



10 SOS-TIPPS FÜR DEN ALLTAG
MIT ADHS-KINDERN

Checkliste

www.andersperfekt.de



HALLO! ICH BIN SILJA

Mutter eines autistischen Sohnes mit ADHS – und auch selbst ADHSlerin. Durch meine persönlichen Erfahrungen habe ich mich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und mein Herzensprojekt „Andersperfekt“ gegründet, um anderen Eltern zu helfen, die ähnliche Herausforderungen erleben.

Diese kleine Checkliste ist eines von vielen Projekten, mit denen ich mein Wissen und meine Erfahrungen weitergebe, um Familien im Umgang mit ADHS zu unterstützen. Ich hoffe, es bietet Euch wertvolle Einblicke und praktische Tipps, die Euch hoffentlich das Leben leichter machen.

Liebe Grüße,
Silja

anders perfekt
PERFEKT ANDERS

VORWORT: FÜR DICH, LIEBE MAMA

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der Alltag mit deinem Kind manchmal einfach zu viel wird. Es gibt Tage, da fühlt es sich an, als würdest du von einem Brand zum nächsten rennen – immer mit dem Gedanken, alles irgendwie schaffen zu müssen. Dabei willst du doch nur, dass dein Kind glücklich ist, dass ihr als Familie harmonisch zusammenlebt, und dass du selbst dabei nicht komplett auf der Strecke bleibst.

Vielleicht fragst du dich manchmal: „Warum ist alles bei uns so viel anstrengender?“ oder „Warum scheint es bei anderen leichter zu laufen?“ Lass mich dir eins sagen: **Du bist nicht allein. Und du machst das großartig** – auch wenn es sich nicht immer so anfühlt.

Diese Checkliste soll dir etwas helfen, in stressigen Momenten sofort einen Plan zu haben. Es sind einfache, schnelle Tipps, die du direkt umsetzen kannst, um deinen Alltag ein kleines Stückchen leichter zu machen. Denk immer daran: **Es geht nicht darum, alles perfekt zu meistern, sondern kleine Schritte zu gehen, die euch als Familie helfen.**

Und wenn's mal wieder chaotisch wird (ja, das kennen wir alle 😊), dann atme tief durch, schnapp dir diese Liste und mach einfach einen Schritt nach dem anderen. Gemeinsam schaffen wir das!

Alles Liebe,
Silja

Mama mit Herz, Chaos-Expertin und immer auf deiner Seite ❤️



ANDERS PERFECT

PERFEKT ANDERS

CHECKLISTE



Praktische Lösungen für stressige Momente

Klare Tagesstruktur schaffen

Kinder mit ADHS profitieren von festen Routinen. Nutze einen visualisierten Tagesplan mit Bildern oder Symbolen, damit dein Kind weiß, was als Nächstes kommt.

1

Kurze, klare Anweisungen geben

Formuliere deine Anweisungen einfach und konkret. Statt „Räum dein Zimmer auf“, sage: „Bitte leg die Autos in diese Kiste.“

2

Bewegungspausen einplanen

Plane bewusst Bewegungspausen ein. Fünf Minuten Springen, Rennen oder Tanzen können Wunder wirken, um überschüssige Energie abzubauen.

3

Reizüberflutung reduzieren

Halte die Umgebung möglichst reizarm. Vermeide laute Geräusche, zu viele Gegenstände oder grelle Farben im Zimmer. Noise-Cancelling-Kopfhörer können bei hoher Reizempfindlichkeit helfen.

4

Belohnungssystem nutzen

Ein einfaches Punktesystem motiviert. Punkte gibt es für erledigte Aufgaben oder positives Verhalten. Sammelziele könnten ein gemeinsames Eis essen oder ein Spieleabend sein.

5

Klare Grenzen setzen

Kommuniziere Regeln konsequent und freundlich. Stelle sicher, dass dein Kind die Regeln versteht und erinnere es bei Bedarf geduldig daran.

