findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

ADHS-Selbsttest (ASRS-v1.1)

Selbsteinschätzung der neurologischen Entwicklung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Sophie Martin	**18. Januar 2026**	**18**	**00000001**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 4

4 Ihren Termin vorbereiten S. 5

5 Ihre Antworten S. 6

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

Ihr Ergebnis

5 / 6

ADHS-Symptome wahrscheinlich

5 von 6 Hinweisen in Teil A (Schwelle: 4)



Ihr Teil-A-Score (4–6 positive Indikatoren von 6) erreicht oder überschreitet die ASRS-Schwelle für ADHS bei Erwachsenen. Dieses Ergebnis ist konsistent mit ADHS-Symptomen bei Erwachsenen und legt dringend eine professionelle Bewertung nahe. Hinweis: Dies ist ein Selbsttest, keine Diagnose.

Nach Bereich

In Prozent des Maximums jedes Bereichs, damit sie vergleichbar sind.

Hyperaktivität	**71 %**	17 / 24
Unaufmerksamkeit	**67 %**	24 / 36
Impulsivität	**67 %**	8 / 12

Am wenigsten ausgeprägt Am stärksten ausgeprägt

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Am wenigsten ausgeprägt

Unaufmerksamkeit · 67 %

Am stärksten ausgeprägt

Hyperaktivität · 71 %

Ihre Ergebnisse im ASRS-v1.1–Screening zeigen ein Muster, das es wert ist, ernst genommen und mit Neugier betrachtet zu werden. In Teil A haben Sie bei 5 von 6 Kernfragen Antworten gegeben, die auf typische Erfahrungen hindeuten, wie sie viele Menschen mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsherausforderungen kennen. Auch der ergänzende Teil B mit 9 von 12 Punkten unterstützt dieses Bild. Falls Sie sich in vielen dieser Fragen wiedererkannt haben, sind Sie damit nicht allein – zahlreiche Erwachsene entdecken erst im Laufe ihres Lebens, dass bestimmte Schwierigkeiten im Alltag, in Beziehungen oder im Berufsleben einen gemeinsamen Nenner haben könnten.

Wichtig zu verstehen ist: Dieses Ergebnis bedeutet nicht, dass bei Ihnen eine Diagnose vorliegt. Der ASRS ist ein wissenschaftlich fundiertes Screening-Instrument, das gemeinsam mit der WHO entwickelt wurde, um Hinweise auf mögliche ADHS-typische Symptome zu identifizieren. Ihr Score von 85 % deutet darauf hin, dass die beschriebenen Muster – etwa Schwierigkeiten mit Organisation, innere Unruhe oder Aufmerksamkeitsschwankungen – in Ihrem Leben eine spürbare Rolle spielen könnten. Eine verlässliche Einordnung kann jedoch ausschließlich durch eine qualifizierte Fachperson erfolgen, die Ihre gesamte Lebensgeschichte und aktuelle Situation berücksichtigt.

Bis zu einem möglichen Fachgespräch gibt es bereits jetzt Dinge, die Ihnen guttun können. Das Führen eines einfachen Tagesplaners oder digitaler Erinnerungen kann helfen, den Alltag greifbarer zu strukturieren. Auch das bewusste Einplanen kurzer Bewegungspausen kann die Konzentration unterstützen, da körperliche Aktivität oft nachweislich positiv auf Aufmerksamkeit wirkt. Sprechen Sie außerdem offen mit vertrauten Menschen über Ihre Erfahrungen – dies nimmt oft Druck heraus und schafft Verständnis.

Der nächste sinnvolle Schritt wäre, dieses Ergebnis mit einer Ärztin, einem Psychotherapeuten oder einer auf ADHS spezialisierten Fachperson zu besprechen. Eine fundierte Abklärung kann Klarheit schaffen und, falls angebracht, Wege zu passender Unterstützung eröffnen. Viele Menschen berichten, dass dieser Schritt – auch wenn er zunächst Überwindung kostet – ihnen neue Perspektiven und Erleichterung gebracht hat. Sie haben mit diesem Screening bereits einen mutigen und wertvollen ersten Schritt gemacht.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

ADHS-Symptome wahrscheinlich

Wir empfehlen dringend, einen Psychiater, Psychologen oder ADHS-Spezialisten für Erwachsene aufzusuchen. Eine formelle Diagnose ermöglicht den Zugang zu evidenzbasierten Behandlungen (Medikamente, KVT, Coaching), die die Lebensqualität erheblich verbessern können. Viele Erwachsene mit ADHS führen mit der richtigen Unterstützung ein sehr erfolgreiches Leben.

