

Name:

Lies dir die Beschreibungen durch und bewerte sie auf einer Skala zwischen 1 (stimmt immer) und 4 (stimmt überhaupt nicht) – ganz so, wie es auf dich zutrifft.

Datum	stimmt immer	stimmt oft	stimmt eher nicht	stimmt überhaupt nicht
	1	2	3	4
Es fällt mir schwer, mit der Arbeit zu beginnen.				
Ich finde es schwierig, anderen länger als eine Minute zuzuhören.				
Ich verliere meine Sachen.				
Es fällt mir schwer, Arbeiten zum Abschluss zu bringen.				
Ich rede, ohne nachzudenken.				
Ich handle, ohne nachzudenken.				
Ich habe nur wenige Freunde.				
Wenn ich mich auf meine Arbeit konzentrieren soll, denke ich an andere Dinge.				
Es fällt mir wirklich sehr schwer, stillzusitzen.				
Ich vergesse Anweisungen, unmittelbar nachdem sie gegeben wurden.				
Alles, was im Raum vorgeht, lenkt mich von der Arbeit ab.				
Ich mache mich nur langsam für die Schule fertig.				
Ich mische mich andauernd in die Unterhaltung anderer ein.				
Ich hasse es, warten zu müssen.				

Denke immer daran:



Warteschlangen machen mich wütend.				
Ich bin frustriert und rege mich auf, wenn ich meine Arbeit nicht schnell erledigen kann.				
Ich schließe gerne Freundschaften, aber manchmal finde ich das ohne Unterstützung sehr schwierig.				
Es tut mir leid, wenn ich etwas falsch gemacht habe. Aber ich mache es trotzdem beim nächsten Mal genauso – ohne nachzudenken.				
Ich kann mich gut auf Dinge konzentrieren, die ich gerne mache.				
Die Leute denken, ich höre nicht vernünftig zu, wenn ich mich auf etwas konzentriere, was mir wirklich Spaß macht.				
Ich stelle viele Fragen.				
Ich mag Einzelsportarten lieber als Mannschaftssportarten.				
Ich bemerke selbst kleinste Veränderungen im Klassenzimmer.				
Ich sprühe vor Energie.				
Ich habe Ideen, auf die andere Leute nicht kommen.				
Bei Gruppenspielen bin ich gerne der „Chef“.				
Ich löse gerne Probleme.				



Nachdem du über diese Fragen nachgedacht hast, kannst du nun überlegen, wie du dir helfen kannst.