6

Kleine Erfolge feiern

Feiere alle Fortschritte, auch wenn sie klein sind. Ein „Super gemacht, du hast deine Schuhe angezogen!“ motiviert und stärkt das Selbstbewusstsein deines Kindes.

7

Ruheoasen schaffen

Biete deinem Kind einen festen Rückzugsort an, wo es sich entspannen kann – mit einer Decke, Kuscheltieren oder einem Lieblingsbuch.

8

Prioritäten setzen

Fokussiere dich auf die wichtigsten Aufgaben. Es ist okay, nicht alles auf einmal zu schaffen. Reduziere den Druck, sowohl für dein Kind als auch für dich selbst.

9

Eigene Akkus aufladen

Vergiss dich nicht! Nimm dir jeden Tag Zeit für dich selbst, um Kraft zu tanken. Ein entspannter Elternteil ist die beste Unterstützung für ein ADHS-Kind.

10

Punkt Nr. 1: Klare Tagesstruktur schaffen



Kinder mit ADHS fühlen sich sicherer, wenn sie genau wissen, was auf sie zukommt. Eine klare Tagesstruktur gibt ihnen Orientierung und reduziert Unsicherheiten, die schnell zu Stress führen können. Dabei ist es wichtig, den Tag so vorhersehbar wie möglich zu gestalten und Übergänge deutlich zu machen.

Wie du das umsetzen kannst:

- **Visualisierte Pläne nutzen:** Erstelle einen Tagesplan, der für dein Kind leicht verständlich ist. Du kannst eine Tafel, ein Poster oder eine gedruckte Liste mit Bildern und Symbolen verwenden. So sieht dein Kind auf einen Blick, was als Nächstes ansteht. Besonders hilfreich sind farbige Marker, um z. B. Spielzeiten, Mahlzeiten und Hausaufgaben zu kennzeichnen.
- **Feste Zeiten einplanen:** Struktur gibt Sicherheit. Lege feste Zeiten für Mahlzeiten, Hausaufgaben und Pausen fest, damit dein Kind weiß, wann es Zeit für bestimmte Aktivitäten ist. Zum Beispiel: Frühstück um 8:00 Uhr, Hausaufgaben von 15:00–16:00 Uhr, Spielzeit ab 16:30 Uhr.
- **Übergänge ankündigen:** Nutze einen Timer, Wecker oder eine visuelle Uhr, um deinem Kind Übergänge anzukündigen. Sätze wie „Noch 5 Minuten, dann ist Spielzeit vorbei“ helfen deinem Kind, sich auf die nächste Aktivität einzustellen.

Tipp:

Mach das Ganze spielerisch! Lass dein Kind mitentscheiden, welche Symbole oder Farben es verwenden möchte. Wenn dein Kind den Plan mitgestaltet, wird es ihn eher akzeptieren und einhalten.

Eine klare Tagesstruktur wirkt wie ein Anker – sie gibt deinem Kind Halt und macht euren Alltag ruhiger und berechenbarer. ✨

Punkt 2:

Kurze, klare Anweisungen geben



Kinder mit ADHS können sich oft schwer auf längere oder komplexe Erklärungen konzentrieren. Wenn Anweisungen zu lang oder vage sind, führen sie schnell zu Verwirrung oder Frust – bei dir und bei deinem Kind. Deshalb gilt: Weniger ist mehr! Klare, einfache Anweisungen helfen deinem Kind, Aufgaben besser zu verstehen und erfolgreich umzusetzen.

