

ADHS easy

Verstehen. Begleiten. Stärken.

ADHS- BEOBACHTUNGS- TAGEBUCH

VORBEREITUNG AUF DAS FACHARZTGESPRÄCH

Dieses Beobachtungstagebuch hilft dir, über mehrere Wochen hinweg systematisch die Verhaltensweisen und Symptome deines Kindes zu dokumentieren. Es wird dir nicht nur persönlich klarer, was genau dein Kind zeigt – es ist auch eine wertvolle Grundlage für das Gespräch mit Kinderarzt oder Facharzt.

Hinweis: Dieses Tagebuch ersetzt keine Diagnose. Es ist ein Werkzeug zur strukturierten Beobachtung.



TEIL 1: GRUNDINFORMATIONEN

Name des Kindes: _____

Alter: _____ Jahre Geburtsdatum: _____

Aktueller Schulstatus: ☐ Kindergarten ☐ Grundschule ☐ Weiterführende Schule
☐ Andere: _____

Beobachtungszeitraum: von _____ bis _____

Personen, die mit dem Kind Zeit verbringen:

- ☐ Elternteil/Erziehungsberechtigter
- ☐ Lehrer/in
- ☐ Erzieher/in
- ☐ Andere Bezugsperson: _____



TEIL 2: CHECKLISTE - WELCHE SYMPTOME BEOBACHTEST DU?

Markiere die Symptome, die du bei deinem Kind beobachtet hast. Sei ehrlich und präzise.

BEREICH 1: UNAUFMERKSAMKEIT

FLÜCHTIGKEITSFEHLER

- ☐ Mein Kind macht Flüchtigkeitsfehler bei Schularbeiten
- ☐ Die Fehler treten auf, obwohl mein Kind das Wissen hat
- ☐ Beispiel: _____

AUFMERKSAMKEITSSPANNE

- ☐ Mein Kind kann sich nur kurz konzentrieren (unter 15 Minuten)
- ☐ Mein Kind wird schnell müde bei Aufgaben, die Konzentration brauchen
- ☐ Beispiel: _____

ZUHÖREN

- ☐ Mein Kind antwortet „Was?“, obwohl ich es direkt gefragt habe
- ☐ Mein Kind scheint abwesend zu sein, wenn man mit ihm spricht
- ☐ Mein Kind versteht oft Anweisungen nicht beim ersten Mal
- ☐ Beispiel: _____

AUFGABEN ZU ENDE BRINGEN

- ☐ Mein Kind fängt viele Dinge an, beendet sie aber nicht
- ☐ Mein Kind gibt auf, wenn es schwierig wird
- ☐ Die Hausaufgaben bleiben regelmäßig halb fertig
- ☐ Beispiel: _____

**ORGANISATION & PLANUNG**

- ☐ Der Schulrhythmus meines Kindes ist unorganisiert
- ☐ Mein Kind verliert regelmäßig die Hausaufgaben oder Schulsachen
- ☐ Mein Kind weiß nicht, wo seine Sachen sind
- ☐ Hausaufgaben werden vergessen
- ☐ Beispiel: _____

ABLENKBARKEIT

- ☐ Mein Kind wird schnell durch Geräusche oder Bewegungen abgelenkt
- ☐ Das Kind kann sich in einer reizstarken Umgebung nicht konzentrieren
- ☐ Wenn andere Kinder spielen, kann es sich auf Aufgaben nicht konzentrieren
- ☐ Beispiel: _____

GEGENSTÄNDE VERLIEREN

- ☐ Mein Kind verliert regelmäßig Stifte, Spielzeug, Hausaufgaben
- ☐ Das Kind kann sich nicht merken, wo es Dinge gelassen hat
- ☐ Häufig verliert mein Kind neue Dinge bereits nach wenigen Tagen
- ☐ Beispiel: _____

Gesamt Unaufmerksamkeit: _____ von 7 Bereichen betroffen



BEREICH 2: HYPERAKTIVITÄT & IMPULSIVITÄT

MOTORISCHE UNRUHE

- ☐ Mein Kind kann nicht still sitzen
- ☐ Das Kind zappelt ständig mit Händen oder Füßen
- ☐ Das Kind wackelt auf dem Stuhl oder rutscht herum
- ☐ Beispiel: _____

