



DEN

*Alltag*

MIT EINEM ADHS KIND MEISTERN

[www.andersperfekt.de](http://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.

Dieses E-Book 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 dir wertvolle Einblicke und praktische Tipps, die dir hoffentlich das Leben leichter machen.

Liebe Grüße,  
Silja

anders perfekt  
PERFEKT ANDERS

# EINLEITUNG

Liebe Mama, lieber Papa...

Herzlich willkommen in meinem Ebook „Wie können wir als Eltern den Alltag mit unserem ADHS-Kind meistern?“! Als Eltern stehen wir oft vor der spannenden und gleichzeitig herausfordernden Aufgabe, den Alltag mit einem Kind zu gestalten, das besonders viel Energie, Kreativität und manchmal auch besondere Unterstützung braucht.

Kinder mit ADHS bringen eine ganz eigene Lebendigkeit in unseren Alltag, die uns dazu motiviert, neue Wege zu gehen und kreative Lösungen zu finden.

Glaub mir, es gibt Wege, wie du und dein Kind den Alltag einfacher und entspannter gestalten könnt – es braucht nur Strategien, die wirklich zu euch passen.

Dieses Workbook soll genau dabei helfen. Es gibt dir praktische Tipps und Ideen, mit denen du nicht nur besser durch den Alltag kommst, sondern dich und dein Kind stärken kannst. Damit ihr beide euch nicht nur irgendwie durchkämpft, sondern euren eigenen Weg findet. ❤️

ich freue mich, dich auf dieser Reise zu begleiten und dir zu zeigen, wie du mit Geduld, Verständnis den Alltag mit deinem ADHS-Kind meisterst.

Lass uns gemeinsam entdecken, wie ihr als Familie die Stärken eures Kindes fördern und Herausforderungen in Chancen verwandeln könnt.

Deine Silja

# BEVOR WIR LOSLEGEN..

Bevor wir richtig starten, lass uns zunächst ein grundlegendes Verständnis für einige der häufigsten Merkmale von ADHS-Kindern schaffen. Denn jede Erfahrung mit ADHS ist einzigartig – und genau das macht ADHS so besonders. Die Strategien in diesem Workbook werden sich auf eines oder mehrere dieser Hauptmerkmale von ADHS beziehen:

## **1. Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit**

Kinder mit ADHS haben oft Probleme, ihre Aufmerksamkeit über längere Zeit auf eine Aufgabe zu richten, die Konzentration erfordert. Ihre Gedanken können schnell abschweifen, entweder durch äußere Reize oder ihre eigenen inneren Gedanken.

Diese Schwierigkeit, die Aufmerksamkeit zu halten, macht es für sie besonders schwer, bei Aktivitäten dranzubleiben, die nicht von Natur aus spannend oder interessant für sie sind.

## **2. Impulsivität**

Kinder mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, ihre Impulse zu kontrollieren und ihr Verhalten zu regulieren. Sie handeln häufig, bevor sie nachdenken, und reagieren impulsiv, ohne die möglichen Konsequenzen zu berücksichtigen.

Das führt dazu, dass sie sich leicht von unmittelbaren Reizen oder Ablenkungen in ihrer Umgebung ablenken lassen. Diese Impulsivität kann es schwierig machen, bei Aufgaben oder Aktivitäten zu bleiben, da sie ihre Aufmerksamkeit impulsiv auf etwas Spannenderes oder Belohnenderes richten.

### **3. Hyperaktivität**

Einige Kinder mit ADHS zeigen auch hyperaktives Verhalten, das sich durch ständiges Zappeln, Unruhe oder Schwierigkeiten, still zu sitzen, bemerkbar macht.

Diese ständige Bewegung und körperliche Unruhe können es ihnen schwer machen, bei Aufgaben oder Aktivitäten konzentriert zu bleiben. Oft verspüren sie den Drang, sich zu bewegen oder etwas anderes zu tun, um ihre innere Unruhe zu lindern.

### **4. Sinneswahrnehmungen**

Kinder mit ADHS haben oft eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Sinnesreizen wie Lärm, Licht oder Berührungen.

Diese Reizempfindlichkeit kann dazu führen, dass sie schnell überfordert oder überreizt werden, was sie ablenkt oder daran hindert, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Gleichzeitig suchen manche Kinder mit ADHS aktiv nach sensorischen Reizen, um ihre Aufmerksamkeit oder ihr Erregungsniveau zu regulieren – was ebenfalls zu Ablenkungen führen kann.

Die Art und Weise, wie sich ADHS zeigt, kann dabei sehr unterschiedlich sein – von äußerlich hyperaktiv bis hin zu still und in Gedanken versunken. Jedes Kind mit ADHS ist einzigartig und die Herausforderungen sowie Stärken sind so vielfältig wie die Kinder selbst.

Im Workbook findest du praktische Ansätze, um mit dieser Unruhe, den Sinneswahrnehmungen, aber auch der Impulsivität und den Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit umzugehen.

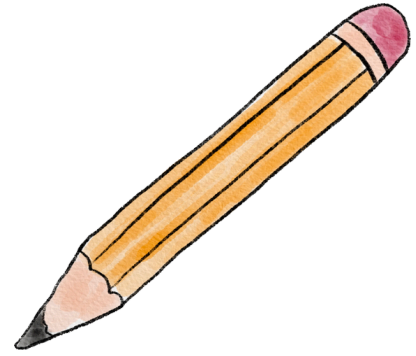
Das Wissen über ADHS kann dir einerseits Erleichterung bringen, andererseits aber auch Unsicherheit und Verwirrung auslösen. Doch denke immer daran: Dein Kind hat mit seiner ADHS genauso viel Potenzial und Stärke wie jedes andere Kind. Mit deiner Liebe und Unterstützung wird es seinen eigenen Weg zum Erfolg finden.

Wenn du dich mit den Symptomen, Herausforderungen und Behandlungsmöglichkeiten auseinandersetzt, bist du bestens gerüstet, um dein Kind optimal zu unterstützen.

In diesem Workbook schauen wir uns die vielen Facetten von ADHS genau an. Wir erkunden, wie individuell dieser Weg für jedes Kind und jede Familie ist, und gemeinsam suchen wir nach Ansätzen, die dir helfen, dein Kind besser zu verstehen, zu fördern und zu stärken.

