

PREMIUM REPORT

ADHS-Screening-Test (ASRS-v1.1)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

Sophie Martin

Report date: Januar 18, 2026



Table of Contents

Click any section below to jump straight to it.

01	Overview & Score	Page 3
02	Category Breakdown	Page 3
03	Your Responses	Page 3
04	AI Interpretation by Claude	Page 5
05	Recommendations	Page 6
06	Important Notice	Page 6



ADHS-Screening-Test (ASRS-v1.1)

Neurodevelopmental Screening Report

5

/ 6

Score

85%

Percentage

ADHS-Symptome wahrscheinlich

Result

Ihr Teil-A-Score (4-6 positive Indikatoren von 6) erreicht oder überschreitet die klinische Screening-Schwelle für ADHS bei Erwachsenen. Dieses Ergebnis ist

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Part A – Attention (threshold hits)		5
Part B – Additional Symptoms		9
Total Score		14

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	How often do you have trouble wrapping up the final details of a project, once the challenging parts have been done? Inattention	Oft	3
2	How often do you have difficulty getting things in order when you have to do a task that requires organization? Inattention	Manchmal	2



#	Question	Your answer	Pts
3	Wie oft haben Sie Probleme, sich an Termine oder Verpflichtungen zu erinnern? Inattention	Manchmal	2
4	When you have a task that requires a lot of thought, how often do you avoid or delay getting started? Inattention	Oft	3
5	Wie oft zappeln oder winden Sie sich, wenn Sie lange sitzen müssen? Inattention	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? Inattention	Oft	3
7	Wie oft machen Sie bei der Arbeit Flüchtigkeitsfehler, wenn Sie eine langweilige oder schwierige Aufgabe erledigen? Inattention	Oft	3
8	Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, bei uninteressanten oder langweiligen Aufgaben aufmerksam zu bleiben? Inattention	Oft	3
9	Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, sich auf das zu konzentrieren, was jemand sagt, selbst wenn er direkt mit Ihnen spricht? Inattention	Manchmal	2
10	Wie oft legen Sie Dinge ab oder haben Schwierigkeiten, Dinge zu finden, wenn Sie zu Hause oder bei der Arbeit sind? Hyperactivity	Oft	3
11	Wie oft werden Sie durch Aktivitäten oder Geräusche in Ihrer Umgebung abgelenkt? Hyperactivity	Oft	3
12	Wie oft verlassen Sie Ihren Sitz bei Sitzungen oder in anderen Situationen, in denen Sie sitzen bleiben sollen?	Oft	3



#	Question	Your answer	Pts
	Hyperactivity		
1 3	Wie oft sind Sie unruhig oder haben Schwierigkeiten, sich zu entspannen, wenn Sie Zeit haben?	Oft	3
	Hyperactivity		
1 4	Wie oft stellen Sie fest, dass Sie sprechen, wenn Sie in sozialen Situationen eigentlich still sein sollten?	Oft	3
	Hyperactivity		
1 5	Wie oft beenden Sie die Sätze anderer Menschen, bevor sie fertig sind?	Oft	3
	Hyperactivity		
1 6	Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, an der Reihe zu warten?	Oft	3
	Impulsivity		
17	Wie oft unterbrechen Sie andere, wenn sie beschäftigt sind?	Oft	3
	Impulsivity		
1 8	Wie oft erleben Sie, dass Ihre Gedanken rasen oder „abschalten“, wenn Sie lesen oder sprechen?	Manchmal	2
	Impulsivity		

**AI Interpretation by Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Selbsttest ehrlich und aufmerksam auszufüllen. Das allein zeugt von einem bemerkenswerten Maß an Selbstreflexion. Wenn Sie sich in den Fragen zu Konzentration, Organisation oder innerer Unruhe wiedererkannt haben, sind Sie damit keineswegs allein – viele Erwachsene erleben ähnliche Herausforderungen im Alltag, oft über Jahre hinweg, ohne dafür eine Erklärung zu haben. Das Erkennen solcher Muster ist ein wichtiger erster Schritt, und es ist völlig normal, dass ein solches Ergebnis zunächst viele Fragen aufwirft.

Ihr Ergebnis zeigt in Teil A 5 von 6 möglichen positiven Hinweisen – der Schwellenwert für auffällige



Symptome liegt bereits bei 4 von 6. Auch der ergänzende Teil B mit 9 von 12 Punkten liegt in einem Bereich, der mit ADHS-typischen Symptomen bei Erwachsenen übereinstimmt. Das bedeutet: Die Muster, die Sie in Ihrem Alltag möglicherweise bemerken – etwa Schwierigkeiten beim Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit, Organisationsprobleme oder ein Gefühl innerer Getriebenheit – werden durch dieses Screening-Instrument statistisch bestätigt. Wichtig ist jedoch: Dieser Test ist ein Screening-Werkzeug und liefert keine klinische Diagnose. Er zeigt lediglich, dass eine vertiefte fachliche Abklärung sinnvoll und lohnend wäre.

In der Zwischenzeit können einige kleine Schritte hilfreich sein. Das Führen eines einfachen Alltagsagebuchs, in dem Sie festhalten, wann Konzentration besonders schwerfällt oder gut gelingt, kann wertvolle Hinweise für ein späteres Fachgespräch liefern. Auch strukturierende Hilfsmittel wie Kalender, Erinnerungs-Apps oder feste Routinen können den Alltag bereits jetzt spürbar erleichtern. Bewegung, ausreichend Schlaf und bewusste Pausen wirken sich zudem oft positiv auf Aufmerksamkeit und emotionale Balance aus.

Der wichtigste nächste Schritt ist jedoch, dieses Ergebnis mit einer qualifizierten Fachperson zu besprechen – etwa einem Facharzt für Psychiatrie, einer Psychotherapeutin oder einer spezialisierten Beratungsstelle. Eine fundierte Diagnostik kann Klarheit

Recommendations

Wir empfehlen dringend, einen Psychiater, Psychologen oder ADHS-Spezialisten aufzusuchen. Eine formelle Diagnose ermöglicht den Zugang zu evidenzbasierten Behandlungen (Medikamente, KVT, Coaching), die die Lebensqualität erheblich verbessern können.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.