UNANGEMESSENE AKTIVITÄT

- ☐ Mein Kind läuft oder klettert in unpassenden Situationen
- ☐ Das Kind kann in Wartezimmern oder bei Besuchen nicht ruhig sitzen
- ☐ Das Kind wird beim Essen unruhig
- ☐ Beispiel: _____

RUHIGES SPIELEN UNMÖGLICH

- ☐ Mein Kind kann nicht ruhig spielen
- ☐ Das Kind spielt laut und wild
- ☐ Das Kind wechselt ständig die Aktivität
- ☐ Beispiel: _____

STÄNDIG IM BEWEGUNGSMODUS

- ☐ Mein Kind ist ständig in Bewegung
- ☐ Das Kind wirkt „wie getrieben“
- ☐ Das Kind kann abends nicht runterfahren oder einschlafen, obwohl es müde ist
- ☐ Beispiel: _____

**ÜBERMÄßIGES REDEN**

- ☐ Mein Kind redet ständig und viel
- ☐ Das Kind erzählt Geschichten, die kein Ende nehmen
- ☐ Das Kind unterbricht sich selbst nicht
- ☐ Beispiel: _____

IMPULSIVES REAGIEREN

- ☐ Mein Kind platzt mit Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende ist
- ☐ Das Kind denkt nicht nach, bevor es reagiert
- ☐ Das Kind macht schnelle, nicht durchdachte Dinge
- ☐ Beispiel: _____

WARTEN KÖNNEN

- ☐ Mein Kind kann nicht warten, bis es an der Reihe ist
- ☐ Das Kind drängt vor in Schlangen oder bei Spielen
- ☐ Das Kind wird schnell ungeduldig
- ☐ Beispiel: _____

UNTERBRECHUNGEN

- ☐ Mein Kind unterbricht andere häufig
- ☐ Das Kind bricht in Gespräche ein
- ☐ Auch wenn andere noch sprechen, mischt sich mein Kind ein
- ☐ Beispiel: _____

**EMOTIONALE DYSREGULATION**

- ☐ Mein Kind ist schnell frustriert
- ☐ Das Kind hat schnelle, intensive Wutausbrüche
- ☐ Das Kind reagiert überraschend heftig auf kleine Frustrationen
- ☐ Beispiel: _____

Gesamt Hyperaktivität/Impulsivität: _____ von 9 Bereichen betroffen



TEIL 3: WÖCHENTLICHES BEOBACHTUNGSPROTOKOLL

WOCHE 1: _____ **BIS** _____

MONTAG BIS MITTWOCH

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

DONNERSTAG BIS SONNTAG

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

Feedback von Schule/Kindergarten diese Woche:

Gesamteindruck diese Woche: ☐ Durchschnittlich ☐ Eher auffällig ☐ Sehr auffällig



WOCHE 2: _____ **BIS** _____

MONTAG BIS MITTWOCH

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

DONNERSTAG BIS SONNTAG

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

Feedback von Schule/Kindergarten diese Woche:

Gesamteindruck diese Woche: ☐ Durchschnittlich ☐ Eher auffällig ☐ Sehr auffällig

**WOCHE 3:** _____ **BIS** _____**MONTAG BIS MITTWOCH**

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

DONNERSTAG BIS SONNTAG

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

Feedback von Schule/Kindergarten diese Woche:

Gesamteindruck diese Woche: ☐ Durchschnittlich ☐ Eher auffällig ☐ Sehr auffällig



WOCHE 4: _____ **BIS** _____

MONTAG BIS MITTWOCH

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

DONNERSTAG BIS SONNTAG

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

Feedback von Schule/Kindergarten diese Woche:

Gesamteindruck diese Woche: ☐ Durchschnittlich ☐ Eher auffällig ☐ Sehr auffällig



TEIL 4: KONKRETE SITUATIONSBEISPIELE

Schreibe für die Facharzt-Visite 3-5 konkrete Beispiele auf, die die Symptome besonders deutlich zeigen. Der Arzt wird diese Detailinformationen sehr hilfreich finden.