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Psychologin, Therapeut, Ärztin: 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 verlässliche Diagnose wenden Sie sich an eine Neuropsychologin, einen Psychiater oder eine andere qualifizierte Fachperson.

Ihren Termin vorbereiten

Ärztin, Psychiater, Psychologin, Neuropsychologe: Bringen Sie diese Seite mit. Füllen Sie sie ein paar Tage vorher aus, wenn Ihnen Beispiele einfallen.

Meine wichtigsten Zahlen

ADHS-Selbsttest (ASRS-v1.1) · 5 / 6 · ADHS-Symptome wahrscheinlich

Am stärksten ausgeprägt: Hyperaktivität (71 %)

Test durchgeführt am 18. Januar 2026 · Referenz 00000001

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 „Nie“ bis „Sehr oft“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Unaufmerksamkeit · 24 / 36			
1	Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, die letzten Details eines Projekts abzuschließen, wenn die anspruchsvollen Teile erledigt sind?	Oft	**3**
2	Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, Ordnung in die Dinge zu bringen, wenn Sie eine Aufgabe erledigen müssen, die Organisation erfordert?	Manchmal	**2**
3	Wie oft haben Sie Probleme, sich an Termine oder Verpflichtungen zu erinnern?	Manchmal	**2**
4	Wenn Sie eine Aufgabe haben, die viel Nachdenken erfordert, wie oft vermeiden oder verschieben Sie den Beginn?	Oft	**3**
7	Wie oft machen Sie bei der Arbeit Flüchtigkeitsfehler, wenn Sie eine langweilige oder schwierige Aufgabe erledigen?	Oft	**3**
8	Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, bei uninteressanten oder langweiligen Aufgaben aufmerksam zu bleiben?	Oft	**3**
9	Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, sich auf das zu konzentrieren, was jemand sagt, selbst wenn er direkt mit Ihnen spricht?	Manchmal	**2**
10	Wie oft legen Sie Dinge ab oder haben Schwierigkeiten, Dinge zu finden, wenn Sie zu Hause oder bei der Arbeit sind?	Oft	**3**
11	Wie oft werden Sie durch Aktivitäten oder Geräusche in Ihrer Umgebung abgelenkt?	Oft	**3**
Hyperaktivität · 17 / 24			
5	Wie oft zappeln oder winden Sie sich, wenn Sie lange sitzen müssen?	Manchmal	**2**
6	Wie oft fühlen Sie sich übermäßig aktiv und fühlen den Drang, etwas zu tun, als ob Sie von einem Motor angetrieben würden?	Oft	**3**
12	Wie oft verlassen Sie Ihren Sitz bei Sitzungen oder in anderen Situationen, in denen Sie sitzen bleiben sollen?	Oft	**3**
13	Wie oft fühlen Sie sich ruhelos oder zappelig?	Oft	**3**
14	Wie oft fällt es Ihnen schwer, abzuschalten und sich zu entspannen, wenn Sie Zeit für sich haben?	Oft	**3**
15	Wie oft stellen Sie fest, dass Sie in geselligen Situationen zu viel reden?	Oft	**3**
Impulsivität · 8 / 12			

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
16	Wie oft beenden Sie in einem Gespräch die Sätze Ihres Gegenübers, bevor diese Person sie selbst beenden kann?	Oft	**3**
17	Wie oft fällt es Ihnen schwer zu warten, bis Sie an der Reihe sind, wenn das erforderlich ist?	Oft	**3**
18	Wie oft unterbrechen Sie andere, wenn diese beschäftigt sind?	Manchmal	**2**