Das Wichtigste, das du tun kannst, ist, dir so viel Wissen wie möglich über ADHS anzueignen – und genau das machst du gerade. Herzlichen Glückwunsch zu diesem ersten Schritt! ❤️

# ROUTINEN SCHAFFEN



## **Klare Routinen schaffen**

Mit einem Kind, das ADHS hat, klare Routinen zu etablieren, braucht Kreativität, Flexibilität und vor allem Geduld. Stell es dir vor wie eine Tanzchoreografie mit einem Partner, der gerne improvisiert – es geht darum, einen Rhythmus zu finden, der für euch beide funktioniert.

Kinder mit ADHS profitieren enorm von festen Strukturen, weil sie ihnen Vorhersehbarkeit und Sicherheit geben. Arbeite daran, einen regelmäßigen Tagesablauf für Aktivitäten wie Aufstehen, Mahlzeiten, Hausaufgaben und Schlafenszeit einzuführen.

## **Wichtig dabei:**

Routinen dürfen genauso aussehen, wie es für euch am besten passt – Hauptsache, sie bleiben beständig. 🍷

## **Manchmal braucht es einen neuen Ansatz**

Silke, die Mutter mit einer Tochter mit ADHS, war lange frustriert, weil ihre Tochter nach der Schule einfach keine Hausaufgaben machen wollte. Monatelang versuchte sie, sie direkt nach dem Heimweg dazu zu bringen, sich hinzusetzen – oft endete das in Streit. Eines Tages probierte Silke etwas Neues aus.

Sie schlug vor, die Hausaufgaben morgens beim Frühstück zu machen. Ihre Tochter fand die Idee großartig! Jetzt gehört das „Arbeitsfrühstück“ fest zu ihrer Morgenroutine. Manchmal entstehen die besten Routinen, wenn man außerhalb der gewohnten Muster denkt. Hab keine Angst, etwas Neues auszuprobieren!

### **Tipps für das Etablieren von Routinen:**

- **Gemeinsam darüber sprechen:** Überlegt zusammen, wie die Routine aussehen soll und warum sie wichtig ist.
- **Flexibilität einbauen:** Manche Abläufe müssen in einer bestimmten Reihenfolge passieren (z. B. frühstücken, dann Zähne putzen), andere sind flexibler (z. B. Schuhe ausziehen und Jacke aufhängen).

**Das Wichtigste ist, dass die Routine zu euch passt – und manchmal braucht es ein bisschen Experimentieren, um herauszufinden, was funktioniert. ❤️**

### **Routinen gemeinsam gestalten**

Wenn du dein Kind in die Planung von Routinen einbeziehst, stärkst du sein Selbstbewusstsein und gibst ihm das Gefühl, selbst Verantwortung übernehmen zu können.

Wenn du dein Kind bei der Gestaltung seiner Routinen mitreden lässt, förderst du nicht nur seine Unabhängigkeit, sondern auch sein Verantwortungsbewusstsein. Gleichzeitig steigt die Bereitschaft, sich an die Absprachen zu halten, weil dein Kind sich ernst genommen fühlt.

Bleib positiv und verständnisvoll. Alltägliche Aufgaben können für Kinder mit ADHS herausfordernd sein und Schuldzuweisungen oder Bestrafungen verschlimmern die Situation oft nur.

**Probiert gemeinsam neue Ansätze aus und erinnert euch immer wieder daran, dass ihr ein Team seid. Zusammen werdet ihr eine Routine finden, die für euch funktioniert. 🧡**

### **Routinen mit visuellen Hilfen unterstützen**

Mach die Routine für dein Kind greifbarer, indem du visuelle Hilfen einsetzt. Bilder, Symbole oder Farbcodierungen können deinem Kind helfen, die einzelnen Schritte besser zu verstehen und ihnen leichter zu folgen.

#### **So könnt ihr das umsetzen:**

- **Routine nachspielen:** Lass dein Kind die Routine nachspielen, während du Fotos machst. Diese Bilder kannst du später nutzen, um die Schritte auf einem Poster oder in einem Plan darzustellen.
- **Schritte aufschreiben oder zeichnen:** Arbeitet gemeinsam daran, die Schritte aufzuschreiben oder passende Symbole zu zeichnen.
- **Farbkodierung einsetzen:** Verwende Farben, um verschiedene Aktivitäten zu kennzeichnen (z. B. Blau für Morgenroutinen, Grün für Hausaufgaben).

**Visuelle Hilfen geben deinem Kind Struktur und Vorhersehbarkeit auf eine Art, die sowohl verständlich als auch spannend ist. 🧡**

## Beispiel: Eine Routine für das Zähneputzen in einer Woche aufbauen



### Routine fürs Zähneputzen: Der Anfang

#### Den Rahmen schaffen – Tag 1-2

#### Sagen:

„Ich habe gemerkt, dass du abends oft keine Lust hast, deine Zähne zu putzen. Ich kenne das Gefühl; es gibt auch Sachen, die ich nicht gerne mache. Aber ich dachte, wir könnten darüber reden, warum es so wichtig ist, die Zähne zu putzen.“

#### Tun:

- Sprich mit deinem Kind über die Gründe fürs Zähneputzen, wie z. B. gesunde Zähne und das Vermeiden von Zahnschmerzen.
- Lies gemeinsam Bücher oder Geschichten über das Zähneputzen.
- Lass dein Kind zusehen, wie du deine Zähne putzt, damit es sieht, wie es funktioniert.

#### Denke daran:

Folge dem Tempo deines Kindes und sei geduldig. Es kann Zeit brauchen, bis sich dein Kind an die neue Routine gewöhnt und sich damit wohlfühlt. ❤️

## **Routine fürs Zähneputzen: Eigenverantwortung fördern**

### **Eigenverantwortung aufbauen – Tag 3**

#### **Sagen:**

„Ich fand es so toll, dass wir zusammen Bücher über das Zähneputzen gelesen haben. Heute dachte ich, wir könnten in den Laden gehen und du suchst dir eine neue Zahnbürste und Zahnpasta aus.“

#### **Tun:**

- Gehe mit deinem Kind in den Laden und lass es eine Zahnbürste und Zahnpasta auswählen, die ihm gefällt.