Wie du das umsetzen kannst:

- **Einfach und konkret formulieren:** Statt zu sagen „Räum bitte dein Zimmer auf“, gib klare Anweisungen, was genau gemacht werden soll: „Bitte leg die Spielsachen in diese Kiste und stell sie in die Ecke.“ Zerlege größere Aufgaben in kleine, übersichtliche Schritte, die dein Kind leichter bewältigen kann.
- **Direkter Blickkontakt:** Stelle sicher, dass dein Kind dich anschaut, wenn du mit ihm sprichst. So kannst du besser sicherstellen, dass es dich wirklich hört und versteht.
- **Verständnis überprüfen:** Frag nach, ob dein Kind verstanden hat, was du gesagt hast. Zum Beispiel: „Kannst du mir nochmal sagen, was du jetzt machen sollst?“ So stellst du sicher, dass die Botschaft wirklich angekommen ist und es keine Missverständnisse gibt.

Tipp:

Sei geduldig, wenn dein Kind die Anweisung nicht sofort umsetzt. Wiederhole sie ruhig und freundlich, ohne Druck. Es ist nicht Unwille, sondern oft einfach die Schwierigkeit, sich zu fokussieren.

Kurze, klare Anweisungen machen es deinem Kind leichter, Aufgaben zu verstehen und erfolgreich umzusetzen. Das stärkt nicht nur sein Selbstvertrauen, sondern reduziert auch die Frustration im Alltag – für euch beide. 🌟

ANDERS PERFECT

Punkt 3: Bewegungspausen einplanen



Kinder mit ADHS haben oft einen starken Bewegungsdrang, der nicht einfach unterdrückt werden kann. Statt gegen die Energie deines Kindes anzukämpfen, kannst du sie nutzen! Gezielte Bewegungspausen helfen, Stress abzubauen und die Konzentration wiederherzustellen.

Wie du das umsetzen kannst:

- **Bewegung in den Alltag integrieren:** Plane bewusst kurze Bewegungspausen ein, besonders vor und nach Aufgaben, die viel Konzentration erfordern. Zum Beispiel: „Bevor du mit den Hausaufgaben startest, machen wir 5 Minuten Hampelmänner.“
- **Kleine Spiele zwischendurch:** Lass dein Kind durch die Wohnung rennen, Hüpfen, Tanzen oder ein kleines Fangspiel machen. Auch ein paar Minuten Trampolin springen oder ein Ballspiel können Wunder wirken.
- **Abwechslung schaffen:** Überlege dir einfache Aktivitäten, die dein Kind gerne macht. Beispiele: Balancieren auf einer Linie, Seilspringen oder sogar eine kurze Yoga-Übung.

Tipp:

Wenn dein Kind längere Aufgaben erledigen muss (z. B. Hausaufgaben), unterteile diese in kleine Abschnitte und plane nach jedem Abschnitt eine kurze Bewegungspause ein. Zum Beispiel: „Nach 10 Minuten Mathe kannst du für 2 Minuten hüpfen.“

Bewegungspausen helfen deinem Kind, überschüssige Energie loszuwerden und sich danach wieder besser auf die nächste Aufgabe zu konzentrieren. So wird euer Alltag entspannter – und dein Kind bleibt in Bewegung und Balance. 🌟

Punkt 4: Reizüberflutung reduzieren



Unsere Kinder nehmen ihre Umgebung oft intensiver wahr. Geräusche, Farben oder andere Reize können schnell überwältigend sein und die Konzentration oder das Verhalten beeinflussen. Eine reizärmere Umgebung hilft deinem Kind, sich zu entspannen und den Fokus zu behalten.

Wie du das umsetzen kannst:

- **Ruhiger Arbeitsplatz:** Richte für dein Kind einen festen Ort ein, an dem es ungestört arbeiten oder spielen kann. Halte den Tisch aufgeräumt und entferne ablenkende Gegenstände wie Spielzeug oder grelle Deko.
- **Reizquellen minimieren:** Reduziere störende Geräusche, indem du den Fernseher oder laute Musik ausschaltest. Wenn es zuhause oft laut ist, können Noise-Cancelling-Kopfhörer oder Ohrstöpsel helfen, die Umgebungsgeräusche zu dämpfen.
- **Aufgeräumte Umgebung:** Halte das Zimmer deines Kindes so übersichtlich wie möglich. Nutze Aufbewahrungskisten, um Spielsachen zu verstauen, und arbeite mit klaren Farben oder Themen (z. B. blaue Boxen für Bücher, grüne für Spielzeug). Weniger ist hier wirklich mehr!

