

## 1.3 Beobachtungsbogen Aufmerksamkeit und Unruhe

**Wozu?** Manche Jungen, die sehr viel spielen, haben auch große Mühe mit Konzentration, Unruhe oder Ungeduld – **auch ohne Bildschirm**. Dahinter kann eine Aufmerksamkeitsstörung stecken (ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung). Fachleute empfehlen, solche Begleitprobleme mitzubehandeln, weil sich beides gegenseitig verstärken kann. Dieser Bogen hilft Ihnen, Ihre Beobachtungen zu sammeln und **zum Kinderarzt oder zur Kinder- und Jugendpsychiatrie mitzunehmen**. Er ist **ein Hinweis, kein Befund** – eine Diagnose kann nur eine Fachperson stellen.

Datum: \_\_\_\_\_ Alter meines Sohnes: \_\_\_\_\_ Ausgefüllt von: \_\_\_\_\_

**Wichtig beim Ausfüllen:** Denken Sie an Situationen **außerhalb des Spielens** – Schule, Hausaufgaben, Essen, Familienalltag, Sport. Dass Ihr Sohn beim Zocken stundenlang konzentriert ist, sagt wenig aus: Spiele belohnen sofort und ständig. Gerade Kinder mit ADHS können sich dort oft besonders gut „festbeißen“. Denken Sie an die **letzten 6 Monate**.

### A · Aufmerksamkeit und Organisation

| Mein Sohn ...                                                                             | nie                      | selten                   | manchmal                 | oft                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 schweift bei Hausaufgaben oder im Unterricht schnell mit den Gedanken ab.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 macht Flüchtigkeitsfehler, obwohl er den Stoff eigentlich kann.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 scheint nicht zuzuhören, wenn man ihn direkt anspricht – auch wenn kein Gerät läuft.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 fängt Aufgaben an, bringt sie aber selten zu Ende.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 hat große Mühe, sich zu organisieren (Schultasche, Termine, Zimmer, Zeitplan).          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 drückt sich vor Aufgaben, die länger Konzentration verlangen (Lesen, Lernen, Aufsätze). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 verliert oder verlegt Dinge (Hefte, Schlüssel, Jacke, Sportsachen).                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 lässt sich leicht durch Geräusche oder Nebensächliches ablenken.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 vergisst Alltägliches (Aufträge, Termine, was er gerade holen wollte).                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Anzahl „oft“ in Teil A: \_\_\_\_\_ (von 9) Anzahl „manchmal“: \_\_\_\_\_

## B · Unruhe und Ungeduld

| Mein Sohn ...                                                                         | nie                      | selten                   | manchmal                 | oft                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10 zappelt, wippt oder hat ständig etwas in den Händen.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 steht auf, wo Sitzenbleiben erwartet wird (Unterricht, Essen, Hausaufgaben).       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 wirkt innerlich getrieben, „wie unter Strom“, kann schwer zur Ruhe kommen.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 redet sehr viel oder kann schwer leise sein, wenn es nötig wäre.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 platzt mit Antworten heraus oder unterbricht andere.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 kann sehr schwer warten (Schlange, Reihenfolge, „gleich“).                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 handelt, ohne nachzudenken (riskante Aktionen, spontane Käufe, unüberlegte Worte). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 gerät schnell in Wut – die oft genauso schnell wieder verfliegt.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Anzahl „oft“ in Teil B: \_\_\_\_\_ (von 8)    Anzahl „manchmal“: \_\_\_\_\_

## C · Seit wann und wo?

### Seit wann fällt Ihnen das auf?

- |                                                                                                                  |                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> schon im Kindergarten / in der Volksschule<br>bzw. Grundschule (vor dem 12. Geburtstag) | <input type="checkbox"/> erst, seit er so viel spielt |
| <input type="checkbox"/> erst seit 1–2 Jahren                                                                    | <input type="checkbox"/> weiß nicht                   |

### In welchen Bereichen zeigt es sich? (alle ankreuzen, die passen)

- |                                                            |                                                  |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Unterricht                        | <input type="checkbox"/> Sport / Verein / Hobbys |
| <input type="checkbox"/> Hausaufgaben / Lernen             | <input type="checkbox"/> mit Freunden            |
| <input type="checkbox"/> Familienalltag (Essen, Pflichten) |                                                  |

**Haben Lehrkräfte oder andere Erwachsene Ähnliches erwähnt?** (Zeugnisbemerkungen, Elternsprechtage, Trainer)

---

---

---

### Wie sehr leidet er (oder die Familie) darunter?

- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> kaum  | <input type="checkbox"/> deutlich |
| <input type="checkbox"/> etwas | <input type="checkbox"/> sehr     |

### Ein typisches Beispiel aus dem Alltag:

---

---

---

## Auswertung

Eine Abklärung ist sinnvoll, wenn **mehrere** dieser Punkte zutreffen:

- ☐ In Teil A **oder** Teil B haben Sie **5 oder mehr Mal** „oft“ angekreuzt.
- ☐ Die Schwierigkeiten bestehen **seit mindestens 6 Monaten**.
- ☐ Sie waren **schon vor dem 12. Geburtstag** zu sehen.
- ☐ Sie zeigen sich in **mindestens zwei Bereichen** (z. B. Schule **und** Familie) – nicht nur rund ums Spielen.
- ☐ Ihr Sohn hat dadurch **deutliche Nachteile** (Noten, Freundschaften, ständiger Streit).

**Viele Kreuze?** Besprechen Sie das mit dem **Kinderarzt / der Kinderärztin** oder einer **Kinder- und Jugendpsychiatrie** (bzw. einer kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis). **Nehmen Sie diesen Bogen mit.** Hilfreich ist, wenn auch eine Lehrkraft einen leeren Bogen ausfüllt – so sieht die Fachperson den Blick von „außen“. ADHS ist gut behandelbar; eine Behandlung kann es auch leichter machen, das Spielen zu begrenzen.

**Wenige Kreuze?** Beruhigend. Behalten Sie den Bogen und schauen Sie in einigen Monaten noch einmal drauf.

**Bitte bedenken – ähnliche Zeichen können auch andere Ursachen haben:**

- **Schlafmangel** (siehe Blatt 1.6) macht unkonzentriert, gereizt und zappelig.
- **Sorgen, Ängste oder gedrückte Stimmung** (Blätter 1.4 und 1.5) rauben Konzentration.
- **Viel Bildschirm am Abend, Stress zu Hause oder in der Schule**, auch Hör- oder Sehprobleme.

Genau deshalb gehört die Einordnung in fachliche Hände – nicht in eine Selbstdiagnose aus dem Internet.

**So sprechen Sie Ihren Sohn darauf an** (nicht als Vorwurf): „Mir fällt auf, dass dir Hausaufgaben echt schwerfallen, auch wenn du dich anstrengst. Ich möchte mal mit der Kinderärztin schauen, ob es etwas gibt, das dir das leichter macht. Bist du dabei?“

**Was ich aus diesem Bogen mitnehme:**

---

---

---

Eigener Beobachtungsbogen für diesen Kurs, angelehnt an allgemein bekannte Merkmale von ADHS und an die AWMF-Leitlinie Internetnutzungsstörungen (2025), die bei Begleiterkrankungen wie ADHS eine Mitbehandlung empfiehlt. Kein Test, nicht validiert, ersetzt keine Untersuchung.