#### **Denke daran:**

Mach das zu einem positiven Erlebnis für dein Kind. Es soll Spaß daran haben, sich seine eigenen Sachen auszusuchen – das fördert die Motivation und Eigenverantwortung! 🍀

## **Routine fürs Zähneputzen: Mitgestalten und Eigenständigkeit fördern**

### **Tag 4: Dein Kind aktiv einbinden**

#### **Sagen:**

„Ich dachte, heute könnten wir Fotos von dir machen, während du deine Zähne putzt. Du kannst mir zeigen, wie du deinen Hocker holst, das Wasser anmachst und alles, was dazugehört. Dann können wir die Bilder ausdrucken und daraus ein Poster machen.“

#### **Tun:**

- Bitte dein Kind, die Routine zu beschreiben, und lass es so viel wie möglich selbst bestimmen, z. B. in welcher Schublade die Zahnbürste aufbewahrt wird oder ob es vor oder nach dem Schlafanzuganziehen putzt.
- Mach Fotos von deinem Kind bei jedem Schritt der Routine und lobe es ausgiebig für seine Bemühungen und Eigenständigkeit.

#### **Denke daran:**

Verliere dich nicht in Kleinigkeiten der Routine. Lass dein Kind so viel Kontrolle wie möglich übernehmen – das stärkt sein Selbstbewusstsein und macht die Routine zu „seiner Sache“. 🍀

## **Routine fürs Zähneputzen: Das Poster gestalten**

### **Tag 5-6: Gemeinsam kreativ werden**

#### **Sagen:**

„Lass uns heute unser Poster oder Diagramm fertig machen. Wenn wir fertig sind, können wir es im Badezimmer aufhängen.“

#### **Tun:**

##### **Fotos verwenden oder zeichnen:**

- Drucke die Fotos aus, die du gemacht hast, oder lass dein Kind die Schritte selbst zeichnen und beschriften.

##### **Gemeinsam gestalten:**

- Arbeitet gemeinsam an jedem Schritt des Posters. Achte darauf, dass dein Kind die Kontrolle über das Design und die Gestaltung hat.

##### **Denke daran:**

- Lass dein Kind möglichst alles selbst bestimmen.
- Stelle viele Fragen, um Interesse und Wertschätzung für seine Ideen und Mühe zu zeigen.
- Lobe es dafür, wie toll es das macht und wie gut es mitdenkt. ❤️

## Routine fürs Zähneputzen: Stolz teilen

### Tag 7: Die Routine festigen und stolz präsentieren

**Sagen:** „Ich bin wirklich beeindruckt von dem Poster, das wir zusammen gemacht haben. Du hast das großartig gemacht! Ich finde es toll, wie es jeden Schritt zeigt, und es ist so einfach zu verstehen. Vielleicht können wir heute Abend ein Video machen, in dem du das Poster erklärst und dann deine Zähne putzt. Danach könnten wir das Video an Oma/Tante/Freunde schicken.“

#### **Tun:**

- Lobe dein Kind weiterhin für seine Fortschritte und ermutige es, die Routine zu festigen.
- Mach ein Video, in dem dein Kind das Poster und die Schritte erklärt, und teile den Erfolg mit einer nahestehenden Person, die dein Kind unterstützt.

**Denke daran:** Jeder dieser Schritte kann individuell angepasst werden, je nachdem, was für dich und dein Kind am besten funktioniert. Es geht darum, eure Routine zu finden und sie mit Freude umzusetzen! 🍀

# NEXT STEP: KLARE ERWARTUNGEN KOMMUNIZIEREN



Erinnerst du dich an deinen ersten Tag in einem neuen Job? Eines der ersten Dinge, die du wahrscheinlich wissen wolltest, war: Was wird von mir erwartet? Dieses Wissen gibt Sicherheit und hilft, die Aufgaben besser anzugehen.

Für Kinder mit ADHS ist es genauso wichtig, klare Erwartungen zu haben. Wenn wir als Bezugspersonen deutlich kommunizieren, was von ihnen verlangt wird, verstehen sie ihre Aufgaben besser. Das erhöht die Chance auf Erfolg und reduziert Missverständnisse oder Konflikte.

## Wichtige Punkte zu Erwartungen:

- **Schwierigkeiten mit exekutiven Funktionen:** Kinder mit ADHS haben oft Probleme mit Aufmerksamkeit und Organisation.
- **Verständnis von Anweisungen:** Längere mündliche Anweisungen oder unausgesprochene Erwartungen können für sie schwer zu verarbeiten und zu merken sein.
- **Klare Kommunikation:** Indem wir klar, einfach und strukturiert kommunizieren, schaffen wir die Grundlage für bessere Ergebnisse und einen entspannteren Alltag. 🧡

## Erwartungen überdenken

Manchmal lohnt es sich, die eigenen Erwartungen an dein Kind mit ADHS zu hinterfragen. Sind sie realistisch und an die Bedürfnisse deines Kindes angepasst? Oder erwartest du Dinge, die für dein Kind gerade schwierig umzusetzen sind?

Kinder mit ADHS haben oft ihre eigenen Wege, Dinge zu erledigen. Indem du deine Erwartungen anpasst, kannst du ihnen helfen, Erfolgserlebnisse zu haben, anstatt sich überfordert zu fühlen.

💡 **Tipp:** Frag dich: *Ist das, was ich von meinem Kind erwarte, wirklich machbar?* Wie kann ich es vereinfachen oder klarer machen, damit mein Kind besser zurechtkommt?

**Das Überdenken deiner Erwartungen kann helfen, Stress auf beiden Seiten zu reduzieren und den Alltag positiver zu gestalten. ❤️**

## Klare und einfache Erwartungen vermitteln

Klare und einfache Erwartungen zu formulieren, ist besonders wichtig – vor allem, wenn sie in kleine, überschaubare Schritte aufgeteilt werden. Das hilft deinem Kind, genau zu verstehen, was von ihm verlangt wird, und vermeidet Unklarheiten, Verwirrung oder Frustration.