Tipp:

Beobachte, welche Reize dein Kind besonders stressen (z. B. Geräusche, Unordnung, Licht) und passe die Umgebung daran an. Lass dein Kind mitentscheiden, wie es seinen Rückzugsort gestalten möchte – vielleicht mit einer Kuschedecke oder beruhigenden Bildern.

Indem du die Reizüberflutung reduzierst, hilfst du deinem Kind, ruhiger und konzentrierter zu werden. Es schafft Raum für Entspannung und bessere Selbstregulation – und das macht den Alltag für euch beide entspannter. 🌟

Punkt 5: Belohnungssystem nutzen



Die Kinder haben oft Schwierigkeiten, sich langfristig zu motivieren. Ein Belohnungssystem hilft ihnen, kleine Erfolge zu feiern und positive Verhaltensweisen zu stärken. Es ist wie ein Spiel, bei dem dein Kind für seine Anstrengungen Punkte sammelt und dadurch stolz auf sich sein kann.

Wie du das umsetzen kannst:

- **Punkte oder Sterne sammeln:** Erstelle eine einfache Tabelle oder ein Poster, auf dem dein Kind Punkte oder Sterne für bestimmte Aufgaben oder Verhaltensweisen sammeln kann. Beispiele: „5 Punkte für das Aufräumen des Zimmers“, „2 Punkte für das Fertigmachen ohne Diskussion“.
- **Gemeinsam Belohnungen festlegen:** Lass dein Kind mitentscheiden, welche Belohnungen es sich wünscht. Es muss nichts Großes sein – ein gemeinsames Spiel, eine extra Vorlesezeit oder das Aussuchen des Abendessens reichen oft schon aus.
- **Kleine Ziele setzen:** Wähle erreichbare Ziele, damit dein Kind schnell Erfolgserlebnisse hat. Zum Beispiel: „Bei 10 Punkten darfst du dir eine Folge deiner Lieblingsserie anschauen.“
- **Visuelle Unterstützung:** Nutze bunte Sticker, Stempel oder Bilder für das Belohnungssystem – das macht es für dein Kind anschaulicher und motivierender.

Tipp:

Belohne nicht nur Ergebnisse, sondern auch die Anstrengung. Zum Beispiel: „Ich habe gesehen, wie sehr du dich bemüht hast, deine Aufgaben zu machen – dafür bekommst du heute einen Extra-Stern!“ So fühlt sich dein Kind auch bei schwierigen Aufgaben wertgeschätzt.

Ein Belohnungssystem macht nicht nur Spaß, sondern stärkt das Selbstvertrauen deines Kindes und fördert positives Verhalten. Es verwandelt anstrengende Aufgaben in kleine Abenteuer – und bringt gleichzeitig mehr Harmonie in euren Alltag. ✨

Punkt 6: Klare Grenzen setzen



Kinder mit ADHS brauchen klare und konsequente Regeln, um sich sicher und orientiert zu fühlen. Grenzen sind wie Leitplanken, die deinem Kind helfen, sich zurechtzufinden und die Welt besser zu verstehen. Wenn Regeln freundlich, aber bestimmt vermittelt werden, geben sie deinem Kind Struktur und Halt.

Wie du das umsetzen kannst:

- **Einfach und verständlich formulieren:** Verwende klare, positive Formulierungen, z. B. „Wir essen am Tisch“ statt „Iss nicht auf dem Sofa.“ Je konkreter die Regel, desto besser kann dein Kind sie einhalten.
- **Konsequenzen klar machen:** Erkläre, was passiert, wenn eine Regel nicht eingehalten wird. Zum Beispiel: „Wenn du den Ball im Haus benutzt, legen wir ihn für heute weg.“ Bleibe dabei ruhig und sachlich.
- **Regeln sichtbar machen:** Schreibe gemeinsam mit deinem Kind die wichtigsten Regeln auf und hänge sie an einen gut sichtbaren Ort, z. B. in die Küche. So werden sie für dein Kind greifbarer.
- **Konsequent bleiben:** Auch wenn es schwerfällt – halte dich an die festgelegten Konsequenzen. Inkonsequenz führt oft dazu, dass dein Kind die Regeln infrage stellt oder ignoriert.

