

Kreuze an, welche der Aussagen stimmen und welche nicht!

	ja	nein
Ist jemand, der ADHS hat, selber schuld daran?		
Geht ADHS von allein wieder weg?		
Hat ADHS etwas mit mangelnder Intelligenz zu tun?		
Können sich Lernschwierigkeiten verbessern, wenn man konkret an ihnen arbeitet?		
Sind Schwierigkeiten beim Lernen genetisch bedingt und deswegen nicht beeinflussbar?		

Vervollständige die folgenden Sätze, so gut Du es kannst!

(1) Ich kann mich gut konzentrieren, wenn

.....

.....

(2) Es fällt mir besonders schwer mich zu konzentrieren, wenn

.....

.....

(3) Wenn ich mich nicht konzentrieren kann, würde ich mir von meinem Lehrer wünschen, dass

.....

.....

(4) Der beste Platz im Klassenraum ist für mich

.....

.....

(5) Wenn ich unruhig werde, hilft mir

.....

.....

(6) Es geht mir gut, wenn

(7) Ich übernehme die Verantwortung für meine AD(H)S, indem

(8) Um gut mit meiner AD(H)S klarzukommen

(9) Die guten Seiten an meiner AD(H)S sind

Wenn Du die beiden obenstehenden Aufgaben ausgefüllt hast, weißt Du schon eine ganze Menge über Dich und über AD(H)S. Sprich mit Deinem Trainer darüber, was Du gewusst hast und wo Du Dir noch nicht so sicher bist!