

Inventar zu Aufmerksamkeit und Organisation im Alltag

Dieser explorative Fragebogen beschreibt Aufmerksamkeit und exekutive Funktionen Erwachsener im Alltag: Aufmerksamkeit und Vergesslichkeit, Organisation und Zeitmanagement, das Anfangen von Aufgaben, Impulsivität, Unruhe und Emotionsregulation. Er erfasst außerdem die Erinnerung an solche Schwierigkeiten in der Kindheit, was hilfreich ist, wenn eine ADHS-Diagnostik in Betracht gezogen wird.

Anzahl der Fragen	28 Fragen
Geschätzte Dauer	7 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Everyday Attention and Organization Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	ADHS

Vorschau der 28 Fragen

Wie oft traf das in den letzten sechs Monaten auf Sie zu?

Ich lasse mich von dem ablenken, was um mich herum passiert.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten sechs Monaten auf Sie zu?

Ich komme zu spät.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten sechs Monaten auf Sie zu?

Aufgaben, die Mühe kosten, schiebe ich bis zur letzten Minute auf.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten sechs Monaten auf Sie zu?

Ich falle anderen ins Wort oder spreche ihre Sätze zu Ende.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten sechs Monaten auf Sie zu?

Es fällt mir schwer, lange sitzen zu bleiben (in Besprechungen, beim Essen, auf Fahrten).

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit in den letzten sechs Monaten mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt. Die ersten 24 Aussagen, verteilt auf die Bereiche, beziehen sich auf die letzten sechs Monate; die letzten 4 beziehen sich auf die Kindheit (vor dem Alter von 12 Jahren) und bilden einen eigenen Block.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden innerhalb jedes Blocks nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Ergebnis zeigt zwei Blöcke, zuerst die aktuellen Schwierigkeiten, dann die Erinnerung an ähnliche Schwierigkeiten in der Kindheit. Die Diagnose ADHS setzt Schwierigkeiten voraus, die schon vor dem Alter von 12 Jahren bestanden, in mehreren Lebensbereichen auftreten und zu Beeinträchtigungen führen: Dieser Fragebogen liefert Hinweise darauf, die diagnostische Abklärung überprüft sie.

Zu beachten

Diese Schwierigkeiten sind nicht spezifisch für ADHS: Angst, Depression, Schlafmangel, Überlastung oder Erschöpfung können ein ähnliches Profil hervorrufen und sollten vor jeder Schlussfolgerung abgeklärt werden.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

IM ALLTAG

Aufmerksamkeit und Vergesslichkeit 9 / 16

Ablenkbarkeit, Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, Vergesslichkeit und Verlieren von Gegenständen.

Zu explorieren: Situationen, in denen die Aufmerksamkeit abschweift (Besprechungen, Lesen, Gespräche), Vergessenes mit Folgen, bereits genutzte Strategien.

Körperliche und geistige Unruhe 8 / 16

Bewegungsdrang, Schwierigkeiten, sitzen zu bleiben, das Gefühl, dass der Kopf nie stillsteht.

Zu explorieren: schwer erträgliche Situationen, in denen man stillhalten muss, Wege, die Unruhe zu kanalisieren, die Auswirkungen auf den Schlaf.

Emotionsregulation 8 / 16

Schnelle und heftige emotionale Reaktionen, Reizbarkeit, Empfindlichkeit gegenüber Frustration und Kritik.

Zu explorieren: plötzlicher Ärger oder plötzliche Entmutigung, ihre Dauer, ihre Auswirkungen auf Beziehungen und Selbstwert.

Organisation und Zeitmanagement 7 / 16

Schwierigkeiten, zu planen, die eigenen Sachen zu ordnen und den Zeitbedarf einzuschätzen.

Zu explorieren: Verspätungen, verpasste Fristen, die Ordnung in der Wohnung und bei den Unterlagen, genutzte Hilfsmittel (Kalender, Erinnerungen).

Anfangen und Abschließen 5 / 16

Schwierigkeiten, mit der Arbeit anzufangen, Prokrastination, angefangene und liegen gelassene Aufgaben.

Zu explorieren: aufgeschobene Aufgaben, was beim Anfangen hilft (Dringlichkeit, Interesse, Anwesenheit anderer), die Folgen des Aufschiebens.

Impulsivität 2 / 16

Handeln oder Sprechen ohne nachzudenken, Schwierigkeiten zu warten, Entscheidungen aus einer Laune heraus.

Zu explorieren: bereute Entscheidungen (Käufe, Äußerungen, Zusagen), das Fahrverhalten, riskantes Verhalten.

IN DER KINDHEIT

Schwierigkeiten in der Kindheit 9 / 16

Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit, Unruhe oder Impulsivität, die schon vor dem Alter von 12 Jahren bestanden, so wie die Person sich daran erinnert.

Zu explorieren: Zeugnisse und Bemerkungen aus der Schule, Erinnerungen von Angehörigen, mögliche Lernschwierigkeiten.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen

Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

 Lena H. - Online-Psychologin (KVT)