Tipp:

Lobe dein Kind, wenn es sich an die Regeln hält, z. B. mit einem „Ich finde es toll, dass du heute so aufmerksam warst und nicht auf dem Sofa gegessen hast.“ Das verstärkt das gewünschte Verhalten und zeigt deinem Kind, dass es die Regeln gut umsetzen kann.

Klare und konsequente Grenzen helfen deinem Kind, sich sicherer zu fühlen und besser mit den Anforderungen des Alltags umzugehen. Sie schaffen Verlässlichkeit – für dein Kind und für dich. ✨

Punkt 7: Kleine Erfolge feiern



Kinder mit ADHS erleben im Alltag oft Kritik – von Lehrern, Mitschülern oder manchmal auch von uns Eltern, ohne dass wir es bewusst wollen. Umso wichtiger ist es, kleine Erfolge bewusst zu feiern und die positiven Seiten in den Vordergrund zu stellen. Lob und Anerkennung stärken das Selbstbewusstsein deines Kindes und motivieren es, weiterzumachen.

Wie du das umsetzen kannst:

- **Direktes, konkretes Lob:** Wenn dein Kind etwas gut macht, lobe es sofort und beschreibe, was genau dir gefallen hat. Statt nur „Gut gemacht“ zu sagen, kannst du konkret werden: „Ich finde es toll, wie du dir gerade so viel Mühe beim Tischdecken gegeben hast.“
- **Ein Erfolgstagebuch führen:** Schreibe gemeinsam mit deinem Kind jeden Abend kleine Erfolge auf. Zum Beispiel: „Heute hast du dich an den Tagesplan gehalten“ oder „Du hast deinem Bruder geholfen, seine Schuhe zu finden.“
- **Feier-Rituale einführen:** Feiere kleine Erfolge mit einem High-Five, einer Umarmung oder einem fröhlichen Tanz. Auch ein gemeinsames Spiel oder eine extra Vorlesezeit sind schöne Belohnungen.
- **Fortschritte sichtbar machen:** Nutze eine Wandtafel oder ein Poster, um Fortschritte zu dokumentieren. Ein Stern, ein Herz oder ein lachendes Gesicht pro Tag können visuell zeigen, wie gut es läuft.

Tipp:

Vergiss nicht, auch kleine Fortschritte zu feiern, besonders wenn dein Kind sich bei etwas angestrengt hat. Zum Beispiel: „Ich bin stolz auf dich, dass du dich hingeworfen und angefangen hast, auch wenn dir die Mathe-Aufgaben schwergefallen sind.“ Indem du kleine Erfolge lobst, schenkst du deinem Kind das Gefühl, wertgeschätzt zu werden, und hilfst ihm, Stolz auf sich selbst zu entwickeln. Diese Momente der Anerkennung stärken nicht nur dein Kind, sondern auch eure Bindung. ✨

Punkt 8: Ruheoasen schaffen



Für Kinder mit ADHS ist der Alltag oft intensiv und anstrengend. Sie nehmen viele Reize gleichzeitig wahr, und das kann schnell überfordern. Ein fester Rückzugsort gibt deinem Kind die Möglichkeit, sich zu beruhigen, wieder aufzutanken und seine Emotionen besser zu regulieren.

