



Teil 1: Der Test

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich. Notiere dir für jede Frage die Punktzahl, die am besten auf dich zutrifft:

- **0 Punkte** = Trifft gar nicht zu / Nie
- **1 Punkt** = Trifft selten zu
- **2 Punkte** = Trifft manchmal zu
- **3 Punkte** = Trifft meistens zu / Immer

Kategorie A: Klassische Prokrastination (Alltagsorganisation & Schieben)

1. Ich schiebe Aufgaben auf, bis der Druck kurz vor der Deadline extrem hoch ist.
2. Ich lenke mich mit unwichtigen Dingen (Handy, Putzen) ab, um wichtige Aufgaben zu vermeiden.
3. Ich nehme mir fest vor, eine Aufgabe zu starten, und tue es dann am Ende doch nicht.
4. Ich fühle mich schlecht oder schuldig, weil ich Dinge nicht rechtzeitig erledige.
5. Ich unterschätze regelmäßig, wie viel Zeit eine Aufgabe tatsächlich kosten wird.
6. Ich warte oft auf den „perfekten Moment“ oder die „richtige Stimmung“, um anzufangen.
7. Ich erledige lieber viele kleine, unwichtige Aufgaben, anstatt die eine große, wichtige anzugehen.

Kategorie B: Exekutive Dysfunktion & Reizüberflutung (Häufiger ADHS-Bezug)

8. Ich weiß genau, was ich tun muss, aber mein Gehirn fühlt sich wie „blockiert“ oder gelähmt an.
9. Wenn eine Aufgabe aus vielen Schritten besteht, bin ich so überfordert, dass ich gar nicht erst anfangen.
10. Ich verliere mitten in einer Aufgabe das Interesse und lasse sie unvollendet liegen.
11. Ich lasse mich von minimalen Reizen (Geräusche, Gedanken, Benachrichtigungen) sofort ablenken.
12. Ich brauche den Adrenalinkick von „Last-Minute-Druck“, um überhaupt die Energie zum Starten zu finden.
13. Es fällt mir extrem schwer, zu entscheiden, welche Aufgabe die höchste Priorität hat.
14. Ich vergesse Termine oder Aufgaben komplett, wenn sie nicht direkt in meinem Sichtfeld sind.

Kategorie C: Perfektionismus, Routinen & Struktur (Häufiger Autismus-Bezug)

15. Ich fange eine Aufgabe nicht an, weil ich Angst habe, sie nicht absolut perfekt machen zu können.
16. Wenn mir die genauen Regeln oder Details einer Aufgabe unklar sind, schiebe ich sie komplett auf.
17. Ich brauche sehr viel Zeit, um mich auf eine neue Aufgabe einzustellen (Probleme beim Task-Switching).
18. Wenn meine tägliche Routine unterbrochen wird, kann ich den Rest des Tages oft nichts Produktives mehr tun.
19. Ich verbringe Stunden mit der Planung und Vorbereitung einer Aufgabe, anstatt sie einfach zu machen.
20. Unerwartete Änderungen an Abläufen führen dazu, dass ich blockiere und Aufgaben aufschiebe.
21. Ich prokrastiniere, weil mich die soziale Interaktion, die mit der Aufgabe verbunden ist (z. B. ein Telefonat), mental erschöpft.

Kategorie D: Energiehaushalt & Emotionale Blockaden (Schnittmengen)

22. Ich fühle mich oft so mental oder körperlich erschöpft (Burnout-Gefühl), dass ich keine Aufgaben schaffe.
23. Wenn mich ein Thema nicht brennend interessiert (Hyperfokus), kostet mich das Anfangen unendliche Kraft.
24. Ich schiebe Aufgaben auf, weil mich die damit verbundenen Gefühle (Angst, Frust, Langeweile) überwältigen.
25. Meine Prokrastination fühlt sich nicht nach „Faulheit“ an, sondern nach einem schmerzhaften inneren Kampf.
26. Ich kann mich nur dann gut konzentrieren, wenn ich mich in ein Spezialinteresse vergraben kann.
27. Nach Phasen hoher Produktivität breche ich oft für Tage mental ein und kann gar nichts mehr tun.
28. Ich schiebe Routinesachen (wie Zähneputzen, Duschen oder Post öffnen) auf, weil sie mich sensorisch oder mental anstrengen.

