

Symptom- und Situationsprotokoll

Datum: _____ Zeitpunkt: _____ Ort: _____

Situation (Was ist passiert?):

Welche ADHS-Symptome oder Herausforderungen sind aufgetreten?

Intensität (1 = kaum spürbar, 10 = sehr stark):

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Was könnte es ausgelöst haben?

Was hat geholfen?

Was ich beim nächsten Mal ausprobieren möchte:

Notizen:



Gewohnheitsbildungs-Diagramm



Neue Gewohnheit:

Auslöser / Wenn-Dann-Plan:

Wenn _____, dann _____

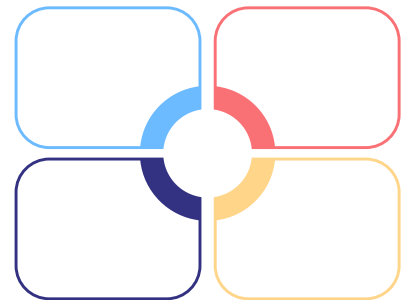
Belohnung / Verstärker:

Wöchentlicher Gewohnheits-Tracker:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
W1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
W2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
W3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
W4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Selbstbewertung nach 4 Wochen:

	1	2	3	4	5
Konsistenz	☐	☐	☐	☐	☐
Leichtigkeit	☐	☐	☐	☐	☐
Motivation	☐	☐	☐	☐	☐



Reflexion — Was habe ich über mich gelernt?

Erkenntnisse für die nächste Gewohnheit:

Kompetenzentwicklungs-Rubrik

Bewerte deine aktuelle Kompetenz (1 = Anfang, 5 = stark ausgeprägt):

Zeitmanagement

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Stärken:

Nächster Entwicklungsschritt:

Organisation

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Stärken:

Nächster Entwicklungsschritt:

Priorisierung

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Stärken:

Nächster Entwicklungsschritt:

Selbstmitgefühl

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Stärken:

Nächster Entwicklungsschritt:

Umsetzung

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Stärken:

Nächster Entwicklungsschritt:

Mein konkreter Fokus für die nächste Woche:

Notizen:

