

Pat.-Nr.:

Datum:

Tag

Monat

Jahr

Name:

Vorname:

Alter (in Jahren):

Geburtsdatum:

Tag

Monat

Jahr

Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen sorgfältig durch und entscheiden Sie, ob und wie stark diese in der letzten Woche auf Sie zutrafen. Ihnen stehen dabei fünf Antwortmöglichkeiten (0 – 4) zur Verfügung.

Trifft Folgendes auf Sie zu?

Trifft überhaupt nicht auf mich zu

Trifft ein wenig auf mich zu

Zum Teil

Trifft auf mich zu

Trifft sehr gut auf mich zu

1. Ich leide unter Konzentrationsproblemen.

0 1 2 3 4

2. Ich habe häufig Tagträume oder abschweifende Gedanken.

0 1 2 3 4

3. Ich bin leicht ablenkbar.

0 1 2 3 4

4. Ich habe Schwierigkeiten, Unterhaltungen zu folgen. Andere beschwerten sich, dass ich nicht zuhöre, wenn sie mit mir sprechen.

0 1 2 3 4

5. Ich habe Probleme, mich im Unterricht, in Besprechungen oder bei sonstigen Veranstaltungen zu konzentrieren.

0 1 2 3 4

6. Ich habe Probleme beim Lesen, z.B. muss ich häufig nachlesen, daher vermeide ich es zu lesen.

0 1 2 3 4

7. Ich bin oft angespannt und habe Probleme, mich zu entspannen.

0 1 2 3 4

8. Ich bin überaktiv und muss ständig in Bewegung sein.

0 1 2 3 4

9. Ich bin zappelig und habe Probleme, ruhig zu sitzen.

0 1 2 3 4

10. Ich bin leicht reizbar.

0 1 2 3 4

Trifft Folgendes auf Sie zu?

Trifft überhaupt nicht auf mich zu
 Trifft ein wenig auf mich zu
 Zum Teil
 Trifft auf mich zu
 Trifft sehr gut auf mich zu

- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. Ich bin jähzornig oder hitzig. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. Ich neige zu Gefühlsausbrüchen und verliere leicht die Beherrschung. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. Ich habe häufige Stimmungsschwankungen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. Ich durchlebe kurze Phasen der Trauer oder Entmutigung. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. Ich bin übermäßig selbstkritisch. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16. Ich bin schnell gelangweilt und verliere schnell das Interesse an Sachen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17. Ich neige zu Phasen, in denen ich zu angetrieben, erregt und aufgedreht bin.
Ich spreche oft zu schnell. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18. Ich fühle mich häufig überfordert oder frustriert. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19. Ich empfinde Sachen meist sehr intensiv bzw. übermäßig emotional. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20. Ich neige zu Überreaktionen unter Belastung. Ich übertreibe häufig und bin schnell verärgert. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 21. Wenn ich unter Druck oder Stress stehe, bin ich selbst durch einfache, verantwortungsvolle Aufgaben überfordert und werde schnell ängstlich, desorientiert oder chaotisch. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 22. Ich habe Probleme damit, meine Zeit einzuteilen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 23. Es fällt mir schwer, konsequent bei einer Tätigkeit zu bleiben und angefangene Arbeiten zu Ende zu führen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 24. Ich bin vergesslich und komme oft zu spät zu Verabredungen.
Ich habe Probleme damit, Verpflichtungen einzuhalten. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 25. Oft verlege ich Dinge wie Geldbeutel, Schlüssel oder andere Sachen im privaten oder beruflichen Bereich. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 26. Angefangene Arbeiten zu Ende zu bringen und effektiv zu arbeiten, fällt mir schwer. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 27. Ich habe Probleme, in Gang zu kommen, und bin oft zögerlich oder unentschlossen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Trifft Folgendes auf Sie zu?

