

ADS

OptiMind®-Check: Was für ein ADS-Typ bin ich?

Name d. Kindes: _____

Ausgefüllt von: _____

	ja	nein
Situationen 1-14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Ich mache oft Schusselfehler. Bei Hausaufgaben oder Klassenarbeiten entstehen Fehler, weil ich nicht genau hinschaue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bei Schulaufgaben kann ich mich nicht lange genug konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Auch wenn ich versuche aufzupassen, weiß ich oft gar nicht, was der Lehrer gerade erzählt hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Manchmal gehe ich in mein Zimmer (Keller, Küche, Garten) und will etwas holen. Wenn ich dann da bin, habe ich vergessen, was ich eigentlich dort wollte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Meine Hausaufgaben dauern länger als bei meinen Klassenkameraden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich setze mich vor die Hausaufgaben und will beginnen, aber dann gehen mir andere Gedanken durch den Kopf. Ich träume vor mich hin, anstatt die Hausaufgaben zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Immer wieder gibt es Ärger, weil ich Radiergummis oder Stifte oder Regenschirme oder Zettel oder Hefte oder Ähnliches verliere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mich nervt es, wenn es in meiner Klasse laut sind. Dann kann ich nicht aufpassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich schaue im Unterricht häufig aus dem Fenster, anstatt dem Lehrer zuzuhören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Die Lehrer oder Eltern sagen häufig: „Pass auf! Konzentrier dich!“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Zettel, die wir abgeben sollen, vergesse ich leider häufig abzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Manchmal höre ich meine Eltern wirklich nicht, wenn sie mich rufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mein Zimmer ist gewöhnlich sehr unordentlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Manchmal denke ich, es stimmt irgendetwas nicht mit mir. Ich weiß aber nicht genau was.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Situationen 15-28	ja	nein
15. In der Schule kippele ich oft mit dem Stuhl oder rutsche unruhig darauf herum.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
16. Ich stehe lieber auf als sitzen zu bleiben z.B. in der Schule oder bei Tisch.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Laufen und Klettern mache ich lieber als Sitzen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18. Ich fühle mich häufig wie von einem Motor angetrieben.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
19. Ich rede gern schnell und viel.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
20. Lehrer sagen mir immer wieder: "Mach langsam."	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
21. Bei einem Spiel fällt es mir schwer abzuwarten bis ich endlich wieder an der Reihe bin.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
22. Häufig spüre ich eine richtige Unruhe in mir.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
23. Eigentlich weiß ich nicht warum, aber manchmal wollen andere nicht mit mir spielen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
24. Ich wünschte, ich wäre nicht so zappelig	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
25. Manchmal werde ich so richtig wütend auf meine Freunde	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
26. Am liebsten mache ich aufregende Dinge.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
27. Egal, wie sehr ich mich bemühe, irgendjemand ist immer sauer auf mich.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
28. Meine Eltern ermahnen mich immer wieder langsam zu fahren (Skateboard, Fahrrad u.s.w.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Jule, die „Träumerin“, hat die meisten Kreuzchen bei 1-14 gemacht.

Max, der „Zappelphilipp“, hat die meisten Kreuzchen bei 15-28 gemacht.

Wie erlebst du dich selbst – und wie sehen deine Eltern dich?