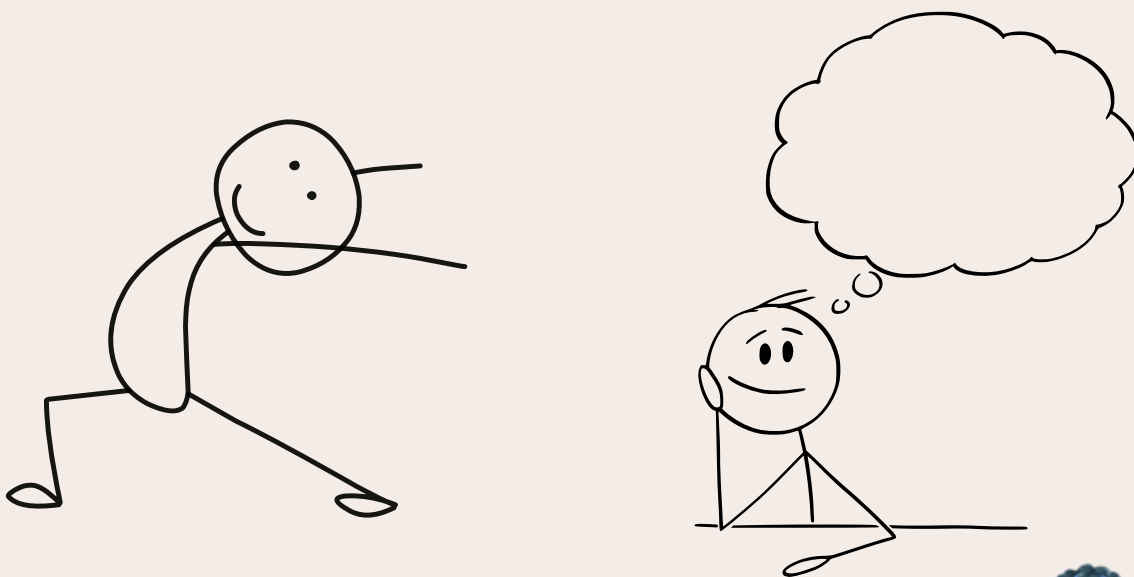


DIE 3 ADHS-TYPEN IM ÜBERBLICK (NACH ICD 11)

Inklusive Skala zum Einschätzen



© 2026 Nadine Berning
Version 2.0 · 2026
Alle Rechte vorbehalten.

Diesen Datei habe ich mit viel Sorgfalt erstellt. Du darfst sie für euch zu Hause so oft ausdrucken, wie ihr ihn braucht. Lehrkräfte dürfen ihn im Rahmen ihres Unterrichts kopieren und weitergeben. Die Bögen dienen lediglich der eigenen Einschätzung, ob ADHS-Symptomatik vorliegen könnte. Dieser Bögen ersetzt keine Diagnostik, sondern sollen helfen, das eigene Kind sensibel zu beobachten. Bei Unsicherheiten ist das Gespräch mit erfahrenen Fachpersonen immer zu empfehlen.

Bitte veröffentliche, verkaufe oder bearbeite die Datei nicht, auch nicht in Auszügen. Texte, Aufbau, Gestaltung und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. Du möchtest den Bogen an einer ganzen Schule nutzen? Schreib mir einfach, wir finden eine Lösung.

Kontakt

Mail: kopfgewitterundkreide@gmail.com
Instagram: [@kopfgewitter.und.kreide](https://www.instagram.com/kopfgewitter.und.kreide)
Youtube: Kopfgewitter & Kreide
Website: www.kopfgewitterundkreide.de



Hi, ich bin Nadine. Ich bin Grundschullehrerin und Mama, und ich habe selbst ADHS.

Auf meinem Kanal @kopfgewitter.und.kreide erkläre ich mit meinem pädagogischen Hintergrund, wie sich ADHS im Alltag zeigt, auch bei stillen Kindern und bei Mädchen. Mir liegt am Herzen, dass kein Kind mehr übersehen wird.

Du bist unsicher, ob dein Kind ADHS hat oder welche Form es sein könnte

Viele Eltern und Lehrkräfte stehen immer wieder vor der Aufgabe, die Vielfalt von ADHS zu erkennen. Diese Checklisten geben dir eine erste Orientierung. Sie zeigen dir die unterschiedlichen Erscheinungsformen, vom verträumten, stillen Typ über den impulsiven Typ bis zum kombinierten Typ.

Jedes Kind erlebt ADHS auf seine ganz eigene Weise. Die Merkmale in diesem eBook zeigen, wie vielfältig die Herausforderungen sein können, im Alltag genauso wie im Miteinander mit anderen Kindern und in der emotionalen Entwicklung.

