findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Skala für übermäßiges Gedankenabschweifen (Mind Excessively Wandering Scale, MEWS)

Selbsteinschätzung der neurologischen Entwicklung

Test	Datum	Fragen	Referenz
Gedankenabschweifen (MEWS)	**23. November 2026**	**15**	**000000B2**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 6

4 Ihren Termin vorbereiten S. 8

5 Ihre Antworten S. 9

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

22 / 45

Übermäßiges Gedankenabschweifen: am oder über dem veröffentlichten Grenzwert

49 % der Höchstpunktzahl



Ihr Wert liegt bei 15 oder höher, dem von den Autoren der MEWS vorgeschlagenen Grenzwert. In ihren Validierungsstudien (Mowlem et al., 2019) erreichten ihn etwa 9 von 10 Erwachsenen mit ADHS, aber auch etwa 1 von 10 Erwachsenen ohne ADHS. Diese Zahlen stammen aus kleinen Stichproben: 157 Erwachsene in London, verglichen nur mit Kontrollgruppen, nicht mit Menschen mit anderen Störungen. Gedankenabschweifen ist auch bei Angst und Depression erhöht, wo es die Form von Sorgen oder Grübeln annehmen kann, und die Autoren empfehlen noch nicht, die Skala routinemäßig zur Erkennung von ADHS einzusetzen. Ihr Ergebnis beschreibt einen unruhigen, schwer abschaltbaren Gedankenfluss; es ist keine ADHS-Diagnose.

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude Opus 5.5 (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst. Wir haben es gewählt, weil es eines der leistungsstärksten KI-Modelle für diese Art von Auswertung ist.

Ein Kopf, der selten stillsteht

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, so genau auf Ihr inneres Erleben zu schauen. Ihr Ergebnis von 22 von 45 Punkten liegt über dem veröffentlichten Grenzwert von 15. Das bedeutet: Sie beschreiben ein Gedankenabschweifen, das deutlich häufiger und stärker ist als bei den meisten Menschen in den Vergleichsgruppen. Ein solcher ruheloser Gedankenstrom kann anstrengend sein, und es ist verständlich, wenn Sie sich davon manchmal erschöpft fühlen.

Wichtig ist, was dieses Ergebnis nicht aussagt. Es handelt sich um eine Selbsteinschätzung, nicht um eine Diagnose. Der Fragebogen kann keine Ursache benennen und keine Wahrscheinlichkeit für irgendeine Erkrankung angeben. Er beschreibt, wie Sie Ihr Denken derzeit erleben. Nicht mehr und nicht weniger.

Was die Skala erfasst

Die Skala für übermäßiges Gedankenabschweifen (MEWS) wurde aus den Schilderungen Erwachsener mit ADHS entwickelt. Sie erfragt nicht Verhalten, sondern inneres Erleben: Gedanken, die ständig in Bewegung sind, zwischen Themen springen, gleichzeitig ablaufen und sich schwer abschalten lassen. Die 15 Fragen werden jeweils mit 0 bis 3 Punkten bewertet, eine feste Zeitspanne ist nicht vorgegeben.

Zur Einordnung Ihres Wertes: In zwei kleinen Londoner Vergleichsstudien lagen die Mittelwerte von Erwachsenen mit ADHS bei 25,0 und 27,7 Punkten, die von Kontrollpersonen bei 4,8 und 7,2. Der Grenzwert von 15 trennte beide Gruppen dort am besten. Ihr Wert von 22 liegt also klar oberhalb dieser Schwelle. Das ist ein Hinweis auf ein ausgeprägtes Erleben, aber ausdrücklich keine Zuordnung zu einer Gruppe.

Drei Fragen beziehen sich übrigens eher auf Umgangsweisen als auf das Abschweifen selbst: das Einschlafen, Ablenkung etwa durch Musik und die Wirkung von Alkohol oder anderen Substanzen. Die Autoren empfahlen später eine Fassung mit 12 Fragen ohne diese drei Punkte.

