

# ACQ-Fragebogen

<b>Name:</b> _____ <b>Vorname:</b> _____ <b>Geburtsdatum:</b> _____ <b>Alter:</b> _____ <b>Datum:</b> _____	Nie oder selten	Manch- mal	Meistens	Fast immer
<b>Fragen</b>	0	1	2	3
1. Wenn ich ein Lehrbuch oder einen Text solcher Art lese, merke ich von der ersten Seite an, dass ich, ohne es zu wollen abschweife, und ich die Textstelle nochmals lesen muss.				
2. Wenn ich etwas mache oder lese, dass mich sehr stark interessiert, gelange ich in einen Zustand der am besten durch mindestens 3 der folgenden Behauptungen charakterisiert wird: -> ich bleibe problemlos sehr lange bei dieser Beschäftigung -> ich fühle mich sehr irritiert, wenn ich dabei von anderen Personen gestört werde -> ich fühle mich <i>sehr irritiert</i> , wenn man mich fragt etwas anderes zu tun -> ich wünsche mir absolute Stille oder nur sehr ruhige Musik bei der Arbeit				
3. Während einer Schulstunde/Vorlesung schweife ich oft schon während der ersten 5 Minuten und dann immer wieder vom Thema ab, ohne es wirklich zu wollen, und ich verpasse, was gerade behandelt wird.				
4. Wenn ich Gesprächen zuhören, auch wenn sie interessante Themen betreffen, schweifen meine Gedanken ständig ab, so dass ich Teile des Gesprächs verpasse.				
5. Ich und auch andere merken häufig, dass ich Sachen tue oder sage ohne nachzudenken, die mir dann später Leid tun, oder bei denen ich denke: „Hätte ich es bloss nicht gesagt, oder getan.“				
6. Andere mögen denken, dass ich ständig von etwas angetrieben werde. Es kann dann schwierig sein, mit Leuten auszukommen, die etwas ausruhen oder bloss still sitzen wollen				
7. Ich finde es verwirrend, wenn andere Leute bloss Sitzen und sich entspannen wollen (es gibt doch so viele Sachen, die getan wurde sollten...)				
8. Ich habe Mühe meine Arbeit nicht hinauszuzögern. Dies könnte z.B. geschehen, da ich durch andere interessantere Dinge abgelenkt werde, wenn eine Aufgabe zu langweilig wird. Es könnte auch sein, dass ich einfach immer zu viele wichtige Dinge zu erledigen habe.				
9. Wenn ich mich auf Etwas konzentriere, dann will ich es <i>sofort – jetzt</i> getan haben				
10. Ich kann sehr ungeduldig sein. Eine langsame Bedienung im Restaurant oder Geschäft z.B. kann mich sehr aufregen.				
11. Aufgezwungene Untätigkeit führt bei mir meistens zu Langweile, Traurigkeit, Melancholie, Verstimmung, Minderwertigkeitsgefühlen				
12. Ich habe immer das Gefühl, ich sollte mehr vollbringen/tun.				
13. Ich springe von einem Thema zum anderen und dann zurück. Bei der Arbeit kann dieses für andere Leute sehr problematisch sein.				

Brauchen Sie diesem Platz um Kommentare anzubringen:	Nie oder selten	Manch- mal	Meistens	Fast immer
14. Manchmal missverstehen andere Leute mein Verhalten und denken dann vielleicht, ich sei arrogant (da ich nicht die üblichen sozialen Regeln beachtet), da ich z.B. an ihnen vorbeimarschieren kann, ohne sie zu sehen, wenn mich etwas beschäftigt.				
15. Tägliche Routinearbeiten sind langweilig, nicht interessant oder genügend herausfordernd, so dass die Post auf einem Haufen ungeöffnet bleibt, das Zimmer sehr unordentlich ist (auch wenn ich weiss, wo was liegt). Ich sage, ich werde es später aufräumen				
16. Wenn ich eine Arbeit interessant finde, auch wenn ich sie vielleicht vorher lange Zeit zur Seite geschoben hatte (Zimmer aufräumen, Post öffnen...) wird diese mit einer grossen Energie getan. Wehe, wenn mir da jemand in die Quere kommt!				
17. Falls ich mich für eine Aufgabe verantwortlich fühle, sollte es besser niemand wagen sich einzumischen. Und falls doch, sollten sie es genau richtig tun, oder ich werde verärgert. Es wird ein grösseres Problem für mich, als vielleicht für andere Leute. Obwohl ich weiss, dass ich Recht habe, bekomme ich manchmal das Gefühl, dass ich ein wenig übertreibe.				
18. Wenn ich etwas lernen muss, dass viel Lesen oder Zuhören erfordert, brauche ich wesentlich mehr Zeit als andere, gleich intelligente Leute				
19. Ich denke, dass ich sehr schnell auf eine Anregung oder einen Reiz reagiere.				
20. Ich lese selten Anleitungen, es ist langweilig, meistens probiere ich es lieber gleich selbst aus.				
21. Ich beginne immer wieder neue Projekte, aber es ist sehr schwierig sie zu vollenden, wenn es längere Zeit dauert				
22. Ich bin ruhelos. Es fällt mir schwer nur eine Minute ruhig zu sitzen, ohne etwas zu tun				
23. Bei Versammlungen muss ich die Leitung übernehmen, oder sonst im Mittelpunkt stehen (da ich dann aufmerksam und fokussiert bleibe), sonst langweilt mich die Sache und ich verliere das Interesse und denke an andere Dinge				
24. Ich arrangiere mein Leben so, dass es immer was zu tun gibt. Für andere Leute mag das wie eine konfuse Reise auf einem Ball sein, der sich stetig bewegt, die Richtungen wechselt und niemals anhält.				
Punkte				

Summe