Wie du das umsetzen kannst:

- **Einen festen Rückzugsort einrichten:** Gestalte eine Kuschelecke mit Kissen, einer Decke und vielleicht einem Baldachin. Dieser Ort sollte gemütlich sein und deinem Kind das Gefühl von Sicherheit geben.
- **Beruhigende Gegenstände bereitstellen:** Halte Lieblingskuscheltiere, ein weiches Kissen oder Anti-Stress-Bälle griffbereit. Auch ein Buch oder ein Malblock können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen.
- **Reizarmes Umfeld schaffen:** Der Rückzugsort sollte möglichst ruhig und frei von Ablenkungen sein. Gedimmtes Licht, leise Musik oder Naturgeräusche können die beruhigende Atmosphäre unterstützen.
- **Ruhepausen aktiv anbieten:** Schlage deinem Kind regelmäßig vor, sich an den Rückzugsort zu setzen, auch bevor es überreizt ist. Formuliere es positiv, z. B.: „Wie wäre es mit 5 Minuten in deiner Kuschelecke? Danach können wir weitermachen.“

Tipp:

Hilf deinem Kind, diesen Ort nicht als „Strafplatz“, sondern als sicheren Rückzugsraum zu sehen. Du kannst es mit deinem Kind gemeinsam dekorieren oder gestalten, damit es den Platz liebt und gerne nutzt.

Ein ruhiger Ort gibt deinem Kind die Möglichkeit, seine Gedanken zu ordnen und sich zu entspannen. Das hilft nicht nur in stressigen Momenten, sondern stärkt auch seine Fähigkeit, sich selbst zu regulieren. ✨

Ja ich weiß, manchmal sind wir völlig überfordert in unserem Alltag – als gäbe es immer mehr Aufgaben, als der Tag Stunden hat. Statt zu versuchen, alles gleichzeitig zu erledigen, hilft es, klare Prioritäten zu setzen. Das reduziert Stress für dich und gibt deinem Kind ein besseres Gefühl von Sicherheit und Fokus.

Wie du das umsetzen kannst:

- **Die wichtigsten Aufgaben auswählen:** Überlege dir am Morgen oder Vorabend, welche 2–3 Dinge an diesem Tag wirklich erledigt werden müssen. Schreibe sie auf eine Liste und konzentriere dich darauf, statt dich von zu vielen Kleinigkeiten ablenken zu lassen.
- **Gemeinsame To-do-Liste mit deinem Kind:** Setze dich mit deinem Kind zusammen und besprecht, was es heute schaffen möchte. Halte die Liste kurz, z. B. „Schulranzen packen, Zimmer aufräumen, 15 Minuten lesen.“
- **Prioritäten flexibel anpassen:** Wenn etwas nicht klappt oder unerwartete Situationen auftreten, ist das okay. Es ist wichtiger, dass ihr euch auf das Wesentliche konzentriert und unnötigen Druck vermeidet.
- **Nicht alles selbst machen:** Delegiere Aufgaben, wenn möglich, an andere Familienmitglieder oder bitte Freunde um Unterstützung. Auch Kinder können altersgerechte Aufgaben übernehmen.

Tipp:

Erlaube dir, nicht perfekt zu sein. Manche Dinge können warten – die Wäsche kann auch morgen gemacht werden, wenn dein Kind heute mehr Aufmerksamkeit braucht. Ein entspannter Elternteil ist oft wichtiger als ein perfekt organisierter Haushalt.

Indem du Prioritäten setzt, schaffst du mehr Klarheit und reduzierst das Gefühl, ständig überfordert zu sein. Es gibt dir und deinem Kind die Möglichkeit, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt – ohne den Anspruch, alles gleichzeitig bewältigen zu müssen. ✨

Punkt 10: Eigene Akkus aufladen



Der Alltag mit einem Kind, das ADHS hat, kann anstrengend sein und viel Energie kosten. Doch nur wenn du selbst gut auf dich achtest, kannst du deinem Kind die Unterstützung geben, die es braucht. Deine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die deines Kindes – und es ist kein Zeichen von Schwäche, sich um dich selbst zu kümmern.