Viele Gedanken zugleich

In Ihren Antworten zeichnet sich ein stimmiges Bild ab. Sie geben an, dass Ihre Gedanken meistens „auf Trab“ sind und Sie meistens eine unaufhörliche geistige Aktivität erleben. Dazu passt, dass meistens zwei oder mehr Gedanken gleichzeitig ablaufen und Sie sich meistens dabei ertappen, zwischen ihnen hin und her zu springen.

Diese Fülle bleibt offenbar nicht ohne Folgen: Sie berichten, dass Ihre Gedanken Sie meistens davon abhalten, sich auf das zu konzentrieren, was Sie gerade tun, und dass es Ihnen meistens schwerfällt, sie zu verlangsamen und bei einer Sache zu bleiben. Das Gefühl, die eigenen Gedanken meistens schwer kontrollieren zu können, fasst dieses Muster gewissermaßen zusammen.

Bemerkenswert ist auch, wie differenziert Sie geantwortet haben. Sieben Aussagen trafen für Sie meistens zu, bei anderen fielen Ihre Angaben niedriger aus. Diese Unterscheidung spricht für eine genaue Selbstbeobachtung, und genau sie ist eine wertvolle Grundlage für ein späteres Fachgespräch.

Zwischen Schreibtisch und Sofa

Im Beruf oder Studium kann sich ein solches Erleben zeigen, wenn Sie einen Text lesen und plötzlich merken, dass Sie gedanklich längst woanders sind. In Besprechungen oder Vorlesungen können parallele Gedanken dazu führen, dass Ihnen Teile des Gesagten entgehen, obwohl Sie sich bemühen, zuzuhören. Aufgaben, die langes Dranbleiben verlangen, können dadurch mehr Kraft kosten als bei anderen.

Zu Hause kann es schwerfallen, abends wirklich zur Ruhe zu kommen, wenn der Kopf weiterarbeitet. In Gesprächen mit nahestehenden Menschen kann es vorkommen, dass ein eigener Gedanke dazwischenfunkt und man den Faden verliert, was im Umfeld manchmal als Desinteresse missverstanden werden mag, obwohl es keines ist.

Ihre Antworten zeigen auch, dass Sie Ihr Gedankenspringen bewusst wahrnehmen. Wer bemerkt, dass die Aufmerksamkeit abgewandert ist, kann sie leichter zurückholen und gezielt Strategien ausprobieren. Diese Aufmerksamkeit für das eigene Innenleben ist ein guter Ausgangspunkt.

Was sonst eine Rolle spielen kann

Eine Online-Selbsteinschätzung hat klare Grenzen. Der Grenzwert stammt aus kleinen Stichproben, die nur mit gesunden Kontrollgruppen verglichen wurden. Wie gut er Menschen mit anderen Belastungen unterscheidet, ist offen. Die Autoren empfehlen den Fragebogen deshalb noch nicht für den routinemäßigen Einsatz, um ADHS zu erkennen.

Verstärktes Gedankenabschweifen kommt auch bei Ängsten, bei Depression in Form von Grübeln und bei einer Borderline-Persönlichkeitsstörung vor. Ebenso können Schlafmangel, anhaltender Stress oder eine besonders belastende Lebensphase das Erleben eines rastlosen Kopfes vorübergehend verstärken. Wie Sie sich am Tag des Ausfüllens gefühlt haben, kann den Wert ebenfalls beeinflussen.

Eine Fachperson würde daher genauer hinschauen: seit wann das Gedankenrasen besteht, ob es schon in Kindheit und Jugend da war, in welchen Lebensbereichen es Sie beeinträchtigt, welche Inhalte die Gedanken haben und wie Schlaf, Stimmung und Belastungen aussehen.

Behutsame nächste Schritte

Ein erster hilfreicher Schritt kann sein, Ihre Gedanken für eine Weile zu beobachten, statt sie zu bekämpfen: Wann sind sie besonders laut, wann ruhiger? Kurze Notizen dazu bringen Ordnung in das Erleben und sind später im Gespräch sehr nützlich.