💡 **Tipp:** **Zerlege Aufgaben in einzelne Schritte. Statt „Räum dein Zimmer auf“ sag lieber:**

- „Sammle alle Spielsachen ein.“
- „Stell die Bücher ins Regal.“
- „Bring die Kleidung in den Wäschekorb.“

**Je einfacher und klarer die Erwartungen, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass dein Kind sie erfolgreich umsetzt – und das stärkt sein Selbstbewusstsein! ❤️**

### Ein weiterer hilfreicher Tipp:

Arbeite mit einem Timer! Menschen mit ADHS lieben Deadlines, denn sie schaffen Struktur und Motivation. Probiere es aus: Stelle den Timer auf 10 Minuten und sage: „Wir machen jetzt ein kleines Spiel! Ich räume in dieser Zeit das Wohnzimmer auf und du dein Zimmer. Mal sehen, wie viel wir beide schaffen.“ Diese Methode macht nicht nur Spaß, sondern hilft den Kindern, sich besser zu fokussieren und die Aufgabe als ein erreichbares Ziel wahrzunehmen.

Mit ein wenig Kreativität wird selbst das Aufräumen zu einem positiven Erlebnis!

### Warum Strafen oft nicht helfen

Kinder mit ADHS sind häufig empfindlich gegenüber Strafen. Das liegt an ihrer erhöhten emotionalen Reaktivität und Schwierigkeiten mit Impulskontrolle und Selbstregulation.

### Probleme mit Strafen:

- Harte oder inkonsequente Strafen können Gefühle von Scham, Frustration und Ablehnung verstärken.
- Das führt oft zu mehr Stress und emotionaler Überforderung statt zu einer Verhaltensänderung.
- Kinder mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, ihre Handlungen mit Konsequenzen zu verbinden, was Strafen weniger wirksam macht.



ANDERS PERFECT

## Alternative Ansätze:

- Setze auf positive Verstärkung: Lobe gewünschtes Verhalten sofort und konkret.
- Erkläre ruhig, warum etwas wichtig ist, statt auf Strafen zu setzen.
- Biete klare, einfache Anweisungen und unterstütze dein Kind dabei, sie umzusetzen.

**So schaffst du eine Umgebung, in der dein Kind lernen kann, ohne sich überfordert oder abgelehnt zu fühlen. ❤️**

## Positive vs. Negative Formulierungen

### Positive Formulierung:

„Sobald du fertig bist, kannst du draußen einen Schneemann bauen.“ ➡ Diese Aussage ist motivierend und zeigt deinem Kind, was es durch die Erledigung der Aufgabe gewinnen kann. Sie fördert Kooperation ohne Drohungen.

### Negative Formulierung:

„Ich zähle bis 10, und wenn die Autos dann nicht weggeräumt sind, verlierst du 5 Minuten von deiner Spielzeit!“ ➡ Diese Aussage erzeugt Druck und kann das Kind überfordern oder emotional aus der Balance bringen, besonders bei Kindern mit ADHS. Strafen wie der Entzug von Spielzeit können Gefühle von Frustration und Ablehnung verstärken.

### Besserer Ansatz:

„Räume die Autos weg und dann können wir direkt nach draußen gehen, um einen Schneemann zu bauen. Ich helfe dir gerne, damit es schneller geht!“ ➡ Diese Formulierung ist unterstützend, verbindet die Aufgabe mit einer positiven Belohnung und zeigt deinem Kind, dass ihr ein Team seid. ❤️

## Warum Vorhersehbarkeit wichtig ist

Kinder mit ADHS fühlen sich in vorhersehbaren Umgebungen wohl, weil sie so besser einschätzen können, was als Nächstes passiert. Wenn sie wissen, welche Aufgaben, Übergänge und Ereignisse auf sie zukommen, werden Gefühle von Angst und Überforderung reduziert.

## Warum konsistente Erwartungen helfen:

- **Klare Orientierung:** Sie bieten eine klare Orientierung für Verhalten und Entscheidungen.
- **Bessere Einschätzung:** Kinder lernen, soziale Situationen besser einzuschätzen und angemessene Entscheidungen zu treffen.
- **Strukturelle Sicherheit:** Strukturen schaffen Sicherheit und fördern das Selbstvertrauen.


💡 **Tipp:** Entwickle Routinen, die deinem Kind helfen, den Tag vorhersehbar zu gestalten – zum Beispiel durch einen visuellen Tagesplan oder feste Abläufe. So fühlt sich dein Kind sicherer und kann entspannter agieren. ❤️

## Warum klare und positive Erwartungen wichtig sind

Klare, positive und konsistente Erwartungen helfen deinem Kind, Fähigkeiten zur Selbstregulation und Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln. Dadurch fühlt sich dein Kind bestärkt, die Kontrolle über seine eigenen Handlungen und Pflichten zu übernehmen, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass es positive Entscheidungen trifft.

### Was klare Erwartungen bewirken können:

- **Ziele setzen:** Sie schaffen eine Grundlage, um gemeinsam Ziele zu setzen.
- **Fortschritte überwachen:** Sie helfen, Fortschritte zu überwachen und Erfolge zu feiern.
- **Erfolge feiern:** Das Feiern von Erfolgen verstärkt positive Verhaltensweisen und gibt deinem Kind ein Gefühl der Leistung und des Stolzes.

 **Tipp: Verknüpfe Erwartungen mit erreichbaren Zielen und lobe dein Kind für seine Fortschritte. So fühlt es sich motiviert und unterstützt. **

## Klare Kommunikation für soziale Situationen und Entscheidungen

Kinder mit ADHS profitieren von klaren und vorhersehbaren Anweisungen, um sich in sozialen Situationen zurechtzufinden und angemessene Entscheidungen zu treffen. Wenn du Strukturen vorgibst, hilfst du deinem Kind, Übergänge und Aufgaben besser zu meistern.

### Effektive Kommunikation:

- **Klare Erinnerung:** „Wenn wir mit dem Frühstück fertig sind, putzen wir unsere Zähne.“
- **Vermeidung von Unsicherheit:** „Iss in Ruhe zu Ende und warte dann, bis ich dir sage, was als Nächstes ansteht.“

**Diese klaren und einfachen Ansagen helfen deinem Kind, Überforderung zu vermeiden, und geben ihm Orientierung und Sicherheit. ❤️**

### Flexibel bleiben und Fortschritte feiern

Erinnere dich daran, flexibel und anpassungsfähig zu sein, wenn du Routinen mit einem ADHS-Kind etablierst. Was heute funktioniert, klappt vielleicht morgen nicht – und das ist völlig in Ordnung.

### Wichtige Tipps:

- **Anpassungen vornehmen:** Sei offen dafür, Routinen an die Bedürfnisse und Vorlieben deines Kindes anzupassen.
- **Kleine Erfolge loben:** Jeder Fortschritt zählt! Lob dein Kind für die kleinen Siege, die euch weiterbringen.
- **Gelassenheit bewahren:** Wenn mal etwas nicht klappt, lach darüber und versuch es einfach neu.

**Mit Geduld, Beständigkeit und ein wenig Kreativität kannst du Routinen schaffen, die deinem Kind Sicherheit und Unterstützung bieten – und es dabei stärken, erfolgreich und glücklich zu sein. ❤️**

## Warum visuelle Hilfen für Kinder mit ADHS so wichtig sind

Visuelle Hilfen sind besonders wertvoll, weil sie die exekutiven Funktionen unterstützen, die vielen Kindern mit ADHS schwerfallen.

### Wie visuelle Hilfen helfen können:

- **Klare Orientierung schaffen:** Sie machen Aufgaben übersichtlicher und helfen, den Überblick zu behalten.
- **Aufgaben in kleinere Schritte aufteilen:** Große Aufgaben werden in handhabbare Teile zerlegt, was die Bearbeitung erleichtert.
- **Struktur und Vorhersehbarkeit bieten:** Sie helfen dabei, zu verstehen, was als Nächstes kommt und schenken dem Alltag eine klare Struktur.

**Wenn du visuelle Hinweise in den Alltag deines Kindes einbaust, kannst du ihm helfen, sich in seiner manchmal überwältigenden und chaotischen Welt sicherer, selbstständiger und erfolgreicher zurechtzufinden. ♥**

### Visuelle Hilfen: Einfach, bunt und praktisch

Visuelle Hilfen sollten klar, ansprechend und leicht zugänglich sein. Nutze farbenfrohe Bilder, Symbole oder Icons, um verschiedene Aufgaben oder Aktivitäten darzustellen.

### Beispiele für visuelle Hilfen:

- **Morgenroutine:** Ein Bild mit einzelnen Steps für Zähneputzen, Anziehen und Frühstück hilft, den Ablauf verständlich zu machen.
- **Hausaufgaben-Checkliste:** Eine Liste mit Kästchen zum Abhaken jeder erledigten Aufgabe, um Fortschritte sichtbar zu machen.

💡 **Tipp: Lass dein Kind bei der Gestaltung mitwirken! So werden die Hilfen persönlicher und dein Kind hat mehr Spaß daran, sie zu nutzen. ♥**

## Die Rolle von Bewegung bei Kindern mit ADHS

Bewegung spielt eine entscheidende Rolle im Leben von Kindern mit ADHS. Sie dient als natürlicher Ausgleich für überschüssige Energie und hilft ihnen, ihre Aufmerksamkeit und Emotionen besser zu regulieren.

Für viele Kinder mit ADHS kann langes Sitzen eine echte Herausforderung sein. Es fühlt sich oft einengend und kontraproduktiv an, wodurch es ihnen schwerfällt, Informationen aufzunehmen und aktiv am Unterricht teilzunehmen.

Im Gegensatz zu neurotypischen Kindern kämpfen ADHS-Kinder häufig mit Unruhe und Zappeln. Diese Bewegungen sind keine Ablenkung, sondern oft ein notwendiger Weg, um sich besser zu konzentrieren und ihre innere Balance zu finden. ❤️

## Warum Bewegung bei ADHS-Kindern so wichtig ist


Regelmäßige Bewegung über den Tag verteilt – besonders während oder vor Aufgaben, die Konzentration erfordern – hilft Kindern mit ADHS nicht nur, ihren Bewegungsdrang auszuleben, sondern auch, ihre Energie produktiv zu kanalisieren. Das verbessert ihre Konzentration und sorgt für eine einladendere, inklusive Lernumgebung.

### Die Wissenschaft dahinter:

- **Neurotransmitter-Freisetzung:** Bewegung regt die Freisetzung von Neurotransmittern wie Dopamin und Noradrenalin an. Diese Stoffe spielen eine zentrale Rolle bei der Regulierung von Aufmerksamkeit und exekutiven Funktionen.
- **Verbesserte kognitive Funktion:** Kinder mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, diese Neurotransmitter in ausreichender Menge zu produzieren oder effektiv zu nutzen. Regelmäßige Bewegungspausen können ihre Spiegel erhöhen und so die kognitive Funktion verbessern.

### Bewegung als „Boost fürs Gehirn“:

Ob Laufen, Hüpfen oder einfach Herumlaufen im Raum – körperliche Aktivität hilft, die Aufmerksamkeit zu schärfen, die Wachsamkeit zu steigern und die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern.

 **Tipp: Plane bewusst kurze Bewegungspausen in den Alltag deines Kindes ein, um es bei seinen Aufgaben optimal zu unterstützen. ❤️**

## **Bewegungspausen: Ideen und Tipps für den Alltag**

Nimm dir Zeit für kurze Bewegungspausen, wenn dein Kind an einer Aufgabe arbeitet. Diese Aktivitäten bringen frische Energie und helfen, die Konzentration wiederherzustellen:

- **Hampelmänner**
- **3-Minuten-Tanzparty**
- **Ballon-Volleyball**
- **Hula-Hoop-Reifen schwingen**
- **Yoga-Posen ausprobieren**
- **Einen kleinen Hindernisparcours aufbauen**
- **Hüpfkästchen spielen**
- **Seil springen**

### **Die „10-3-Regel“ für Pausen:**

Eine gute Faustregel ist die „10-3-Regel“: Nach jeweils 10 Minuten Arbeit braucht dein Kind etwa 3 Minuten Bewegung.

