

# ADS

## OptiMind® - Check für Partner von ADS-Betroffenen

Name \_\_\_\_\_

Verhalten	oft	selten	nie
mein Partner/ meine Partnerin...			
... kann nicht gut zuhören, wird dann unruhig oder wirkt abwesend			
... ist unorganisiert und kann nicht vorausplanen			
... hält sich nicht ein Abmachungen			
... verliert sich in Details (z. B. beim Aufräumen), hat keinen Blick für das Wesentliche			
... hat ständig zu wenig Zeit für mich oder die Familie, verliert die Zeit häufig bei ineffizienter Arbeit			
... ist schnell begeisterungsfähig, hält aber nicht durch			
... ist schnell reizbar, auch bei Kleinigkeiten. Danach tut es ihm/Ihr schnell leid			
... scheint mit den Gedanken häufig wie abwesend, starrt ins Leere			
... hat keinen Überblick, verliert den „roten Faden“			
... kann Hände und Füße nicht ruhig halten			
... scheint meine momentane Stimmung nicht einschätzen zu können. Dann merkt er/sie nicht, wenn ich kurz vor dem Platzen bin oder einfach Ruhe brauche			
... platzt in Gespräche und merkt es nicht			
... hat keine Geduld			
... ist im Urlaub ständig unterwegs, braucht „action“			
... kann nicht ruhig genießen			
... merkt nicht, wenn er/sie zu anderen Menschen manchmal unerwartet schroff und unhöflich ist			
... ist in fremder Umgebung eher unsicher und schüchtern, dreht in bekannter und „sicherer“ Umgebung dagegen auf			
... bringt zuhause keine Arbeit zu Ende			
... macht sich häufig unnötige Sorgen und kann dann nicht abschalten			
... wechselt die Stimmung plötzlich und unerwartet, auch bei geringen Anlässen			
... hat keine Ordnung u. lässt alles da liegen, wo er/sie sich zuletzt damit beschäftigt hat (z. B. Kleidung, Werkzeug, Schlüssel)			

	oft	selten	nie
... hat über seine/ihre Finanzen keinen Überblick			
... ist empfindlich und schnell beleidigt, aber nicht nachtragend			
... schiebt lästige Routinearbeiten (Steuer, Weihnachtsgrüße etc.) vor sich her. Diese Aufgaben übernehme dann häufig ich			
... kann stundenlang am Computer sitzen und Zeit verlieren, die bei anderen Aufgaben dann fehlt			
... handelt aus dem Moment heraus zu spontan			
... redet in Gesellschaften, bei denen er/sie sich fühlt, ohne Unterlass			
... kann beim Essen nicht ruhig sitzen bleiben			
... kommt mir wie ein unvernünftiges Kind vor			
... fährt zu schnell und risikoreich			
... ist schnell ausgepowert oder gestresst			
... mag keine „Problemgespräche“, springt dann sofort auf ein anderes Thema			
... überschätzt sich ständig mit der Zeit, die er/sie für eine Aufgabe zur Verfügung hat			
... kann sich an Einzelheiten gut erinnern, verliert aber das Ganze aus dem Auge			
... ist ab lenkbar			
... fängt vieles an, beendet aber wenig			
... kommt phasenweise mit extrem wenig Schlaf aus, braucht dann aber regelmäßige Erholungsphase			
... nimmt sich zu viel vor und gerät dann in Stress			
... hat in seiner/ihrer Wohnung ständiges Chaos			
... sieht viele Dinge nur aus der eigenen Sicht und kann sich nicht gut in eine andere Person hinein versetzen			
... ist offen und trägt das „Herz auf der Zunge“			
... regt sich über Ungerechtigkeiten fürchterlich auf			
... ist an seiner/ihrer Arbeitsstelle eigentlich unterqualifiziert			
... muss mehrere Dinge gleichzeitig machen			
... ist sprunghaft in Denken und Handeln und irritiert damit andere, die ihn/sie nicht kennen			
... hat keine „Mitte“, lebt in Extremen			

Hinweis:

Diese Checkliste ersetzt nicht den korrekten wenig zur Diagnose, die nur von Fachleuten gestellt werden kann (siehe Kapitel 6: in dem Buch „ADS. Das Erwachsenenbuch“ (Oberstebinkverlag). Nutzen Sie diese Checkliste um festzustellen, wie stark Ihr(e) Partner(in) von ADS-Symptomen betroffen ist. Bringen Sie diese Liste mit in die Praxis