



Was für ein A•D•S-Typ bin ich?

Situationen 1-14

1. Ich mache oft Schusselfehler. Bei Hausaufgaben oder Klassenarbeiten entstehen Fehler, weil ich nicht genau hinschaue.

2. Bei Schulaufgaben kann ich mich nicht lange genug konzentrieren.

3. Auch wenn ich versuche aufzupassen, weiß ich oft gar nicht, was der Lehrer gerade erzählt hat.

4. Manchmal gehe ich in mein Zimmer (Keller, Küche, Garten) und will etwas holen. Wenn ich dann da bin, habe ich vergessen, was ich eigentlich dort wollte.

5. Meine Hausaufgaben dauern länger als bei meinen Klassenkameraden.

6. Ich setze mich vor die Hausaufgaben und will beginnen, aber dann gehen mir andere Gedanken durch den Kopf. Ich träume vor mich hin, anstatt Hausaufgaben zu machen.

7. Immer wieder gibt es Ärger, weil ich Radiergummis oder Stifte oder Regenschirme oder Zettel oder Hefte oder Ähnliches verliere.

8. Mich nervt es, wenn die in meiner Klasse laut sind. Dann kann ich nicht aufpassen.

9. Ich schaue im Unterricht häufig aus dem Fenster, anstatt dem Lehrer zuzuhören.

10. Die Lehrer oder Eltern sagen häufig: „Pass auf! Konzentrier dich“.

11. Zettel, die wir abgeben sollen, vergesse ich leider oft abzugeben.

12. Manchmal höre ich meine Eltern wirklich nicht, wenn sie mich rufen.

13. Mein Zimmer ist meist sehr unordentlich.

14. Manchmal denke ich, es stimmt irgendwas nicht mit mir. Ich weiß aber nicht genau, was.



Situation 15-28

- | | |
|--|--------------------------|
| 15. In der Schule kippele ich oft mit dem Stuhl oder rutsche unruhig darauf herum. | <input type="checkbox"/> |
| 16. In der Schule oder bei Tisch stehe ich lieber auf als sitzenzubleiben. | <input type="checkbox"/> |
| 17. Laufen und Klettern mach ich lieber als Sitzen. | <input type="checkbox"/> |
| 18. Ich fühle mich oft wie von einem Motor angetrieben. | <input type="checkbox"/> |
| 19. Ich rede gern schnell und viel. | <input type="checkbox"/> |
| 20. Lehrer sagen mir immer wieder: „Mach langsam“. | <input type="checkbox"/> |
| 21. Bei einem Spiel fällt es mir schwer abzuwarten, bis ich endlich an der Reihe bin. | <input type="checkbox"/> |
| 22. Häufig spüre ich eine richtige Unruhe in mir | <input type="checkbox"/> |
| 23. Eigentlich weiß ich nicht warum, aber manchmal wollen andere nicht mit mir spielen. | <input type="checkbox"/> |
| 24. Ich wünschte, ich wäre nicht so zappelig. | <input type="checkbox"/> |
| 25. Manchmal werde ich so richtig wütend auf meine Freunde. | <input type="checkbox"/> |
| 26. Am liebsten mach ich aufregende Dinge. | <input type="checkbox"/> |
| 27. Egal, wie sehr ich mich bemühe, irgendjemand ist immer sauer auf mich. | <input type="checkbox"/> |
| 28. Meine Eltern ermahnen mich immer wieder, langsam zu fahren (Skateboard, Fahrrad usw.). | <input type="checkbox"/> |

Jetzt entscheide selbst, welcher A•D•S-Typ du bist. Wozu zählen deine Eltern dich?

Auswertung: „Träumertyp“: Die meisten Kreuzchen sind zwischen 1-14

„Energiertyp“: Die meisten Kreuzchen sind zwischen 15-28