



Als Erwachsener mögliche Anzeichen einer Dyspraxie (bei sich selbst) erkennen

(wird als Umschriebene Entwicklungsstörung motorischer Funktionen (UEMF) definiert)

Diese Checkliste können Erwachsene nutzen, wenn sie vermuten bzw. den Verdacht haben, dass bei ihnen eine Dyspraxie vorliegen könnte.

Wichtiger Hinweis für die Nutzung dieser Checkliste

Diese Checkliste ist kein diagnostisches Instrument und ersetzt keinesfalls eine professionelle Diagnostik durch Fachleute (z.B. spezialisierte Neurologen, Psychiater, Ergotherapeuten oder klinische Neuropsychologen). Sie dient ausschließlich als Orientierungshilfe, um die eigenen persönlichen Beobachtungen zu strukturieren und diese gegebenenfalls gezielt mit einem Arzt oder Therapeuten zu besprechen.

Viele dieser Merkmale können auch andere Ursachen haben. Bei einer Dyspraxie sind diese Herausforderungen dauerhaft seit der Kindheit präsent und wurden nicht durch andere neurologische Erkrankungen oder Verletzungen zu einem bestimmten Ereignis bzw. Zeitpunkt hervorgerufen.

Checkliste für Erwachsene, die vermuten, dass sie Dyspraxie haben

Bereich 1: Motorische Dyspraxie (UEMF/DCD) – Die Koordination

Dieser Bereich betrifft die Planung und Ausführung von körperlichen Bewegungen. Internationale Checklisten (z.B. aus Kanada und den USA) betonen bei Erwachsenen besonders Alltags Herausforderungen wie Fahren und Haushaltsführung.

Beobachtung im Alltag (Motorik)	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Allgemeine Ungeschicklichkeit: Ich stoße häufig gegen Türrahmen, werfe Gläser um oder stolpere "über die eigenen Füße", - auch in vertrauter Umgebung.	☐	☐	☐	☐
Feinmotorik (Hände): Mir fällt präzises Arbeiten schwer (z.B. Gemüse schneiden, Schminken, Rasieren, einen Faden einfädeln, Knöpfe schließen).	☐	☐	☐	☐
Handschrift: Meine Handschrift ist (und war schon immer) sehr langsam, verkrampft, unleserlich oder schmerzt schnell. Ich bevorzuge das Tippen.	☐	☐	☐	☐
Tippen: Selbst beim Tippen mache ich viele Koordinationsfehler oder treffe oft die falschen Tasten, obwohl ich das Layout kenne.	☐	☐	☐	☐
Autofahren: Das Erlernen des Fahrens war sehr schwierig. Ich habe Probleme mit dem Einparken, dem Halten der Spur, dem Einschätzen von Entfernungen oder der Koordination von Pedalen und Schaltung.	☐	☐	☐	☐
Sport & Bewegung: Ich meide Sportarten, die Koordination erfordern (Tanzen, Ballsport, Aerobic). Es fällt mir schwer, neue Bewegungsabläufe zu lernen.	☐	☐	☐	☐
Körperhaltung: Ich habe Mühe, aufrecht zu sitzen ("sacke zusammen") oder muss mich oft anlehnen. Langes Stehen ist sehr anstrengend.	☐	☐	☐	☐

Checkliste für Erwachsene, die vermuten, dass sie Dyspraxie haben

Bereich 2: Ideatorische Dyspraxie – Die Handlungsplanung

Dieser Bereich betrifft die *Idee* und die *Reihenfolge* einer Handlung. Es geht weniger um die Ungeschicklichkeit als um das "Wie fange ich an?" und "Was kommt danach?".

Beobachtung im Alltag (Planung)	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Sequenzierung (Reihenfolge): Es fällt mir schwer, mehrschrittige Aufgaben in der richtigen Reihenfolge auszuführen (z.B. Kochen nach Rezept, Kaffee kochen, eine komplexe Arbeitsanweisung, Möbel aufbauen). Ich verliere den Faden oder vergesse Schritte.	☐	☐	☐	☐
Handlungsbeginn: Ich stehe oft vor einer Aufgabe (z.B. Zimmer aufräumen, Koffer packen) und weiß nicht, womit ich anfangen soll. Ich wirke wie "blockiert".	☐	☐	☐	☐
Objektnutzung: Ich benutze Werkzeuge oder Alltagsgegenstände manchmal ungeschickt oder "falsch", als ob ich den Zweck kurz vergessen hätte (z.B. einen Dosenöffner falsch ansetzen).	☐	☐	☐	☐
Improvisation: Wenn eine Routine unterbrochen wird oder ein Werkzeug fehlt, fällt es mir extrem schwer, eine alternative Lösung zu finden. Ich kann zudem schlecht improvisieren	☐	☐	☐	☐
Organisation: Mein Arbeitsplatz, meine Wohnung oder meine digitalen Dateien sind oft (extrem) chaotisch. Es fällt mir schwer, ein logisches System zu entwickeln und beizubehalten.	☐	☐	☐	☐
Zeitmanagement: Ich habe große Schwierigkeiten, den Zeitaufwand für Aufgaben realistisch einzuschätzen und Abläufe zu planen	☐	☐	☐	☐

Checkliste für Erwachsene, die vermuten, dass sie Dyspraxie haben

Bereich 3: Verbale Dyspraxie (VED) – Die Sprechplanung

Dies betrifft die motorische Planung der Sprechbewegungen. Sie wissen *genau*, was Sie sagen wollen, aber der Mund "stolpert".

