ich kaum je eine Pause einlege.		
11. Ich neige dazu, Dinge zu übertreiben, auch wenn sie nicht gut für mich sind – wie zwanghaftes Einkaufen, zu viel trinken, mich überarbeiten und überessen.		
12. Ich verlege oft Sachen oder habe Schwierigkeiten, sie zu Hause oder am Arbeitsplatz zu finden.		
13. Ich stehe in Sitzungen oder in anderen Situationen oft auf, wenn erwartet wird, dass ich sitzenbleibe.		
14. Mir fällt es oft schwer, mich zu erholen und zu entspannen, wenn ich Zeit für mich selbst habe.		
15. In sozialen Situationen rede ich oft zu viel.		
16. Ich ertappe mich oft dabei, wie ich Sätze von Leuten beende, mit denen ich spreche, bevor sie sie selbst beenden können.		
17. Mir fällt es oft schwer, in einem Gespräch darauf zu warten, bis ich dran bin, wenn die nächste Person sprechen sollte.		
18. Ich unterbreche andere oft, wenn sie beschäftigt sind.		
19. Ich habe oft Schwierigkeiten, mich zu organisieren.		
20. Wenn ich eine Aufgabe erhalte, zögere ich normalerweise, statt sie sofort zu erledigen.		
21. Ich kann meine Ziele nicht erreichen, egal wie sehr ich es versuche.		
22. Ich bin oft so vertieft in das, was ich tue, dass ich kaum eine Pause einlegen oder etwas anderes machen kann.		
23. Ich neige dazu, schnell frustriert und ungeduldig zu werden, wenn sich die Dinge zu langsam entwickeln.		
24. Mein Selbstwertgefühl ist nicht so hoch wie bei anderen, die ich kenne.		
25. Ich brauche viel Ansporn von Dingen wie Actionfilmen und Videospielen, Einkaufen, unter lebhaften Freunden sein, schnell fahren oder Extremsport betreiben.		

Name: _____

Date: _____

26. Ich neige dazu, Dinge zu sagen oder zu tun, ohne darüber nachzudenken, und manchmal bringt mich das in Schwierigkeiten.		
27. Ich tue Dinge lieber auf meine Art als nach den Regeln und Vorgehensweisen von anderen.		
28. Ich ertappe mich oft dabei, wie ich mit einem Stift auf den Tisch klopfe, mein Bein hin und her bewege oder sonst etwas tue, um nervöse Energie loszuwerden.		
29. Ich sehe mich selbst anders, als andere mich sehen, und wenn jemand wütend auf mich wird, weil ich etwas getan habe, was ihn oder sie verärgert hat, bin ich oft sehr überrascht.		
30. Obwohl ich mir viele Sorgen um gefährliche Dinge mache, die mir wahrscheinlich nicht passieren werden, bin ich eher nachlässig und unfallgefährdet.		
31. Ich habe Blutsverwandte, die unter ADHS, Angstzuständen, bipolarer Störung oder Drogenmissbrauch leiden.		