Ich bin keine Therapeutin und keine Ärztin. Die Checklisten sind kein wissenschaftlich geprüfter Test und stellen keine Diagnose. Sie helfen dir dabei, dein Kind ruhig und aufmerksam zu beobachten. Bei Unsicherheit lohnt sich das Gespräch mit erfahrenen Fachpersonen immer, und deine ausgefüllten Bögen bringst du am besten gleich mit.

Ich wünsche dir viel Kraft, gute Nerven und immer auch einen Blick für's Positive.

Nadine



TYP 1: VORWIEGEND UNAUFMERKSAM (FRÜHER: ADS)

DIE 10 HÄUFIGSTEN MERKMALE EINSCHÄTZUNG



	kaum	manchmal	häufig
Mein Kind ist bei Aufgaben oft unaufmerksam oder lässt sich schnell ablenken.			
Mein Kind macht viele Flüchtigkeitsfehler und arbeitet ungenau.			
Mein Kind hat Schwierigkeiten, Aufgaben zu organisieren und zu Ende zu bringen.			
Mein Kind ist häufig verträumt und scheint gedanklich abwesend. Es hört häufig nicht richtig zu, wenn direkt mit ihm gesprochen wird.			
Mein Kind hat Mühe, Anweisungen vollständig zu befolgen.			
Mein Kind vergisst und verliert oft Dinge, Aufgaben oder Termine.			
Mein Kind meidet Aufgaben, die längere geistige Anstrengung erfordern.			
Mein Kind zieht sich oft zurück und spielt lieber allein als mit anderen.			
Mein Kind tut sich manchmal schwer, Freundschaften zu schließen.			
Mein Kind wird von anderen manchmal als "uninteressiert" oder "schwierig erreichbar" wahrgenommen.			



TYP 2: HYPERAKTIV-IMPULSIV

DIE 10 HÄUFIGSTEN MERKMALE EINSCHÄTZUNG

	kaum	manchmal	häufig
Mein Kind ist ständig in Bewegung, kann nicht ruhig sitzen und wirkt oft rastlos.			
Mein Kind verlässt oft seinen Platz, läuft herum oder klettert in Situationen, in denen es sitzen sollte.			
Mein Kind spricht übermäßig viel, platzt mit Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende ist und kann schlecht abwarten.			
Mein Kind ist häufig laut und auffällig aktiv beim Spielen. Es hat große Mühe, konzentriert zu spielen.			
Mein Kind handelt oft impulsiv und ohne nachzudenken.			
Mein Kind zeigt häufig Wutausbrüche und geringe Frustrationstoleranz.			
Mein Kind reagiert empfindlich auf Kritik oder Ablehnung und nimmt sich Kommentare sehr zu Herzen.			
Mein Kind nimmt Stimmungen oft intensiv wahr und reagiert darauf "übertrieben" emotional.			
Mein Kind tut sich manchmal schwer, enge Freundschaften zu halten, weil andere das impulsive Verhalten und die geringe Selbstregulation als störend empfinden.			
Mein Kind drängt sich oft vor, nimmt wenig Rücksicht und will bei Spielen oft bestimmen.			



TYP 3: KOMBINIERT

DIE 10 HÄUFIGSTEN MERKMALE EINSCHÄTZUNG



	kaum	manchmal	häufig
Mein Kind zeigt sowohl deutliche Symptome von Unaufmerksamkeit als auch von Hyperaktivität und Impulsivität.			
Mein Kind begegnet in Schule, Familie und Freizeit immer wieder Schwierigkeiten durch sein Verhalten.			
Mein Kind fällt durch sein impulsives und verträumtes Verhalten in mehreren Lebensbereichen auf.			
Mein Kind kann Aufgaben selten eigenständig und verlässlich erledigen und hat Mühe, diese zu organisieren und zu planen.			
Mein Kind leidet unter starker innerer Unruhe und Konzentrationsproblemen.			
Mein Kind kann schwer warten, unterbricht andere und hat wenig Geduld im sozialen Miteinander.			
Mein Kind hat häufig Probleme, sich an Regeln zu halten oder Verantwortung zu übernehmen.			
Mein Kind bekommt oft Streit mit Gleichaltrigen oder Geschwistern, zum Beispiel wegen impulsivem oder unaufmerksamen Verhalten.			
Mein Kind tut sich schwer, Freundschaften zu schließen und zu erhalten; es wird manchmal ausgeschlossen oder als „anstrengend“ empfunden.			
Mein Kind reagiert besonders sensibel auf Kritik und Ablehnung, ist schnell verletzt oder fühlt sich ungerecht behandelt.			

