Getriebene

GRATIS · OHNE ANMELDUNG

GRATIS · GESPRÄCHSVORBEREITUNG · KEIN TEST

Erkenne ich mich wieder?

Eine Liste zum Nachdenken und Notieren, bevor du mit deiner Hausärztin, einem Psychiater oder einer Psychotherapeutin über ADHS sprichst. Sie zählt keine Punkte und stellt keine Diagnose – sie hilft dir, im Termin konkret zu werden.

→ Wie du diese Liste nutzt
→ Unruhe und Impulsivität
→ Kindheit und Lebensbereiche
→ Aufmerksamkeit und Organisation
→ Gefühle, Zeit, Schlaf
→ Für den Termin: Fragen und Unterlagen

BEVOR ES LOSGEHT

Das ist kein Test. Und das ist gut so.

Online-Tests versprechen in fünf Minuten eine Antwort. Die gibt es bei ADHS nicht. Die Diagnose stellen Fachleute in mehreren Gesprächen: Sie fragen nach deinem Alltag heute, nach deiner Kindheit, sie nutzen Fragebögen und prüfen, ob etwas anderes dahintersteckt – etwa Schlafmangel, eine Schilddrüsenerkrankung, Depression oder Angst. Diese Liste nimmt dir nichts davon ab. Sie macht dich nur vorbereitet.

1 · EHRLICH ANKREUZEN

Nicht, wie du gern wärst, sondern wie es meistens ist. Viele Menschen ohne ADHS kennen einzelne Punkte – entscheidend ist das Gesamtbild.

2 · BEISPIELE NOTIEREN

„Oft“ sagt im Termin wenig. „Drei Mahnungen im letzten Jahr, obwohl das Geld da war“ sagt viel. **Beispiele** sind das Wertvollste hier.

3 · JEMANDEN FRAGEN

Partnerin, Freund, Eltern, Geschwister: Andere sehen manches deutlicher. Für die Kindheit sind alte **Zeugnisse** Gold wert.

WAS DIESE LISTE NICHT KANN

- Sie kann ADHS weder feststellen noch ausschließen. Es gibt **keinen Punktwert** und **kein Ergebnis**.
- Die Aussagen sind in Alltagssprache umschrieben und orientieren sich an den Bereichen, nach denen Fachleute fragen (DSM-5-TR, ICD-11). Sie sind **nicht** die offiziellen Kriterien.
- Wenn dich beim Ausfüllen etwas stark belastet oder du an dir zweifelst: Sprich mit jemandem. TelefonSeelsorge 0800 111 0 111, rund um die Uhr.

Quellen: ADHS-Infoportal (zentrales adhs-netz): Diagnostik im Erwachsenenalter, adhs.info · S3-Leitlinie ADHS, AWMF-Reg.-Nr. 028-045 · American Psychiatric Association: DSM-5-TR (2022) · WHO: ICD-11, 6A05 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung

01 BEREICH 1
Aufmerksamkeit und Organisation

Denk an die letzten sechs Monate – im Job, zu Hause, bei Behörden und im Freundeskreis.

Trifft auf mich zu …	selten	manch-mal	oft	Ein Beispiel aus meinem Alltag
Ich verliere bei langweiligen Aufgaben schnell den Faden, auch wenn sie wichtig sind.	☐	☐	☐	
Flüchtigkeitsfehler passieren mir, obwohl ich es eigentlich kann.	☐	☐	☐	
Ich höre zu – und merke, dass ich gedanklich längst woanders war.	☐	☐	☐	
Ich fange vieles an und bringe wenig zu Ende.	☐	☐	☐	
Planen und Ordnen fällt mir schwer: Unterlagen, Termine, Reihenfolgen.	☐	☐	☐	
Aufgaben, die Ausdauer brauchen (Steuer, Formulare, Berichte), schiebe ich lange vor mir her.	☐	☐	☐	
Ich verlege Schlüssel, Handy, Unterlagen.	☐	☐	☐	
Geräusche, Nachrichten oder eigene Gedanken lenken mich leicht ab.	☐	☐	☐	
Ich vergesse Termine, Rückrufe oder Rechnungen.	☐	☐	☐	

02 BEREICH 2
Unruhe und Impulsivität

Bei Erwachsenen zeigt sich Hyperaktivität oft nicht mehr als Herumrennen, sondern als **innere** Unruhe.

Trifft auf mich zu …	selten	manch-mal	oft	Ein Beispiel aus meinem Alltag
Lange Sitzen (Meetings, Kino, Flug) fällt mir schwer, ich zapple oder stehe auf.	☐	☐	☐	
Ich fühle mich innerlich getrieben, als liefe ein Motor.	☐	☐	☐	
Ich rede viel oder falle anderen ins Wort.	☐	☐	☐	
Warten – an der Kasse, am Telefon, auf Antworten – macht mich ungeduldig.	☐	☐	☐	
Ich entscheide oder kaufe spontan und bereue es später.	☐	☐	☐	
Ich vollende Sätze anderer, bevor sie fertig sind.	☐	☐	☐	
Ich nestle, knibble an Nägeln oder Haut oder bewege ständig Hände oder Füße.	☐	☐	☐	

Hinweis: Nägel- und Hautknibbeln ist **kein** Diagnosekriterium für ADHS. Es kommt aber häufig zusammen vor und ist im Gespräch eine nützliche Beobachtung.