Ebenso kann es entlasten, Gedanken nach außen zu verlagern, etwa auf einen Zettel, der neben Ihnen liegt, während Sie arbeiten. So müssen Sie nichts festhalten und können zur eigentlichen Aufgabe zurückkehren. Ergänzend bietet unsere Website einen Fragebogen zu ADHS im Erwachsenenalter an, der weitere Aspekte beleuchtet.

Wenn Ihr Gedankenabschweifen Sie belastet, lohnt sich ein Gespräch mit einer Psychiaterin, einem Psychiater oder einer psychologischen Fachperson mit Erfahrung in ADHS bei Erwachsenen. Ein solches Gespräch kann helfen, die Hintergründe zu verstehen und passende Unterstützung zu finden. Was auch immer dabei herauskommt: Sie haben bereits begonnen, Ihr Erleben in Worte zu fassen, und das ist ein wertvoller Anfang.

Nächste Schritte

Wählen Sie ein oder zwei aus. Regelmäßigkeit zählt mehr als Dauer.

Gedankenfülle

Gedankenzettel neben der Arbeit

Legen Sie beim Arbeiten einen Zettel bereit und notieren Sie jeden abschweifenden Gedanken in wenigen Stichworten. Danach kehren Sie bewusst zur Aufgabe zurück und sehen den Zettel erst in der Pause durch.

Während jeder Arbeitsphase, täglich

Konzentration

Kurze Arbeitsblöcke mit Pausen

Teilen Sie Aufgaben in Blöcke von 20 bis 25 Minuten und stellen Sie einen Wecker. Nach jedem Block gönnen Sie sich fünf Minuten Pause, in der die Gedanken frei wandern dürfen.

25 min Arbeit, 5 min Pause, mehrmals täglich

Gedankenkontrolle

Gedanken benennen und loslassen

Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken springen, benennen Sie innerlich kurz das Thema, etwa mit „Planung“ oder „Erinnerung“. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dann sanft auf Ihren Atem oder Ihre Tätigkeit zurück.

1 min, 3-mal täglich

Innere Unruhe

Abendliches Gedanken-Ausschreiben

Schreiben Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen alles auf, was Ihnen durch den Kopf geht, ohne zu sortieren. Schließen Sie das Heft danach bewusst als Zeichen, dass der Tag abgeschlossen ist.

10 min, jeden Abend

Selbstbeobachtung

Wochenprotokoll zum Gedankenrasen

Notieren Sie einmal täglich, wann Ihre Gedanken besonders unruhig waren und was gerade los war, etwa Stress, wenig Schlaf oder Langeweile. Bringen Sie diese Notizen zu einem Fachgespräch mit.

5 min täglich, zwei Wochen lang

Fokus auf eine Sache

Eine Aufgabe, ein Fenster

Schließen Sie bei konzentrierter Arbeit alle Programme und Tabs, die Sie nicht brauchen, und legen Sie das Handy außer Sichtweite. So bieten Sie springenden Gedanken weniger äußere Anknüpfungspunkte.

Bei jeder Arbeitsphase, täglich

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Psychiater/in oder Psycholog/in mit Erfahrung in ADHS bei Erwachsenen: Dieser Bericht kann der Ausgangspunkt für das Gespräch sein.

- Bringen Sie Seite 2 mit (Ergebnis nach Bereich).
- Notieren Sie ein oder zwei Situationen, die Ihnen zuletzt schwerfielen.
- Sagen Sie, was Sie gern ändern würden, auch nur ungefähr.

Brauchen Sie jetzt jemanden zum Reden? Rufen Sie **0800 111 0 111** an (TelefonSeelsorge), im Notfall die 112.

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ersetzt keine fachliche Abklärung. Für eine Diagnose oder eine vollständige Abklärung wenden Sie sich an eine qualifizierte Fachperson: Psychiater/in oder Psycholog/in mit Erfahrung in ADHS bei Erwachsenen.

