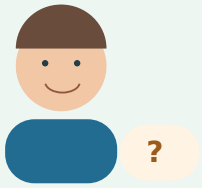
ADHS-Beobachtungsbogen

Seite 1: Aufmerksamkeit und Organisation im Alltag

Genauer hinschauen, ohne vorschnell festzulegen

Dieser selbst entwickelte Bogen hilft dir, Beobachtungen zu sammeln. Er ist kein standardisierter Fragebogen und stellt keine Diagnose. Es gibt keine Punktewertung und keinen Grenzwert. Einzelne Verhaltensweisen können unterschiedliche Ursachen haben.



Alter des Kindes: _____ Datum: _____ Beobachtet seit: _____

Beziehe Alter, Aufgabe und Situation ein. Kreuze pro Zeile an, was du beobachtest. Notiere Beispiele aus deinem eigenen Erleben; für andere Situationen frage die jeweiligen Bezugspersonen.

H = häufig · G = gelegentlich · N = nicht beobachtet · ? = unklar

Mir fällt auf ...	H	G	N	?
Bei Aufgaben verliert mein Kind leicht den Faden und braucht Erinnerungen.	☐	☐	☐	☐
Einzelheiten werden übersehen, obwohl mein Kind die Aufgabe grundsätzlich versteht.	☐	☐	☐	☐
Arbeitsaufträge gehen verloren oder werden nur zum Teil umgesetzt.	☐	☐	☐	☐
Mehrere Arbeitsschritte zu ordnen fällt meinem Kind schwer.	☐	☐	☐	☐
Aufgaben, die längere Aufmerksamkeit brauchen, werden oft aufgeschoben.	☐	☐	☐	☐
Benötigte Dinge werden verlegt oder sind schwer wiederzufinden.	☐	☐	☐	☐
Geräusche oder andere Reize lenken mein Kind leicht ab.	☐	☐	☐	☐
Termine, Absprachen oder alltägliche Aufgaben werden vergessen.	☐	☐	☐	☐

Ein Beispiel: Aufgabe / Situation / Was ist passiert?

Aktivität und Impulse

Seite 2: Beobachte auch, wann etwas leichter gelingt.

H = häufig · G = gelegentlich · N = nicht beobachtet · ? = unklar

Bewegung und Unruhe	H	G	N	?
Hände, Füße oder der Körper bleiben auch in ruhigen Situationen in Bewegung.	☐	☐	☐	☐
Mein Kind steht auf oder geht umher, wenn Sitzenbleiben erwartet wird.	☐	☐	☐	☐
Mein Kind läuft oder klettert, obwohl es in der Situation nicht passt.	☐	☐	☐	☐
Sich ruhig zu beschäftigen fällt schwer oder mein Kind berichtet von innerer Unruhe.	☐	☐	☐	☐
Mein Kind redet viel und findet nur schwer eine Sprechpause.	☐	☐	☐	☐

Warten und spontane Reaktionen	H	G	N	?
Antworten werden herausgerufen, bevor die Frage zu Ende gestellt ist.	☐	☐	☐	☐
Abzuwarten, bis mein Kind an der Reihe ist, fällt schwer.	☐	☐	☐	☐
Andere werden im Gespräch, beim Spielen oder Arbeiten unterbrochen.	☐	☐	☐	☐

Auch leise Schwierigkeiten verdienen Aufmerksamkeit.

Fehlende starke Unruhe schließt Aufmerksamkeitsprobleme nicht aus. Welche Bedeutung eure Beobachtungen haben, lässt sich nur im Gesamtbild beurteilen.

Das gelingt meinem Kind gut / Dabei fühlt es sich wohl:

Welche Hilfe oder Rahmenbedingung macht einen Unterschied?

Beispiele und nächste Schritte

Seite 3: Dauer, Situationen, Belastung und hilfreiche Unterstützung

Seit wann fällt dir das auf? Gab es Veränderungen?

Wo zeigt es sich? Was berichten andere Bezugspersonen?

Zum Beispiel zu Hause, in der Schule oder bei Freizeitaktivitäten.

Was wird dadurch schwierig? Wie erlebt dein Kind das?

Zum Beispiel Lernen, Freundschaften oder gemeinsame Abläufe.

Ein konkretes Beispiel für das Gespräch

Situation / Was ist passiert? / Was hat geholfen?

Wie geht es jetzt weiter?

1. Beobachtungen besprechen: Tausche dich mit deinem Kind und der Lehrkraft oder einer anderen Bezugsperson aus.
2. Fachliche Einschätzung suchen: Bei anhaltenden oder belastenden Schwierigkeiten kann die Kinderarztpraxis zur weiteren Abklärung beraten.
3. Unterstützung ausprobieren: Klare kleine Schritte, überschaubare Absprachen und passende Pausen gemeinsam erproben.

Mein nächster Schritt / Termin:

Für die fachliche Einordnung zählen unter anderem Dauer, Auftreten in verschiedenen Lebensbereichen, Beeinträchtigung und mögliche andere Erklärungen. Warte bei starker Belastung nicht erst mit der Suche nach Hilfe.

Quelle: IQWiG / Gesundheitsinformation.de: ADHS-Diagnostik