ADHS-Selbstcheck für Erwachsene

Ein erster, ehrlicher Spiegel – keine Diagnose

***Wichtig:** Dieser Selbstcheck ist eine **Orientierung**, kein Test und keine Diagnose. Er ersetzt keine fachliche Abklärung. Er hilft dir nur, ein Gefühl dafür zu bekommen, ob sich eine genauere Abklärung lohnt.*

So funktioniert's

Lies die 10 Aussagen. Kreuze an, was über die **letzten Jahre hinweg** und in **mehreren Lebensbereichen** auf dich zutrifft – nicht nur an einem schlechten Tag.

1. Ich verzettele mich, fange viel an und bringe vieles nicht zu Ende.
2. Routineaufgaben (Papierkram, Termine, Haushalt) kosten mich übermäßig viel Kraft – oder bleiben liegen.
3. Ich unterschätze ständig, wie lange Dinge dauern, oder „vergesse" die Zeit.
4. Meine Gefühle kommen oft schneller und heftiger als bei anderen.
5. Kritik oder Zurückweisung treffen mich tief und hallen lange nach.
6. Ich rede oder handle impulsiv und bereue es kurz darauf.
7. Wenn mich etwas fesselt, vergesse ich alles um mich herum (Hyperfokus).
8. Innere Unruhe begleitet mich – schwer abzuschalten, besonders abends.
9. Ich habe das Gefühl, unter meinen Möglichkeiten zu bleiben, obwohl ich mich anstrenge.
10. Das alles zieht sich schon durch mein Leben – erkennbar bis in Kindheit/Jugend.

Deine Orientierung

- **Vieles trifft zu und begleitet dich seit Jahren in mehreren Bereichen?** Dann lohnt sich eine professionelle Abklärung – nicht, um ein Etikett zu sammeln, sondern um **Klarheit** und Zugang zu passender Unterstützung zu bekommen.
- **Nur einzelnes trifft zu?** Unkonzentriert ist mal jeder. Entscheidend sind Ausmaß, Dauer und Leidensdruck.

So oder so gilt der Leitsatz aus meinem Buch: **Du bist nicht faul und nicht kaputt.** Vielleicht hast du nur ein Rennwagengehirn, dem die passende Bremse fehlt.

Dein nächster Schritt

Wenn du es genau wissen willst: Buch dir ein **kostenloses 15-Minuten-Erstgespräch**. Unverbindlich, online.

-> Termin über Jameda: https://www.jameda.de/andreas-kirchner-4/psychologe/karlsruhe

Andreas Kirchner, M.Sc. Klinische Psychologie, Heilerlaubnis für Psychotherapie · Heureka Therapie · Autor des ADHS-Buchs „Rennwagengehirn mit Trabbi-Bremsen". Dieser Selbstcheck dient der Orientierung und ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.