Beobachtung im Alltag (Sprechen)	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Inkonsistente Fehler: Mir passiert es, dass ich dasselbe Wort (besonders lange oder komplexe Wörter wie "Statistik" oder "Spezifität") mehrmals unterschiedlich falsch ausspreche. Besonders wenn ich müde oder gestresst bin.	☐	☐	☐	☐
Anstrengung & Tempo: Sprechen fühlt sich oft langsam und mühsam an, als müsste ich jeden Laut bewusst steuern.	☐	☐	☐	☐
Lange Wörter/Sätze: Je länger oder komplizierter ein Wort oder Satz (z.B. Fachjargon, Fremdwörter), desto wahrscheinlicher sind "Artikulations-Stolperer".	☐	☐	☐	☐
Wortfindung vs. Artikulation: Ich weiß das Wort, aber es "verheddert" sich auf dem Weg nach draußen. Ich muss oft neu ansetzen.	☐	☐	☐	☐
Sprechmelodie (Prosodie): Man sagt mir nach, ich würde monoton, "roboterhaft" oder mit einer seltsamen/unpassenden Betonung sprechen. (Ein Punkt, der auch in US- / AUS-Quellen oft genannt wird).	☐	☐	☐	☐
Suchende Bewegungen: Ich muss manchmal neu ansetzen oder man sieht, wie mein Mund "sucht", bevor ein schwieriges Wort herauskommt.	☐	☐	☐	☐
Vorgeschichte: Ich hatte als Kind auffällige Ausspracheprobleme und benötigte eine lange & intensive Logopädie.	☐	☐	☐	☐

Checkliste für Erwachsene, die vermuten, dass sie Dyspraxie haben

Bereich 4: Übergreifende & Assoziierte Merkmale

Internationale Checklisten betonen, dass Dyspraxie selten isoliert auftritt und oft mit sensorischen und sozialen Schwierigkeiten einhergeht.

Beobachtung (Allgemein)	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Selbstwahrnehmung: Ich wurde (oder werde) oft als "faul", "unmotiviert" oder "dumm" abgestempelt, obwohl ich mich anstrengte und ich normal intelligent bin.	☐	☐	☐	☐
Sensorische Verarbeitung: Ich bin überempfindlich gegenüber bestimmten Reizen (z.B. Etiketten in Kleidung, laute Geräusche, grelles Licht, bestimmte Mixturen im Essen).	☐	☐	☐	☐
Soziale Interaktion: Es fällt mir schwer, Körpersprache, Mimik oder den "Tonfall" anderer zu lesen. Ich unterbreche Leute oft oder mein "Timing" in Gesprächen ist schlecht. Die fehlende Fähigkeit, nonverbale Signale zu deuten, führt häufig zu Missverständnissen.	☐	☐	☐	☐
Mentale Ermüdung: Alltägliche Aufgaben (Haushalt, Arbeit, soziale Treffen) kosten mich überproportional viel Konzentration und Energie. Ich bin abends oft völlig erschöpft.	☐	☐	☐	☐
Gedächtnis: Ich vergesse oft, was mir gesagt wurde (schlechtes Arbeitsgedächtnis), verliere ständig Dinge (Schlüssel, Handy) oder vergesse Termine.	☐	☐	☐	☐
Vermeidungsverhalten: Ich vermeide aktiv Situationen, in denen meine Schwierigkeiten sichtbar werden (z.B. Teamsport, DIY-Projekte, Reden vor Gruppen).	☐	☐	☐	☐

Checkliste für Erwachsene, die vermuten, dass sie Dyspraxie haben

Auswertung und Nächste Schritte

Wenn Sie in einem oder mehreren Bereichen viele Punkte mit "Trifft zu" oder "Trifft eher zu" markiert haben und diese Sie in Ihrem Alltag (Beruf, Sozialleben, Haushalt) stark beeinträchtigen, könnten das Hinweise auf Dyspraxie sein.

Um ihre Vermutungen zu überprüfen und um herauszufinden, ob sie wirklich eine Dyspraxie haben, nachfolgend weiteren Schritte kurz skizziert:

1. **Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt:** Schildern Sie Ihre Beobachtungen (nutzen Sie dafür auch diese Liste). Leider ist es oft der Fall, dass Allgemeinmediziner noch nichts von Dyspraxie gehört haben und wenn, dann nur laut Leitlinien eine UEMF (Umschriebene Entwicklungsstörung motorischer Funktionen) benennen können. Daher verweisen Sie gerne für weitere Informationen auf die Seite www.dyspraxie-online.de – hier finden Ärzte weitere Hintergrundinformationen zur Dyspraxie.
2. **Fachdiagnostik:** Ihr Arzt kann Sie an Spezialisten bzw. an entsprechende Fachstellen überweisen. Für Erwachsene ist dies oft ein (Neuro-)Psychiater, ein Neurologe oder ein spezialisiertes Zentrum für Entwicklungsstörungen im Erwachsenenalter.
3. **Therapien:** Unabhängig von einer Diagnose können Ergotherapie (bei motorischen und planerischen Schwierigkeiten) oder Logopädie (bei verbalen Schwierigkeiten) oft sehr effektiv dabei helfen, Strategien für den Alltag zu entwickeln und die Lebensqualität zu verbessern.