BEISPIEL 1 - SITUATION:

WAS WAR DIE SYMPTOMATIK:

BEISPIEL 2 - SITUATION:

WAS WAR DIE SYMPTOMATIK:

BEISPIEL 3 - SITUATION:

WAS WAR DIE SYMPTOMATIK:

BEISPIEL 4 - SITUATION:

WAS WAR DIE SYMPTOMATIK:



TEIL 5: LEIDENSDRUCK – WIE BEEINFLUSST ES DIE LEBENSQUALITÄT?

Der Leidensdruck ist entscheidend für die Diagnose. Beschreibe, wie die Symptome dein Kind und die Familie beeinflussen.

WIE BEEINFLUSST DIE SYMPTOMATIK DIE SCHULISCHEN LEISTUNGEN?

WIE WIRKT SICH DAS VERHALTEN AUF DIE SOZIALEN BEZIEHUNGEN AUS (FREUNDSCHAFTEN)? WIE BEEINTRÄCHTIGT ES DIE FAMILIE (STRESSBELASTUNG, KONFLIKTE)?

IN WELCHEN BEREICHEN LEIDET DEIN KIND SELBST?

WELCHE STÄRKEN UND FÄHIGKEITEN HAT DEIN KIND TROTZDEM?



TEIL 6: FREMDBEOBACHTUNGEN - DAS FEEDBACK ANDERER

Was berichten Lehrer, Erzieher und andere Bezugspersonen?

LEHRER/IN: _____ (**KLASSE:** _____)

Beobachtete Verhaltensweisen:

Wie wirkt sich das auf den Unterricht aus:

Seit wann wird das beobachtet:

ERZIEHER/IN (KINDERGARTEN OGS): _____

Beobachtete Verhaltensweisen:

Wie wirkt sich das auf die Gruppe aus:

Seit wann wird das beobachtet:

WEITERE BEZUGSPERSON: _____

Beobachtete Verhaltensweisen:

Besonderheiten/Kontext:



TEIL 7: VORBEREITUNGSFRAGEN FÜR DIE FACHARZT-VISITE

Markiere die Punkte, die du bei der Visite ansprechen möchtest:

- ☐ Basiert die Symptomatik wirklich auf einer neurobiologischen Basis?
- ☐ Welche diagnostischen Verfahren werden durchgeführt?
- ☐ Wie lange dauert eine vollständige Diagnostik?
- ☐ Welche anderen Störungen müssen ausgeschlossen werden?
- ☐ Was sind die nächsten Schritte nach einer Diagnose?
- ☐ Welche Behandlungsoptionen gibt es?
- ☐ Sind Tests erforderlich (Bluttest, EEG, etc.)?
- ☐ Wie wichtig ist das Feedback von Schule/Kindergarten?
- ☐ Wie kann ich mein Kind im Alltag besser unterstützen?
- ☐ Gibt es spezialisierte Therapeuten, die wir kontaktieren sollten?

WEITERE EIGENE FRAGEN:



TEIL 8: CHECKLISTE VOR DEM FACHARZT-TERMIN

EINE WOCHE VOR DEM TERMIN:

- ☐ Alle Beobachtungen aus diesem Tagebuch zusammenfassen
- ☐ Konkrete Beispiele ausdrucken oder notieren
- ☐ Feedback von Schule/Kindergarten einsammeln (schriftlich)
- ☐ Medizinische Vorgeschichte des Kindes zusammenstellen (Geburtsanamnese, Entwicklungsmeilensteine, frühere Erkrankungen)
- ☐ Liste mit Fragen vorbereiten
- ☐ Alle Medikamente oder Supplements, die das Kind nimmt, notieren

ZUM TERMIN MITBRINGEN:

- ☐ Dieses ausgefüllte Tagebuch
- ☐ Schulzeugnisse (letzte 2 Jahre)
- ☐ Berichte von Lehrer/Erzieher (falls vorhanden)
- ☐ Kinderausweis/Versichertenkarte
- ☐ Notizen mit konkreten Beispielen

NOTIZEN FÜR DEINEN FACHARZT-TERMIN