

Auszug aus „Zappelphilipps ADHS-Fragebogen“

© Verein KiddyCoach 2010

Bitte kreuze deutlich und in jeder Zeile nur EINMAL wie folgt an:
0 = Stimmt überhaupt nicht; 1 = Stimmt ein bisschen; 2 = Stimmt ziemlich; 3 = Stimmt VOLL

1. Konzentrationsfähigkeit und Wahrnehmung

	0	1	2	3
Ich mache bei Schularbeiten sehr oft „ Schlampigkeitsfehler “	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe oft Schwierigkeiten, jemanden aufmerksam zuzuhören , wenn er mir etwas erzählt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal merke ich, dass ich an etwas ganz anderes denke , wenn gerade jemand mit mir spricht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In meinem Zimmer entsteht wie von selbst auch nah dem Aufräumen ganz schnell wieder große Unordnung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal unterbreche ich mich mitten in einer Arbeit und weiß nicht, wieso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verliere oft ziemlich viele Sachen (Stifte, Socken, Schlüssel, Hefte, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal verliere ich Sachen gleich, nachdem ich sie in die Hand bekommen habe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Während ich etwas schreibe, schaue ich ganz oft woanders hin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Hyperaktivität und Impulsivität

	0	1	2	3
Ich werde bei vielen Beschäftigungen schnell hektisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Warten , bis ich drankomme, fällt mir eigentlich überall ziemlich schwer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich zapple und wippe sehr oft mit den Beinen und merke, dass es sich gut anfühlt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fange oft Sachen an und mache sie dann nicht wirklich fertig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte oft ganz plötzlich aufstehen , während alle anderen sitzen, oder tue es einfach	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin auch hektisch und zappelig, wenn ich nicht in der Schule bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Wenn ich ein Spiel begonnen habe, kann es sein, dass ich gleich auch ein anderes anfang e | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Meistens schiebe ich Arbeiten, die ich erfüllen soll, bis zur letzten Minute hinaus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe einen ziemlich starken Drang, überall hinaufzuklettern | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Leute, die mich kennen, sagen oft, dass ich sehr ungeduldig bin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

3. Sozialverhalten

- | | 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich werde schnell wütend | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich gerate überhaupt ziemlich oft in Streit mit anderen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Regeln mag ich gar nicht , einhalten möchte ich sie noch viele weniger gern | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe es gern, wenn ich andere mit Blödeln zum Lachen bringen kann | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Meine Gefühle sind sehr leicht zu verletzen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Im Unterricht platze ich ziemlich oft zu früh mit einer Antwort heraus , damit ich die Frage nicht vergesse | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich rede ziemlich gern vor vielen anderen Kindern | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wenn mich einer anrempelt oder beschimpft, bekommt er sofort das Gleiche zurück | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Manche, die ich kenne, bezeichnen mich als zerstreut | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

So! Du hast es geschafft!

Testauswertung:

0 bis 15 Punkte:

Es dürfte bei dir alles im normalen Bereich liegen

Wenn du das Gefühl hast, dass du dich dennoch oft anders fühlst oder einfach anders verhältst, dann können oft erzieherische Tipps für deine Eltern, wie sie zum Beispiel im Buch „Entspannt erziehen“ oder anderen Ratgebern gesammelt sind, schon helfen.

16 bis 40 Punkte:

Bei dir ist es nicht eindeutig erkennbar, ob du nur ein quirliger, aufgeweckter Typ bist oder ob die ADHS-Symptomatik überwiegt. Deshalb empfehle ich dir zunächst eine Bearbeitung des vollständigen Fragebogens, erhältlich unter www.kiddycoach.com, danach eine Vorgehensweise wie zuvor oder nachstehend beschrieben.

41 bis 81 Punkte:

Solltest du 41 oder mehr Punkt gezählt haben, dann liegt der Verdacht auf ADHS bei dir ziemlich nahe. Doch Achtung: Wenn die hohen Punktezahlen bloß in einer oder vielleicht zwei Kategorien zusammenkommen, beispielsweise bei „Sozialverhalten“, muss noch immer nicht notwendigerweise ein ADHS vorliegen! Dann wäre vielleicht eher ein Verhaltenstraining in dieser speziellen Kategorie angebracht. Zur genauen Abklärung empfehle ich dir nicht nur, ebenfalls den erweiterten Fragebogen auszufüllen, sondern auch weitere Tests bei einem Facharzt.