Trifft überhaupt nicht auf mich zu
Trifft ein wenig auf mich zu
Zum Teil
Trifft auf mich zu
Trifft sehr gut auf mich zu

28. Ich bin impulsiv und handle oft, ohne nachzudenken. 0 1 2 3 4

29. Häufig sprudle ich mit Dingen heraus, ohne nachzudenken. Ich mische mich gerne in die Angelegenheiten anderer ein. 0 1 2 3 4

30. Ich neige zu impulsiven Kauforgien und habe Probleme, mit Geld umzugehen. 0 1 2 3 4

31. Arbeiten erledige ich oft zu schnell und oberflächlich und ignoriere Details. Mir unterlaufen häufig Sorgfaltsfehler. 0 1 2 3 4

32. Ich bin ungeduldig und habe Probleme abzuwarten. Mein Umfeld beschreibt mich oft als ungeduldig. 0 1 2 3 4

33. Ich gerate oft in verbale Unstimmigkeiten. 0 1 2 3 4

34. Ich verhalte mich oft rebellisch und gerate in Konflikte mit Autoritätspersonen, Regeln und Grenzsetzungen. 0 1 2 3 4

35. Ich bin leicht zu verärgern und leicht reizbar. 0 1 2 3 4

36. Ich bin stur bzw. eigensinnig. 0 1 2 3 4

37. Ich habe die Neigung, andere zu verärgern oder zu reizen. 0 1 2 3 4

38. Ich bin unvorsichtig und draufgängerisch und gehe oft Risiken ein. 0 1 2 3 4

39. Ich denke, dass andere meine Probleme verursacht haben. 0 1 2 3 4

40. Es fällt mir schwer, über bestimmte Dinge hinwegzukommen und Probleme oder Ärger ruhen zu lassen. Ich hege häufig Groll. 0 1 2 3 4

41. Ich bin leicht zu verärgern und nachtragend. 0 1 2 3 4

42. Häufig zögere ich Dinge, die von mir verlangt werden, absichtlich heraus. 0 1 2 3 4

43. Ich habe Probleme mit Vorgesetzten oder mit dem Gesetz und bekomme bspw. viele Strafzettel. 0 1 2 3 4

44. Ich habe Probleme mit Zahlen und Mathematik. 0 1 2 3 4

Trifft Folgendes auf Sie zu?

Trifft überhaupt nicht auf mich zu
 Trifft ein wenig auf mich zu
 Zum Teil
 Trifft auf mich zu
 Trifft sehr gut auf mich zu

45.	Ich habe Schwierigkeiten mit Wegbeschreibungen, Handbüchern und Anleitungen.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
46.	Ich Sorge mich um meine Lernfähigkeit. Ich habe Angst zur Schule zu gehen und neue Bereiche zu erkunden.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
47.	Es fällt mir schwer, meine geistigen Fähigkeiten bei der Arbeit oder bei Aufgaben umzusetzen.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
48.	Es mangelt mir an Interesse zu arbeiten, in die Schule zu gehen oder sonstige Aktivitäten durchzuführen.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
49.	Ich habe eine Abneigung gegenüber Menschenmengen. In Gruppen oder bei sozialen Aktivitäten fühle ich mich häufig unwohl.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
50.	Ich führe eine schwierige, angespannte Beziehung zu meinem Lebenspartner bzw. meiner Lebenspartnerin.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
51.	Es fällt mir schwer, Freunde bzw. Freundinnen zu finden und Freundschaften aufrecht zu erhalten. Ich verfüge über wenige soziale Kontakte.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
52.	Ich habe finanzielle Probleme und oft nicht genug Geld für alltägliche Bedürfnisse.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
53.	Es kommt bei mir häufig zu Reibereien oder Schwierigkeiten in der Kommunikation mit Kindern.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
54.	Ich bin häufig verärgert oder verzweifelt und leide unter meiner Arbeit.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
55.	Ich hätte mit meinen Fähigkeiten in Schule, Beruf und Leben mehr erreichen müssen. Ich denke häufig, dass ich etwas nicht gut genug mache.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
56.	Ich habe wenige Hobbys und wenige freizeitliche Aktivitäten.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
57.	Das Verhältnis zu meinen Verwandten ist distanziert und angespannt.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
58.	Ich vermisse Erfolge in meinem Leben und halte meine Arbeitserfolge für enttäuschend.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
59.	Ich führe eher kühle Beziehungen mit Lebensgefährten bzw. Lebensgefährtinnen.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