Teil 2: Die Auswertung

Zähle zuerst deine **Gesamtpunktzahl** zusammen. Berechne danach die Punktzahlen für die einzelnen **Kategorien (A, B, C, D)**, um deinen Schwerpunkt zu finden.

1. Die Gesamtwertung (Wie stark ist die Prokrastination?)

- **0 – 25 Punkte: Geringe Prokrastination.** Du schiebst Dinge nur im normalen Rahmen auf. Deine Alltagsstruktur funktioniert gut.
- **26 – 55 Punkte: Moderate Prokrastination.** Das Aufschieben beeinträchtigt dich phasenweise. Es stecken oft emotionale Blockaden oder Überforderung dahinter.
- **56 – 84 Punkte: Starke Prokrastination / Chronische Blockade.** Das Aufschieben bestimmt deinen Alltag und erzeugt hohen Leidensdruck. Die Ursachen liegen tiefer als reines „Zeitmanagement“.

2. Die qualitative Einordnung (Woher kommt es?)

Schau dir an, in welchen Kategorien du die meisten Punkte gesammelt hast:

- **Schwerpunkt in Kategorie A (Klassische Prokrastination):**
Deine Prokrastination ist eher klassischer Natur. Sie resultiert oft aus mangelndem Zeitmanagement, Motivationsschwierigkeiten oder normaler Vermeidung von unangenehmen Aufgaben. Strategien wie die Pomodoro-Technik oder feste To-Do-Listen können dir hier gut helfen.
- **Schwerpunkt in Kategorie B (ADHS-Indikator: Exekutive Dysfunktion):**
Dein Aufschieben deutet stark auf neurodivergente Muster hin, wie sie bei **ADHS** typisch sind. Es handelt sich hierbei meist nicht um Willensschwäche, sondern um Probleme bei der Dopamin-Regulation und der exekutiven Funktion (Gehirn-Management). Du leidest unter der sogenannten „ADHS-Paralyse“: Du willst starten, aber das Gehirn schaltet die Zündung nicht ein. Druck und Adrenalin sind oft deine einzigen Motoren.
- **Schwerpunkt in Kategorie C (Autismus-Indikator: Struktur & Overwhelm):**
Dein Aufschieben hat oft Wurzeln im **Autismus-Spektrum**. Du prokrastiniest nicht aus Desinteresse, sondern weil der Übergang zwischen Aufgaben (Task-Switching) dich Kraft kostet oder weil unklare Anweisungen dein Gehirn blockieren. Auch Perfektionismus (Angst vor Fehlern) und die Vermeidung von sensorischer oder sozialer Überlastung (z. B. Telefonate) spielen hier die Hauptrolle.
- **Schwerpunkt in Kategorie D (Die Schnittmenge / AuDHS):**
Hohe Werte hier zeigen, dass dein Energiehaushalt chronisch überlastet ist. Dies tritt extrem häufig bei der Kombination aus Autismus und ADHS (**AuDHS**) auf. Wenn sich das ADHS-Bedürfnis nach Abwechslung mit dem autistischen Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit streitet, führt das oft zu einem totalen Systemabsturz (Kopf-Gefängnis) und chronischer Erschöpfung (Neurodivergent Burnout).

Wenn du dich in den Kategorien B, C oder D stark wiederfindest, könnte es sich lohnen, dich tiefergehend mit Neurodivergenz zu beschäftigen oder eine professionelle Diagnostik in Betracht zu ziehen.

Die Inhalte dieses Beitrags sind weder medizinisch noch psychotherapeutisch oder pädagogisch verwertbar. Sie geben nur meine subjektiven persönlichen Erlebnisse oder Erfahrungen wider. Für Diagnostik und Therapie suchen Sie bitte fachlich geeignete Personen auf. Fragen Sie dort Erfahrungen im Bereich Autismus und ADHS nach.