Ihren Termin vorbereiten

Psychiater/in oder Psycholog/in mit Erfahrung in ADHS bei Erwachsenen: Bringen Sie diese Seite mit. Füllen Sie sie ein paar Tage vorher aus, wenn Ihnen Beispiele einfallen.

Meine wichtigsten Zahlen

Skala für übermäßiges Gedankenabschweifen (Mind Excessively Wandering Scale, MEWS) · 22 / 45 (49 %) · Übermäßiges Gedankenabschweifen: am oder über dem veröffentlichten Grenzwert

Test durchgeführt am 23. November 2026 · Referenz 000000B2

Beispiele aus meinem Alltag

Arbeit oder Studium, Zuhause, Beziehungen: zwei oder drei konkrete Situationen und was passiert ist.

Seit wann?

War es schon in der Kindheit oder Jugend da? Zeugnisse oder Erinnerungen von Angehörigen können helfen.

Was ich gern ändern würde

Auch nur ungefähr: was Sie heute am meisten Energie kostet.

Fragen, die ich stellen kann

- ☐ Ist eine vollständige Abklärung in meinem Fall sinnvoll, und bei wem?
- ☐ Wie lange ist die Wartezeit, und was kann ich in der Zwischenzeit tun?
- ☐ Könnte etwas anderes das erklären (Schlaf, Stress, Schilddrüse, eine andere Störung)?
- ☐ Welche Unterstützung gibt es, bei der Arbeit oder im Studium?
- ☐ Was soll ich beim nächsten Mal mitbringen?

Ihre Antworten

Skala von „Überhaupt nicht oder selten“ bis „Fast die ganze Zeit oder ständig“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
1	Ich habe Schwierigkeiten, meine Gedanken zu kontrollieren	Meistens	**2**
2	Es fällt mir schwer, meine Gedanken abzuschalten	Zeitweise	**1**
3	Ich habe zwei oder mehr verschiedene Gedanken, die gleichzeitig ablaufen	Meistens	**2**
4	Meine Gedanken sind ungeordnet und gehen „kreuz und quer“	Zeitweise	**1**
5	Meine Gedanken sind die ganze Zeit „auf Trab“	Meistens	**2**
6	Weil mein Kopf beim Zubettgehen „auf Trab“ ist, habe ich Schwierigkeiten einzuschlafen	Zeitweise	**1**
7	Ich erlebe eine unaufhörliche geistige Aktivität	Meistens	**2**
8	Es fällt mir schwer, an eine Sache zu denken, ohne dass mir ein anderer Gedanke in den Sinn kommt	Zeitweise	**1**
9	Ich merke, dass meine Gedanken mich ablenken und mich daran hindern, mich auf das zu konzentrieren, was ich gerade tue	Meistens	**2**
10	Ich versuche, mich von meinen Gedanken abzulenken, indem ich etwas anderes tue oder Musik höre	Zeitweise	**1**
11	Ich habe Schwierigkeiten, meine Gedanken zu verlangsamen und mich jeweils auf eine Sache zu konzentrieren	Meistens	**2**
12	Es fällt mir schwer, klar zu denken, als ob mein Kopf im Nebel wäre	Zeitweise	**1**
13	Ich ertappe mich dabei, wie ich zwischen verschiedenen Gedanken hin und her springe	Meistens	**2**
14	Ich nehme Alkohol oder andere Drogen, um meine Gedanken zu verlangsamen und das ständige „innere Geplapper“ zu stoppen	Zeitweise	**1**
15	Ich kann meine Gedanken nur mit erheblicher Anstrengung jeweils auf eine Sache richten	Zeitweise	**1**

MEWS: Mowlem F. D., Skirrow C., Reid P., Maltezos S., Nijjar S. K., Merwood A., Barker E., Cooper R., Kuntsi J., Asherson P. (2019), J Atten Disord 23(6):624–634, doi: 10.1177/1087054716651927. © The Author(s) 2016, Lizenz CC BY 3.0: https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/. Übersetzung: FindYourNeurotype (Fragen und Antworten aus dem Englischen übersetzt, nicht validiert).