Pat.-Nr.: _____ Datum: _____
 Tag _____ Monat _____ Jahr _____

Name: _____ Vorname: _____

Alter (in Jahren): _____ Geburtsdatum: _____
 Tag _____ Monat _____ Jahr _____

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen über bestimmte Verhaltensweisen, Eigenschaften und Schwierigkeiten. Bitte lesen Sie diese der Reihe nach durch und entscheiden Sie jeweils, ob und wie stark diese Verhaltensweise, diese Eigenschaft oder dieses Problem bei Ihnen als Kind im Alter von ca. 8 bis 10 Jahren, als Sie in die Grundschule gingen, ausgeprägt war. Dabei stehen Ihnen 5 verschiedene Antwortalternativen zur Verfügung.

trifft nicht zu	gering ausgeprägt	mäßig ausgeprägt	deutlich ausgeprägt	stark ausgeprägt
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

Bitte kreuzen Sie die entsprechende Antwortalternative an. Lassen Sie bitte keinen Punkt aus und wählen Sie im Zweifelsfall die Antwortmöglichkeit, die noch am ehesten für Sie zutrifft.

Zum Beispiel:

Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich Konzentrationsprobleme bzw. war leicht ablenkbar. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4

In diesem Fall ist die 3 („deutlich ausgeprägt“) angekreuzt: Das würde bedeuten, dass Sie als Kind im Alter von ca. 8 bis 10 Jahren deutlich ausgeprägte Konzentrationsprobleme hatten.

WURS-K Summenwert: *

* Bitte die Auswertungshinweise auf Seite 22 im Manual beachten.

		trifft nicht zu	gering ausgeprägt	mäßig ausgeprägt	deutlich ausgeprägt	stark ausgeprägt
1.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich Konzentrationsprobleme bzw. war leicht ablenkbar.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
2.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren war ich zappelig und nervös.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
3.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren war ich unaufmerksam und verträumt.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
4.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren war ich gut organisiert, sauber und ordentlich.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
5.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich Wutanfälle und Gefühlsausbrüche.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
6.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich ein geringes Durchhaltevermögen, brach ich Tätigkeiten vor deren Beendigung ab.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
7.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren war ich traurig, unglücklich und depressiv.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
8.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren war ich ungehorsam, rebellisch und aufässig.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
9.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich ein geringes Selbstwertgefühl bzw. eine niedrige Selbsteinschätzung.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
10.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren war ich leicht zu irritieren.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
11.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich starke Stimmungsschwankungen und war launisch.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
12.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren war ich ein guter Schüler bzw. eine gute Schülerin.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
13.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren war ich oft ärgerlich oder verärgert.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
14.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren verfügte ich über eine gute motorische Koordinationsfähigkeit und wurde immer zuerst als Mitspieler bzw. Mitspielerin ausgesucht.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
15.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich eine Tendenz zur Unreife.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
16.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren verlor ich oft die Selbstkontrolle.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
17.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich die Tendenz, unvernünftig zu sein oder unvernünftig zu handeln.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
18.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich Probleme mit anderen Kindern und keine langen Freundschaften.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
19.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich Angst, die Selbstbeherrschung zu verlieren.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
20.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren bin ich von zu Hause fortgelaufen.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
21.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren war ich in Raufereien verwickelt.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
22.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich Schwierigkeiten mit Autoritäten (z.B. Ärger in der Schule oder Vorladungen beim Direktor bzw. bei der Direktorin).	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
23.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich Ärger mit der Polizei.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
24.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren war ich insgesamt ein schlechter Schüler bzw. eine schlechte Schülerin und lernte langsam.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
25.	Als Kind im Alter von 8 bis 10 Jahren hatte ich Freunde und war beliebt.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

Pat.-Nr.:

Datum:

Tag Monat Jahr

Name:

Vorname:

Alter (in Jahren):

Geburtsdatum:

Tag Monat Jahr

Nachfolgend finden Sie einige Fragen über Konzentrationsvermögen, Bewegungsbedürfnis und Nervosität. Gemeint ist damit Ihre Situation, wie sie sich gewöhnlich dargestellt hat. Für die Bewertung des Ausprägungsgrades der Symptome orientieren Sie sich an der Situation, wie sie in den letzten 7 Tagen gegeben war.