Was deine Kreuze zeigen können

Vorweg das Wichtigste: Ich bin keine Therapeutin und keine Ärztin. Ich bin Lehrerin und Mama mit später ADHS-Diagnose. Diese Bögen sind keine Diagnose und auch kein wissenschaftlich geprüfter Test. Sie helfen dir, das zu sortieren, was du bei deinem Kind beobachtest, damit du es später in Worte fassen kannst.

So zählst du

kaum = 0 Punkte, manchmal = 1 Punkt, häufig = 2 Punkte. Zähl jeden Bogen einzeln zusammen. Pro Bogen sind maximal 20 Punkte möglich. Die Zahl gibt dir eine grobe Orientierung. Mehr Aussagekraft hat die Frage, wo genau deine Kreuze sitzen.

Dein Ergebnis pro Bogen

Die Punktzahlen sind eine grobe Orientierung von mir als Lehrerin und Mama, kein wissenschaftlich geprüfter Test und keine Diagnose, und sie ersetzen nie die Einschätzung von Fachleuten.

0 bis 6 Punkte: Nur wenige Merkmale zeigen sich bei deinem Kind deutlich. Vieles davon gehört zu ganz normalen Entwicklungsphasen, gerade bei jüngeren Kindern.

7 bis 13 Punkte: Einige Merkmale tauchen immer wieder auf. Hier lohnt sich genaues Hinschauen. Beobachte, in welchen Situationen es schwierig wird und was davor passiert ist.

14 bis 20 Punkte: Viele Merkmale zeigen sich häufig. Dann ist es sinnvoll, dir Unterstützung zu holen und dein Kind fachlich abklären zu lassen. Das heißt noch lange nicht, dass es ADHS ist. Es heißt, dass dein Kind gerade viel zu bewältigen hat und Begleitung verdient.

Wenn mehrere Bögen auffallen

Kinder passen selten in eine Schublade und das sollen sie auch gar nicht. Es ist normal, dass bei zwei oder drei Bögen Kreuze stehen. Fachleute sprechen bei ADHS von sogenannten Erscheinungsbildern, und die können sich mit dem Alter verändern. Ein Kind, das mit sechs vor allem zappelt, kann mit zehn eher verträumt und innerlich unruhig wirken.

Wenn überall viele "häufig" stehen

Auch dann ist ADHS nur eine von mehreren Möglichkeiten. Ähnliche Beobachtungen entstehen auch durch Schlafmangel, Ängste, Stress oder Belastungen zuhause, durch Hör- oder Sehprobleme, Lernschwierigkeiten, Hochbegabung oder Autismus. Genau deshalb gehört die Einordnung in die Hände von Fachleuten.

Was du jetzt tun kannst

Beobachte ein bis zwei Wochen und schreib dir kurze Beispiele auf: was passiert ist, wann und was davor los war. Solche Notizen helfen später mehr als jede Punktzahl.

Hol dir weitere Blickwinkel dazu. Frag Lehrkräfte, Erzieherinnen oder Großeltern, wie sie dein Kind erleben. Für eine ADHS-Diagnose müssen die Schwierigkeiten in mehr als einem Lebensbereich auftreten, über mindestens sechs Monate bestehen, schon vor dem 12. Lebensjahr begonnen haben und das Kind spürbar belasten.

Erste Anlaufstelle ist die Kinder- und Jugendarztpraxis. Von dort geht es bei Bedarf weiter zu Kinder- und Jugendpsychiater:innen, in ein Sozialpädiatrisches Zentrum oder zu Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen. Nimm deine ausgefüllten Bögen und deine Notizen mit.

Im Alltag kannst du sofort anfangen, auch ohne Diagnose. Weniger Reize, klare kleine Schritte, Bewegung zwischendurch und Verbindung vor Korrektur tun fast jedem Kind gut. Dein Kind macht dir keine Probleme. Es hat gerade welche, und es braucht dich als Erwachsene oder Erwachsenen an seiner Seite, der hinter das Verhalten schaut.

Mehr dazu findest du in meinem Buch, das Anfang 2027 erscheint. Schau gerne mal auf meine Kanäle, um Updates nicht zu verpassen

Nadine

Mail: kopfgewitterundkreide@gmail.com
Instagram: @kopfgewitter.und.kreide
Youtube: Kopfgewitter & Kreide
Website: www.kopfgewitterundkreide.de



Quelle:

<https://icd.who.int/browse/2026-01/mms/en#821852937>