

Die folgende Liste mit 25 möglichen Hinweisen auf AD(H)S kann dir und deinem Umfeld einen ersten wichtigen Anhaltspunkt geben.

Welche der 25 Punkte kannst du mit JA beantworten?

- Konzentrationsprobleme, Ablenkbarkeit
- Aufschieberitis
- Fehlende Tagesplanung
- Verzetteln, Unfähigkeit, Prioritäten zu setzen
- Chaos im Kopf
- Innere Unruhe und Getrieben sein
- Ständig in Bewegung, häufige Änderung der Körperhaltung
- Sich schnell angegriffen fühlen
- Sehr schnell und sehr heftig emotional aufgeführt sein
- Handeln, ohne über die Folgen nachzudenken
- Schnelle und starke Gefühls- und Stimmungsschwankungen
- Depressive Stimmungseinbrüche mit Gefühlen von Minderwertigkeit, Aussichtslosigkeit und Resignation
- Sich schnell gelangweilt und antriebslos fühlen
- Mangelnde emotionale Abgrenzung von anderen Menschen
- Schlechte Wahrnehmung der eigenen Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse
- Gefühle als „Knäuel“ wahrnehmen und nicht differenzieren und beschreiben können
- Unregelmässige Essenszeiten, Essen „vergessen“
- Haltestelle verpassen, Zug, Bus verpassen
- Dinge verlegen, vergessen
- Häufiges Zuspätkommen
- Vergessen von Terminen / Verabredungen
- Spontane, unüberlegte Einkäufe
- Unordnung im Haushalt
- Sammelwut
- Wenige Freunde („keine Zeit für Freunde“)

Quelle: www.adhs-ratgeber.com