Wenn die Formulierungen auf Sie nicht zutreffen, kreuzen Sie bitte „trifft nicht zu“ an. Wenn Sie der Meinung sind, dass die Aussagen richtig sind, geben Sie bitte an, welche Ausprägung – leicht – mittel – schwer – Ihre Situation am besten beschreibt.

- trifft nicht zu
0
- leicht ausgeprägt
(kommt selten vor)
1
- mittel ausgeprägt
(kommt oft vor)
2
- schwer ausgeprägt
(kommt nahezu immer vor)
3

Bitte kreuzen Sie die entsprechende Antwortalternative an. Lassen Sie bitte keinen Punkt aus.

Zum Beispiel:

Ich bin unaufmerksam gegenüber Details oder mache Sorgfaltsfehler bei der Arbeit.

0 1 2 ☒

In diesem Fall ist die 3 („schwer ausgeprägt“) angekreuzt: Das würde bedeuten, dass Sie stark ausgeprägt und nahezu immer Aufmerksamkeitsprobleme haben.

Bitte leer lassen: Wird vom Untersucher ausgefüllt!

ICD-10	Ja	Nein	DSM-5/ICD-11	Ja	Nein
F90.0	☐	☐	6A06.2 Kombiniertes Erscheinungsbild (EB)	☐	☐
			6A06.0 Aufmerksamkeitsgestörtes EB	☐	☐
			6A06.1 Hyperaktiv-impulsives EB	☐	☐

Summe Items 1 – 9: Items 10 – 14: Items 15 – 18: Items 10 – 18: Summe Items 1 – 18:

		trifft nicht zu	leicht ausgeprägt	mittel ausgeprägt	schwer ausgeprägt
1.	Ich bin unaufmerksam gegenüber Details oder mache Flüchtigkeitsfehler bei der Arbeit.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
2.	Bei der Arbeit oder sonstigen Aktivitäten (z. B. Lesen, Fernsehen, Spiel) fällt es mir schwer, konzentriert durchzuhalten.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
3.	Ich höre nicht richtig zu, wenn jemand etwas zu mir sagt.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
4.	Es fällt mir schwer, Aufgaben am Arbeitsplatz, so wie sie mir erklärt wurden, zu erfüllen.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
5.	Die Organisation und Planung von Arbeiten, Vorhaben oder Aktivitäten fällt mir schwer.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
6.	Ich gehe Aufgaben, die geistige Anstrengung erforderlich machen, am liebsten aus dem Weg. Ich mag solche Arbeiten nicht, weil sie mir nicht liegen.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
7.	Ich verlege wichtige Gegenstände (z. B. Schlüssel, Portemonnaie, Werkzeuge).	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
8.	Ich lasse mich bei Tätigkeiten leicht ablenken.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
9.	Ich vergesse Verabredungen, Termine oder telefonische Rückrufe.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
10.	Ich bin zappelig.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
11.	Es fällt mir schwer, längere Zeit sitzen zu bleiben (z. B. im Kino, Theater).	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
12.	Ich fühle mich innerlich unruhig.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
13.	Ich kann mich schlecht leise beschäftigen. Wenn ich etwas mache, geht es laut zu.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
14.	Ich bin ständig auf Achse und fühle mich wie von einem Motor angetrieben.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
15.	Mir fällt es schwer abzuwarten, bis andere ausgesprochen haben. Ich falle anderen ins Wort.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
16.	Ich bin ungeduldig und kann nicht warten, bis ich an der Reihe bin (z. B. beim Einkaufen).	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
17.	Ich unterbreche und störe andere, wenn sie etwas tun.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
18.	Ich rede viel, auch wenn mir keiner zuhören will.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
19.	Diese Schwierigkeiten (Merkmale 1 bis 18) hatte ich schon vor dem 12. Lebensjahr.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
20.	Diese Schwierigkeiten habe ich immer wieder, nicht nur bei der Arbeit, sondern auch in anderen Lebenssituationen (z. B. Familie, Freunde, Freizeit).	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
21.	Meine Lebensqualität ist dadurch gemindert.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
22.	Ich habe wegen dieser Schwierigkeiten schon Probleme im Beruf und auch im Kontakt mit anderen Menschen gehabt.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3

Bitte überprüfen Sie, ob Sie alle Fragen beantwortet haben!