03 BEREICH 3
Gefühle, Zeit und Schlaf

Diese Punkte sind keine offiziellen Kriterien, werden aber von vielen Erwachsenen mit ADHS beschrieben und in Studien häufig gefunden.

Trifft auf mich zu …	selten	manch-mal	oft	Ein Beispiel aus meinem Alltag
Meine Gefühle schlagen schnell und heftig aus, ebben aber auch schnell wieder ab.	☐	☐	☐	
Kritik trifft mich stärker, als sie gemeint war.	☐	☐	☐	
Was in vier Wochen ist, fühlt sich nicht echt an. Fristen merke ich erst kurz vorher.	☐	☐	☐	
Ich unterschätze regelmäßig, wie lange Dinge dauern.	☐	☐	☐	
In spannenden Dingen versinke ich stundenlang und vergesse Essen, Trinken, Termine.	☐	☐	☐	
Ich komme abends schwer zur Ruhe, mein Kopf hört nicht auf.	☐	☐	☐	
Viele Reize (Lärm, Licht, Menschen) erschöpfen mich schnell.	☐	☐	☐	

AUCH WICHTIG FÜR DEN TERMIN

Wie geht es dir sonst? Notiere ehrlich, ob du dich oft niedergeschlagen, ängstlich oder erschöpft fühlst, wie du schläfst und wie viel Alkohol, Cannabis oder andere Mittel du nimmst. Das ist keine Beichte – Fachleute brauchen es, um ADHS von anderem zu unterscheiden.

04 BEREICH 4
Kindheit und Lebensbereiche

Für eine ADHS-Diagnose müssen deutliche Anzeichen schon in der Kindheit da gewesen sein – nach DSM-5-TR vor dem 12. Lebensjahr – und sie müssen dich in mehreren Lebensbereichen beeinträchtigen. Darum fragen Fachleute danach.

MEINE KINDHEIT

- ☐ Was stand in meinen **Grundschulzeugnissen**? (z. B. „träumt“, „stört“, „könnte mehr, wenn …“)
- ☐ War ich eher der **Träumer** am Fenster oder der **Zappelphilipp**?
- ☐ Was erzählen **Eltern oder Geschwister** über mich als Kind?
- ☐ Gab es Ärger mit Hausaufgaben, Ordnung, Unfällen, Streit?
- ☐ Habe ich vieles nur mit viel mehr Aufwand geschafft als andere?

WO ES MICH HEUTE EINSCHRÄNKT

- ☐ **Arbeit:** Abmahnung, Kündigung, Jobwechsel, liegengebliebene Aufgaben
- ☐ **Geld:** Mahnungen, Impulskäufe, Steuer, verpasste Fristen
- ☐ **Beziehungen:** Streit über Vergessen, Zuhören, Unzuverlässigkeit
- ☐ **Alltag:** Haushalt, Termine, Straßenverkehr
- ☐ **Gesundheit:** Schlaf, Erschöpfung, Arzttermine

Die drei Situationen, die mich am meisten kosten

1. _____

2. _____

3. _____

Quellen: American Psychiatric Association: DSM-5-TR (2022) · WHO: ICD-11, 6A05 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung · ADHS-Infoportal (zentrales adhs-netz): Diagnostik im Erwachsenenalter, adhs.info

05 FÜR DEN TERMIN

Fragen, Unterlagen und nächste Schritte

MITNEHMEN

- [ ] Diese Liste mit deinen Beispielen
- [ ] Alte Zeugnisse (Grundschule, wenn vorhanden)
- [ ] Berichte früherer Behandlungen
- [ ] Liste deiner Medikamente und Vorerkrankungen
- [ ] Wenn möglich: eine vertraute Person oder deren Notizen

FRAGEN, DIE DU STELLEN KANNST

- [ ] Wie läuft die Abklärung bei Ihnen ab – wie viele Termine?
- [ ] Welche Fragebögen nutzen Sie? Was soll ich vorbereiten?
- [ ] Was könnte statt oder neben ADHS dahinterstecken?
- [ ] Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, wenn es ADHS ist?
- [ ] Wo finde ich bis dahin Unterstützung (Selbsthilfe, Psychoedukation)?

WER DIE DIAGNOSE STELLT

Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie sowie ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten mit Erfahrung in ADHS-Diagnostik. Der erste Schritt kann die Hausarztpraxis sein. Einen Facharzttermin vermittelt auch die Terminservicestelle **116117**. Ausführlich: getriebene.de/ratgeber/adhs-diagnose-erwachsene

Meine Notizen nach dem Termin

DIE APP ZUM BLATT · KOMMT BALD

Getriebene – Werkzeuge für den Alltag mit ADHS

Wir bauen gerade eine App für Erwachsene mit ADHS – mit und ohne Diagnose. Sie stellt keine Diagnose und ersetzt keine Behandlung. Sie soll im Alltag absichern, was am meisten kostet.

- Hyperfokus-Modus mit Zeitbudget und hartem Ausstieg
- Admin-Monster: Fristen vorziehen, Aufgaben in 10-Minuten-Häppchen
- Ideen-Parkplatz mit 48 Stunden Abkühlzeit
- SOS für Aufschieben-Starre, Überforderung und Kritik
- Ratgeber mit Quellen: getriebene.de/ratgeber

getriebene.de

App in Entwicklung · kommt bald

Getriebene und dieses Blatt ersetzen keine Diagnose, Therapie oder ärztliche Beratung. Wenn es dir zu viel wird: **TelefonSeelsorge 0800 111 0 111** oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr) · Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117 · bei Gefahr **112**.