#### **Tipp:**

Stell einen Timer auf 10 Minuten, wenn dein Kind mit einer Aufgabe beginnt. Nach Ablauf der Zeit, macht gemeinsam eine 3-minütige Bewegungspause und startet dann einen neuen Zyklus.

**So bleibt dein Kind nicht nur konzentriert, sondern hat auch Spaß an der Aufgabe. ❤️**

## Ablenkungen bei ADHS: Mehr als offensichtlich

Das klingt vielleicht wie eine Selbstverständlichkeit, aber lass uns das genauer betrachten. Es ist bekannt, dass Kinder mit ADHS leicht ablenkbar sind – schließlich steht das „AD“ für „Aufmerksamkeitsdefizit“. Aber wusstest du, dass es verschiedene Arten von Ablenkungen gibt?

### Warum das wichtig ist:

Wenn du die unterschiedlichen Arten von Ablenkungen verstehst, die Kinder mit ADHS erleben, kannst du gezielte Strategien entwickeln, um ihre Fähigkeit zur Konzentration und Fokussierung besser zu unterstützen.

**Die Vielfalt der Ablenkungen zeigt, dass es keinen „One-Size-Fits-All“-Ansatz gibt – jede Situation erfordert individuelle Lösungen, um deinem Kind zu helfen, seine Aufmerksamkeit effektiver zu steuern. 💡**

## Arten von Ablenkungen bei Kindern mit ADHS

### 1. Externe Ablenkungen

**Diese Ablenkungen kommen aus der Umgebung des Kindes und können umfassen:**


- **Lärm:** Laute oder unvorhersehbare Geräusche, z. B. Gespräche im Klassenraum oder Bauarbeiten draußen.
- **Visuelle Reize:** Helle Lichter, bunte Objekte oder Bewegung in der Umgebung.
- **Unordnung:** Eine chaotische oder unorganisierte Umgebung kann die Konzentration erschweren.
- **Technologie:** Elektronische Geräte wie Smartphones, Tablets oder Computer können schnell ablenken.


💡 **Tipp: Halte den Arbeitsplatz deines Kindes ruhig, bequem und frei von unnötigem Kram, um externe Ablenkungen zu minimieren.**

## 2. Interne Ablenkungen

Diese Ablenkungen entstehen im Kopf des Kindes und können umfassen:

- **Rasende Gedanken:** Eine endlose Flut von Gedanken, die das Kind nicht abschalten kann.
- **Tagträumen:** Das Abdriften in Fantasien oder Träumereien, wodurch Zeit und Aufmerksamkeit verloren gehen.

 **Tipp:** Hilf deinem Kind, solche Ablenkungen zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um den Fokus wieder auf die Aufgabe zu lenken, z. B. durch Atemübungen oder kurze Bewegungspausen.

Wenn du diese Ablenkungen verstehst und gezielt angehst, kannst du deinem Kind helfen, seine Aufmerksamkeit besser zu steuern und erfolgreicher mit seinen Aufgaben umzugehen. 

## Weitere Ablenkungen bei Kindern mit ADHS

### 1. Emotionale Ablenkungen

Starke Emotionen wie Angst, Frustration oder Aufregung können Kinder mit ADHS schnell ablenken.

 **Tipp: Minimiere emotionale Ablenkungen, indem du:**

- Klare und konsistente Erwartungen setzt, damit dein Kind genau weiß, was es tun soll.
- Häufige Bewegungspausen einplanst, um überschüssige Energie abzubauen und Emotionen zu regulieren.

### 2. Aufgabenbezogene Ablenkungen

Diese treten auf, wenn Kinder durch die Anforderungen einer Aufgabe überfordert oder gelangweilt werden:

- **Langeweile:** Monotone oder sich wiederholende Aufgaben verlieren schnell ihren Reiz.
- **Schwierigkeiten beim Starten oder Beenden:** Große oder mehrschrittige Aufgaben können entmutigend wirken und es erschweren, überhaupt anzufangen oder bis zum Ende dranzubleiben.
- **Multitasking:** Der Versuch, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, führt oft zu Überforderung und Unkonzentriertheit.

## **Tipp:**

- Zerlege große Aufgaben in kleine, überschaubare Schritte.
- Mache langweilige Aufgaben interessanter, z. B. durch spielerische Elemente oder kleine Belohnungen.
- Unterstütze dein Kind dabei, sich auf eine Aufgabe nach der anderen zu konzentrieren, statt alles gleichzeitig anzugehen.

**Indem du diese Ablenkungen erkennst und gezielt darauf eingehst, hilfst du deinem Kind, Aufgaben leichter zu bewältigen und den Fokus zu behalten. ♥**

**Ablenkungen reduzieren, Fokus fördern**

**Aufgabenbezogene Ablenkungen minimieren:**

**Unterstütze dein Kind mit Strategien für ein besseres Zeitmanagement, wie:**

- **Einen Kalender oder Zeitplan erstellen:** So weiß dein Kind genau, was wann zu tun ist.
- **Positive Verhaltensunterstützung:** Lobe dein Kind für Fortschritte, um es zu motivieren und das gewünschte Verhalten zu fördern.

Wir leben in einer Welt voller Ablenkungen, und es ist praktisch unmöglich, sie komplett zu eliminieren. Aber das Reduzieren von Ablenkungen, wo es geht, schafft eine Umgebung, die das Lernen erleichtert und die Selbstregulationsfähigkeiten deines Kindes stärkt.

**Mit deiner Unterstützung kann dein Kind mit der Zeit lernen, Ablenkungen besser zu erkennen und mit ihnen umzugehen. So wird es in der Lage sein, in verschiedenen Situationen zu wachsen und erfolgreich zu sein. ♥**

## Die Bedeutung von positiver Disziplin bei ADHS


Positive Disziplin legt den Fokus darauf, erwünschtes Verhalten zu lehren und zu verstärken, anstatt negatives Verhalten nur zu bestrafen oder zu kritisieren. Das ist besonders wichtig, da Kinder mit ADHS oft sensibel auf Strafen reagieren, was problematisches Verhalten eher verstärken als reduzieren kann.

### Ein mächtiges Werkzeug: Umleiten statt Bestrafen

Ein effektives Mittel für Eltern von ADHS-Kindern ist die Kunst der Umleitung. Statt sich auf das unerwünschte Verhalten zu konzentrieren, lenkst du die Aufmerksamkeit deines Kindes auf eine positivere oder passendere Aktivität.