Wie du das umsetzen kannst:

- **Tägliche Auszeit einplanen:** Nimm dir bewusst jeden Tag ein paar Minuten nur für dich, selbst wenn es nur ein heißer Kaffee in Ruhe ist. Diese kleinen Momente helfen dir, durchzuatmen und Kraft zu tanken.
- **Unterstützung suchen:** Sprich mit Freunden, Familie oder anderen Eltern über deine Herausforderungen. Vielleicht kann dir ja auch jemand eine Kleinigkeit abnehmen.
- **Kleine Dinge genießen:** Finde Aktivitäten, die dir Freude machen und leicht in deinen Alltag passen. Ein kurzer Spaziergang, ein gutes Buch oder deine Lieblingsmusik können Wunder wirken.
- **Grenzen setzen:** Lerne, „Nein“ zu sagen – auch zu Dingen, die andere von dir erwarten. Deine Zeit und Energie sind wertvoll, und du darfst sie für das einsetzen, was dir wichtig ist.
- **Schuldgefühle loslassen:** Es ist in Ordnung, mal nicht alles zu schaffen oder Zeit für dich selbst zu brauchen. Je besser es dir geht, desto besser kannst du für dein Kind da sein.

Tipp:

Erstelle eine Liste mit kleinen „Akkulade-Momenten“, die dir gut tun, und hänge sie an einen sichtbaren Ort. In stressigen Zeiten kannst du schnell darauf zurückgreifen und dir bewusst eine dieser kleinen Pausen gönnen.

Wenn du dich um deine eigenen Bedürfnisse kümmerst, stärkst du nicht nur dich selbst, sondern auch dein Kind. Ein entspannter Elternteil ist die beste Unterstützung – und du hast es verdient, dir diese Momente zu nehmen. 🌟

Schlusswort

Du bist nicht allein



Ich hoffe, diese Checkliste hilft dir, deinen Alltag mit deinem Kind ein bisschen leichter zu machen. Manchmal reichen schon kleine Veränderungen, um große Auswirkungen zu haben. Denke daran: Du musst nicht alles perfekt machen und du bist nicht allein auf diesem Weg.

Es gibt viele Eltern, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen – und gemeinsam schaffen wir das.

Das hier ist erst der Anfang. Wenn du dir mehr Unterstützung wünschst, habe ich noch viele weitere Tipps, Strategien und Vorlagen für dich, die dir und deiner Familie helfen können:

- Noch mehr Entlastung für den Alltag? Schau dir gerne mein [ADHS Mega Set für Familien – liebevoll gestaltet und voller Wissen für den Alltag](#) an.

Ich freue mich, dich weiter auf deinem Weg zu begleiten. Du bist nicht allein – und gemeinsam schaffen wir das! 🌟

Alles Liebe,
Silja

Copyright-Hinweis

© 2024 Silja | andersperfekt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, sei es in gedruckter, digitaler oder anderer Form, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin untersagt. Dies gilt insbesondere für die kommerzielle Nutzung und die Weitergabe an Dritte.

Die Inhalte dieses E-Books dienen ausschließlich Informationszwecken und ersetzen keine individuelle Beratung durch Fachkräfte. Alle Tipps und Empfehlungen basieren auf den persönlichen Erfahrungen der Autorin. Vielen Dank, dass du meine Arbeit respektierst und unterstützt!

Hinweis zur individuellen Anwendbarkeit

Jeder Mensch ist einzigartig, insbesondere im Umgang mit Themen wie ADHS und Autismus. Die in diesem E-Book beschriebenen Techniken und Ansätze sind keine Garantien für Erfolge und sollten mit Umsicht angewendet werden. Die Verwendung der Inhalte erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der beschriebenen Techniken entstehen.

Impressum

Silja Milz – Andersperfekt

Dengelstr. 14

33729 Bielefeld

Deutschland

www.andersperfekt.de

E-Mail: silja.milz@andersperfekt.de

IG: @andersperfekt

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Silja Milz