

Selbstbeobachtungen

1.) Lärm ist für mich

.....
2.) Ich verarbeite optische Reize (Werbung, helles Licht, Blinken etc.), indem ich

.....
3.) Unangenehme Dinge anzufassen ist für mich

.....
4.) Angenehme Dinge anzufassen, empfinde ich

.....
5.) Wenn ich etwas mache, erfordert das bei mir mehr/gleich viel (*nicht zutreffendes durchstreichen*) Aufwand wie für meine Mitmenschen, denn

.....
6.) Wenn ich arbeite, brauche viel/wenig (*nicht zutreffendes durchstreichen*) Struktur.

Ablenkung ist für mich

.....
7.) Intensive Erlebnisse und Erfahrungen verarbeite ich z. B. so:

.....
8.) Ohne Vorlaufzeit, also spontan etwas zu tun, ist für mich

9.) Im Pausenraum wird gelacht, ich verstehe/verstehe nicht (*nicht zutreffendes durchstreichen*) warum gelacht wird, z. B.
.....

10.) Wenn Witze erzählt werden oder jemand eine ironische Bemerkung macht, versteh ich/verstehe ich nicht (*nicht zutreffendes durchstreichen*), worum es geht, ich fühle mich
.....
.....
.....

11.) Subtexte habe ich schon als Kind spontan gut verstanden/nicht verstanden (*nicht zutreffendes durchstreichen*), auch heute noch ist das so, zum Beispiel
.....
.....

12.) Ich will eine Aufgabe erledigen, doch da kommt ein Impuls von außen und ich
.....
.....
.....

13.) Wenn bei sozialen Aktionen Smalltalk aufkommt, fühle ich mich
.....
.....

14.) Am liebsten verbringe ich meine Freizeit damit,
.....
.....

15.) Wenn ich angespannt bin, hilft mir
.....
.....

16.) Ich sammle folgende/keine (*nicht zutreffendes durchstreichen*) materiellen und immateriellen Dinge (können auch Listen sein oder Dateien etc.)

.....
.....

17.) Meine Leidenschaft stecke ich besonders gern in

.....
.....

18.) Ich lege mir sehr gern/nie (*nicht zutreffendes durchstreichen*) Pläne zurecht. Wenn ich einen Plan umsetzen kann, geht es mir

Wenn nicht, dann

.....

19.) Ich mag es/es ist mir egal (*nicht zutreffendes durchstreichen*), meine Getränke aus einer be-stimmten Tasse/einem bestimmten Glas zu trinken und/oder ich mag es beim Essen bestimmte Abläufe und ein bestimmtes Besteck zu benutzen.

Zum Beispiel:

.....
.....

20.) Ich war immer/nie (*nicht zutreffendes durchstreichen*) mäkelig und mag/mochte vieles nicht essen/vieles essen (*nicht zutreffendes durchstreichen*). Essen ist für mich herausfordernd/nicht herausfordernd (*nicht zutreffendes durchstreichen*), das ist zum

Beispiel so:

.....
.....

21.) Ich kann/kann nicht (*nicht zutreffendes durchstreichen*) auf Anhieb Gesichter, Mimik, Zusammenhänge so interpretieren, wie sie gemeint sind. Ich stelle das fest, wenn

.....
.....

22.) Mir fallen Kleinigkeiten, die sich verändert haben (Frisuren, Umgebung, Deko), meistens sofort auf/selten auf (*nicht zutreffendes durchstreichen*). Zum Beispiel:

.....
.....

23.) Wenn Vieles gleichzeitig passiert, kann ich nicht/kann ich gut (*nicht zutreffendes durchstreichen*) nach Wichtigkeit priorisieren und bin/bin nicht (*nicht zutreffendes durchstreichen*) überfordert, das fühlt sich dann so an:

.....

24.) Augenkontakt ist für mich ein/kein (*nicht zutreffendes durchstreichen*) natürlicher Impuls, ich fühle mich dabei

.....
.....

25) Ich mag es sehr/überhaupt nicht (*nicht zutreffendes durchstreichen*), meinen Alltag zu strukturieren, Routinen sind für mich

.....
.....

26.) Einkaufen ist für mich

.....
.....

27.) Wenn ich reizüberflutet bin, verhalte ich mich

.....
.....

28.) Ordnung ist für mich total wichtig/nebensächlich (*nicht zutreffendes durchstreichen*).

Ich brauche

.....

29.) Wenn ich Zigarettenrauch und/oder andere eher unangenehme Gerüche rieche,

fühle ich mich.....

.....

.....

30.) Wenn ich von stark deodorierten oder parfümierten Menschen umgeben bin, fühle ich mich

.....

.....

31.) Wenn ich müde bin, dann fällt es mir schwer/trotzdem leicht (*nicht zutreffendes durchstreichen*) , mich auf etwas zu konzentrieren

.....

.....

32.) Wenn ich in einem Gruppengespräch etwas klar ausspreche und niemand reagiert,

dann fühle ich mich

.....

.....

33.) Wenn ich etwas nicht verstehe, mehrmals nachfrage und trotzdem keine hilfreiche

Antwort bekomme, fühle ich mich

.....

.....

34.) Ich organisiere meinen Alltag mit/ohne (*nicht zutreffendes durchstreichen*) Listen, Notizen, Hilfsmittel (z. B. Apps), um die Übersicht zu bewahren, insbesondere

.....
.....

35.) Wenn mir ein anderer Mensch ohne Vorwarnung und/oder ohne mich zu fragen, sehr nahe kommt und/oder mich berührt, fühle ich mich

.....
.....

36.) Wenn ich mich auf ein Ereignis eingestellt habe und es dann nicht (z. B. Terminabsprache) oder plötzlich anders stattfindet, fühle ich mich

.....
.....

37.) Ist es sehr heiß, sehr kalt, sehr laut, sehr unruhig, fühle ich mich

.....
.....

38.) Wenn ich ein Unrecht erkenne, reagiere ich, indem ich

.....
.....

39.) Bevor ich das Haus verlasse oder etwas unternehme (z. B. Termine außer Haus), bereite ich mich kaum/akribisch (*nicht zutreffendes durchstreichen*) vor, indem ich

.....
.....

40.) Ich mag es/ich mag es nicht (*nicht zutreffendes durchstreichen*), wenn meine Tage sich in etwa gleichen, wenn ich die Alltagsdinge immer gleich machen kann, denn

.....
.....

41.) Eine Essenssituation (Einladung, Restaurant), die ich nicht selbst bestimmen kann, ist für mich problemlos/problematisch (*nicht zutreffendes durchstreichen*), denn

.....

42.) Kleidung, die, was das Material und/oder das Tragegefühl betrifft, nicht genau, meinen Vorstellungen entspricht, ist für mich kein Problem/ problematisch (*nicht zutreffendes durchstreichen*), denn

.....
.....

43.) Ich finde Kontaktpflege wünschenswert. Ich erkenne sofort/schwer (*nicht zutreffendes durchstreichen*), ob jemand mit mir in Kontakt treten will, das ist für mich

.....
.....

Zur freien Verfügung
erstellt zur differenzierten Selbstbeobachtung betr. Neurodivergenz-Diagnostik (ADHS/Autismus)
von D. M. u. a.
November 2025