#### Warum Umleiten funktioniert:

- **Du kennst dein Kind am besten:** Du weißt, was es begeistert und was es frustriert. Dieses Wissen hilft dir, Situationen vorherzusehen und Meltdowns oder unerwünschte Verhaltensweisen zu vermeiden.
- **Prävention ist besser als Reaktion:** Indem du frühzeitig umleitest, verhinderst du oft, dass sich schwierige Situationen überhaupt entwickeln.

**Positive Disziplin in Kombination mit Umleitung stärkt die Beziehung zwischen dir und deinem Kind und schafft eine unterstützende Umgebung, in der es leichter lernen und wachsen kann. **

## Wie Umleitung in der Praxis funktioniert

Umleitung ist etwas, das du vor oder während unerwünschtem Verhalten einsetzen kannst, um dein Kind zu unterstützen und schwierige Situationen besser zu bewältigen.

### Beispiel: Umleitung vor unerwünschtem Verhalten

Nicole weiß, dass ihre Tochter Lia beim Spielen im Schwimmbad manchmal Schwierigkeiten hat, sich zu kontrollieren. Während der Fahrt zum Freibad bespricht Nicole mit Lia die Regeln und Erwartungen für das Verhalten am Pool. Gemeinsam überlegen sie sich ein geheimes Handzeichen, das Nicole nutzen kann, um Lia leise an die Vereinbarungen zu erinnern, falls es nötig ist.

Am Pool lobt Nicole ganz gezielt Verhaltensweisen, die zeigen, dass Lia die Regeln einhält, z. B.: „Ich finde es toll, wie vorsichtig du dich an die Pool-Regeln hältst!“

### Beispiel: Umleitung während unerwünschtem Verhalten

Peters Sohn Marcus räumt gerade das Geschirr weg, wird jedoch plötzlich frustriert und wirft einen Becher wütend zu Boden. Er fängt an zu weinen und kann die Aufgabe nicht fortsetzen.

Peter bleibt ruhig, geht zu Marcus und sagt: „Ich sehe, dass du gerade frustriert bist. Vielleicht hilft es dir, eine kurze Pause zu machen und ein Buch anzuschauen, bevor du weitermachst.“

Wenn Marcus die Pause nimmt, lobt Peter ihn ausdrücklich für seine Selbstregulation, z. B.: „Ich finde es super, dass du dir Zeit genommen hast, dich zu beruhigen. Jetzt kannst du wieder voll durchstarten!“

## Warum Umleitung funktioniert

- **Vorherige Umleitung:** Schafft klare Erwartungen und gibt deinem Kind Werkzeuge, um diese einzuhalten.
- **Umleitung im Moment:** Bietet deinem Kind Unterstützung, um mit seiner Frustration umzugehen, ohne dass die Situation eskaliert.

**Diese Ansätze helfen deinem Kind, Selbstregulation zu üben und stärken gleichzeitig eure Beziehung durch positive und unterstützende Kommunikation.**



ANDERS PERFECT

## Kinder verdienen Empathie – auch in schwierigen Momenten

Am Ende des Tages sind Kinder auch nur Menschen! Sie werden müde, frustriert, fühlen sich überwältigt und treffen manchmal in ihrer Wut falsche Entscheidungen. Gerade in solchen Momenten verdienen sie Empathie und Verständnis.

**Anstatt mit Strafen wie Schreien oder isolierenden Auszeiten zu reagieren, sind positive Verstärkungstechniken oft effektiver:**

- **Lob:** Anerkenne die Bemühungen und Erfolge deines Kindes.
- **Ermutigung:** Zeige deinem Kind, dass du an es glaubst.
- **Belohnungen:** Kleine Belohnungen können motivierend wirken und das gewünschte Verhalten stärken.

**Warum das wichtig ist:**

Wenn du ruhig, geduldig und einfühlsam bleibst, zeigst du deinem Kind, wie man mit schwierigen Situationen gesund umgeht. Du wirst so zum Vorbild für:

- Konfliktlösung
- Emotionale Selbstregulation
- Effektive Kommunikation


**Positive Disziplin verbessert nicht nur kurzfristig das Verhalten deines Kindes, sondern vermittelt ihm auch wichtige Lebenskompetenzen, die es bis ins Erwachsenenalter begleiten werden. ❤️**

## Der richtige Umgang mit unerwünschtem Verhalten

Wenn dein Kind sich unerwünscht verhält, frag dich: Was möchte ich, dass mein Kind daraus lernt? Oft lehren Strafen nicht das gewünschte Verhalten, sondern erzeugen ein Gefühl von Scham und Angst. Unser Ziel sollte es sein, dass Kinder nicht nur wissen, was richtig ist, sondern sich auch ermutigt fühlen, das Richtige zu tun.

### Warum dieser Ansatz wichtig ist:

- **Wertschätzung und Verständnis:** Kinder mit ADHS fühlen sich wertgeschätzt und verstanden, wenn wir auf eine vernünftige Weise reagieren.
- **Motivation zu positiven Entscheidungen:** Diese Wertschätzung motiviert sie, weiterhin positive Entscheidungen zu treffen und an ihrem Erfolg zu arbeiten.

 **Tipp: Konzentriere dich darauf, deinem Kind beizubringen, was es tun soll, statt nur darauf, was es nicht tun soll. So stärkst du sein Selbstvertrauen und seine Fähigkeit, das Richtige zu wählen. ❤️**

## **Die Bedeutung von Selbstvertretung bei Kindern mit ADHS**

Selbstvertretung ist eine Fähigkeit, die dein Kind ein Leben lang begleiten und ihm enorm helfen wird. Die Fähigkeit, sich selbst Gehör zu verschaffen und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen, kann den Unterschied machen – zwischen Strugglen und Scheitern oder der Unterstützung, die dein Kind verdient und braucht.

### **ADHS ist keine Schwäche, sondern eine Stärke**


Von Anfang an sollten Kinder lernen, dass ihr ADHS keine Behinderung ist, sondern eine einzigartige Fähigkeit – eine Art Superkraft.

