



Selbsttest: Aufmerksamkeitsdefizit (ADS/ADHS) bei Erwachsenen

Kurzfragebogen nach WHO-ASRS v1.1

Dieser Selbsttest basiert auf der offiziellen Kurzversion der **ADHS-Selbstbeurteilungsskala (ASRS v1.1)** der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Er dient der **ersten persönlichen Einschätzung** und **ersetzt keine ärztliche oder psychologische Diagnose**. Wenn die Ergebnisse auffällig sind oder du dich in den Beschreibungen wiedererkennst, wende dich bitte an deinen **Hausarzt, Psychiater oder Psychotherapeuten** zur weiteren Abklärung.

1. Wie oft hast du Schwierigkeiten, eine Aufgabe zu Ende zu bringen, nachdem du die schwierigeren Teile erledigt hast?
2. Wie oft hast du Schwierigkeiten, Dinge in Ordnung zu halten, wenn du an einer Aufgabe arbeitest, die Organisation erfordert?
3. Wie oft hast du Schwierigkeiten, dich auf eine langweilige oder schwierige Aufgabe zu konzentrieren?
4. Wie oft vermeidest oder schiebst du Aufgaben auf, die längere geistige Anstrengung erfordern (z. B. Formulare ausfüllen, Planungen)?
5. Wie oft verlierst du oder verlegst du Dinge, die du für Aufgaben oder Aktivitäten brauchst (z. B. Schlüssel, Handy, Dokumente)?
6. Wie oft wirst du bei Aktivitäten, die deine volle Aufmerksamkeit erfordern, leicht von äußeren Reizen oder eigenen Gedanken abgelenkt?
7. Wie oft fällt es dir schwer, Anweisungen oder Gespräche über längere Zeit konzentriert zu folgen?
8. Wie oft hast du das Gefühl, innerlich unruhig oder „aufgewühlt“ zu sein, auch ohne körperliche Hyperaktivität?
9. Wie oft fällt es dir schwer, deine Zeit so einzuteilen, dass du Fristen oder Termine einhältst?
10. Wie oft fühlst du dich von vielen gleichzeitigen Aufgaben überfordert oder weißt nicht, wo du anfangen sollst?

Antwortoptionen: Nie / Selten / Manchmal / Oft / Sehr oft

Auswertung:

Wenn **vier oder mehr der ersten sechs Fragen** mit „Oft“ oder „Sehr oft“ beantwortet werden, kann eine **Aufmerksamkeitsstörung (ADS/ADHS)** vorliegen. Dieses Ergebnis ist kein Diagnosebeweis, sondern ein Hinweis, dass sich eine **professionelle Diagnostik** lohnt.

■ **Tipp:** Eine Diagnose kann helfen, dich selbst besser zu verstehen und geeignete Strategien oder Unterstützung zu finden.

Mehr Informationen findest du z. B. bei **ADHS Deutschland e.V.** oder der **WHO**.