### **Warum Selbstvertretung wichtig ist:**

- Sie stärkt das Gefühl von Eigenverantwortung und Kontrolle.
- Sie ermutigt Kinder mit ADHS, aktiv ihre Herausforderungen zu managen und die Unterstützung zu suchen, die sie brauchen, um erfolgreich zu sein.

### **Was Selbstvertretung bewirken kann:**

- Zugang zu Nachteilsausgleichen wie zusätzlicher Zeit bei Tests.
- Bevorzugte Sitzplätze, um Ablenkungen zu minimieren.
- Hilfsmittel wie Mitschriften oder Lernunterstützung.

 **Tipp: Unterstütze dein Kind dabei, über seine Bedürfnisse zu sprechen und sich selbst zu vertreten – eine Fähigkeit, die ihm nicht nur in der Schule, sondern auch im Leben weiterhelfen wird. ❤️**

## **Selbstvertretung: Eine wertvolle Fähigkeit fürs Leben**

Nicht jede Lehrkraft ist Expert:in für Strategien und Interventionen bei ADHS. Es ist völlig in Ordnung, sie als Partner:in bei der Entwicklung eines Unterstützungsplans einzubeziehen. Gemeinsam könnt ihr die besten Lösungen für dein Kind finden.

### **Warum Selbstvertretung wichtig ist:**

Wenn Kinder mit ADHS lernen, für sich selbst einzutreten, stärkt das ihre Unabhängigkeit, Resilienz und Selbstsicherheit. Sie erwerben wichtige Fähigkeiten, um die Herausforderungen von ADHS zu meistern und ihre Rechte sowie notwendige Hilfen einzufordern.

### **Was Selbstvertretung bewirken kann:**

- Dein Kind entwickelt effektive Kommunikationsfähigkeiten.
- Es baut positive Beziehungen zu Lehrkräften, Ärzt:innen und Gleichaltrigen auf.
- Es wird besser darauf vorbereitet, in der Schule und später im Leben erfolgreich zu sein.

**💡 Tipp: Ermutige dein Kind, offen über seine Bedürfnisse zu sprechen, sei es im Klassenzimmer oder bei einem Arzttermin. So wird es gestärkt, Herausforderungen selbstbewusst zu begegnen. ❤️**

## Selbstvertretung bei Kindern fördern: So geht's

Ermutige dein Kind, für sich selbst einzutreten, indem du ihm Werkzeuge und Selbstbewusstsein mitgibst.

### Hier sind ein paar Ansätze:

**1 Bildungspläne teilen:** Besprich mit deinem Kind seinen individuellen Bildungsplan und erkläre ihm, welche Unterstützungen und Anpassungen es im Klassenzimmer hat.

**2 Eltern-Lehrer-Gespräche einbeziehen:** Lass dein Kind an Elterngesprächen teilnehmen, damit es sieht, wie über seine Bedürfnisse gesprochen wird, und selbst mitreden kann.

**3 Positiv über ADHS sprechen:** Sprich vor deinem Kind immer positiv über ADHS. Zeige, dass es keine Belastung für die Familie ist, sondern ein Teil eures Lebens, den ihr gemeinsam meistert. So verhinderst du, dass dein Kind sich schämt oder sich verschließt.

**4 Richtige Begriffe lehren:** Hilf deinem Kind, die richtigen Worte zu finden, um seine Bedürfnisse auszudrücken. Zum Beispiel:

„Ich fühle mich überfordert und brauche eine kurze Pause, bevor ich weitermache.“

**Diese Strategien stärken nicht nur das Selbstbewusstsein deines Kindes, sondern helfen ihm auch, seine Bedürfnisse klar zu kommunizieren – eine Fähigkeit, die es ein Leben lang begleiten wird. ❤️**

## Die Kraft der Selbstvertretung und des Zuhörens

Wenn Kinder lernen, ihre Bedürfnisse und Wünsche auszudrücken, fühlen sie sich bestärkt und übernehmen eine aktivere Rolle in ihrer eigenen Entwicklung.

### Warum das Zuhören wichtig ist:

Wenn wir unseren Kindern aufmerksam zuhören, wenn sie für sich selbst eintreten, gewinnen wir wertvolle Einblicke in ihre Bedürfnisse und Vorlieben. Dadurch können wir gezielter Unterstützung und Orientierung bieten.

#### **Tipp:**

- Gib deinem Kind Raum, sich auszudrücken, ohne es zu unterbrechen oder zu korrigieren.
- Nimm seine Worte ernst und zeige, dass seine Meinung wichtig ist.

**Indem du dein Kind ermutigst, sich selbst zu vertreten, und ihm gleichzeitig aktiv zuhörst, hilfst du ihm, Selbstbewusstsein zu entwickeln und seine individuellen Stärken zu fördern. ❤️**

# Wir kommen zum Ende!

## Schlusswort

Liebe Eltern,

ich hoffe, dieses E-Book konnte euch wertvolle Impulse und hilfreiche Ideen mitgeben, um den Alltag mit eurem ADHS-Kind etwas leichter und harmonischer zu gestalten. Denkt immer daran: Perfekt muss es nicht sein – anders perfekt ist auch wunderbar.

Bleibt geduldig mit euch selbst und eurem Kind, und vergesst nicht, auch die kleinen Erfolge zu feiern. Ihr seid nicht allein auf diesem Weg, und jeder Schritt zählt.

Liebe Grüße,  
eure Silja von @andersperfekt

## Urheberrecht und Haftungsausschluss

© 2024 Silja | andersperfekt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book und alle Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dieses dienen ausschließlich Informationszwecken. Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe an Dritte – ob digital oder in gedruckter Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors untersagt.

Die Inhalte dieses Buches sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Wir bitten um deinen Respekt und dein Verständnis im Schutz dieses geistigen Eigentums. Haftungsausschluss Die Informationen und Ratschläge in diesem E-Book basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen und meinem erworbenen Wissen. Ich bin kein Arzt oder Therapeut, sondern teile hier meine Ansichten und Methoden, die sich für mich und meine Familie im Alltag bewährt haben.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten immer an einen qualifizierten Fachmann. 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.

Vielen Dank, dass du meine Arbeit respektierst und unterstützt!

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