



Dein
ADHS

Mini Life Guide

GEHT NICHT - GIBTS NICHT

@andersperfekt



HALLO! ICH BIN SILJA

Als Mama mit ADHS kenne ich die täglichen Kämpfe mit der Prokrastination oder auch Vergesslichkeit nur allzu gut. Angelehnt an mein Buch

["Chaotisch Kreativ Genial – Der ADHS Survival Plan"](#)

habe ich mich entschlossen noch eine kleinere Live Guide auf den Weg zu bringen.

In meinem Ebook "Dein ADHS Mini Life Guide" lernst du die Basics von ADHS kennen und ich teile mit dir praktische Tipps, die mir geholfen haben, besser mit der Diagnose umzugehen.

Viel Freude dabei!

Liebe Grüße, Silja



WAS DU LERNEN WIRST

01

ADHS VERSTEHEN
SYMPTOME VON ADHS

02

DIAGNOSTIK

03

WOHER KOMMT ADHS?

04

MEIN ADHS CODE

EINLEITUNG

A woman with long brown hair, wearing a black bikini top and a long, flowing yellow dress with a floral pattern, stands on a sandy beach. She is looking out at the ocean, holding a pair of sunglasses to her face. The waves are breaking on the shore, and the sky is filled with soft, white clouds. The overall mood is serene and peaceful.

anders perfekt

WAS IST MEIN ADHS MINI LIVE GUIDE?

Im ADHS Mini Life Guide, ist eine Sammlung Strategien, die dir dabei helfen können, deine Herausforderungen zu meistern, erfolgreicher und vor allem zufriedener zu sein.

Dieses Buch hilft dir dabei, ADHS einfach als besonderen Teil deiner Persönlichkeit zu akzeptieren und mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln. Du wirst effektive Strategien lernen, um deine Symptome einfach besser zu managen.

Wir schauen uns die Möglichkeiten genauer an und ich gebe dir praktische Tipps, wie du sie umsetzen kannst.

Also lass uns loslegen...



Weltweit sind schätzungsweise etwa 5 bis 10 Prozent der Menschen von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) betroffen.

Diese Prävalenzrate variiert je nach Region und Altersgruppe. Beispielsweise liegt die Prävalenz in Europa bei etwa 4,8 Prozent, in Nordamerika bei 7 Prozent und in Südamerika bei 12 Prozent.

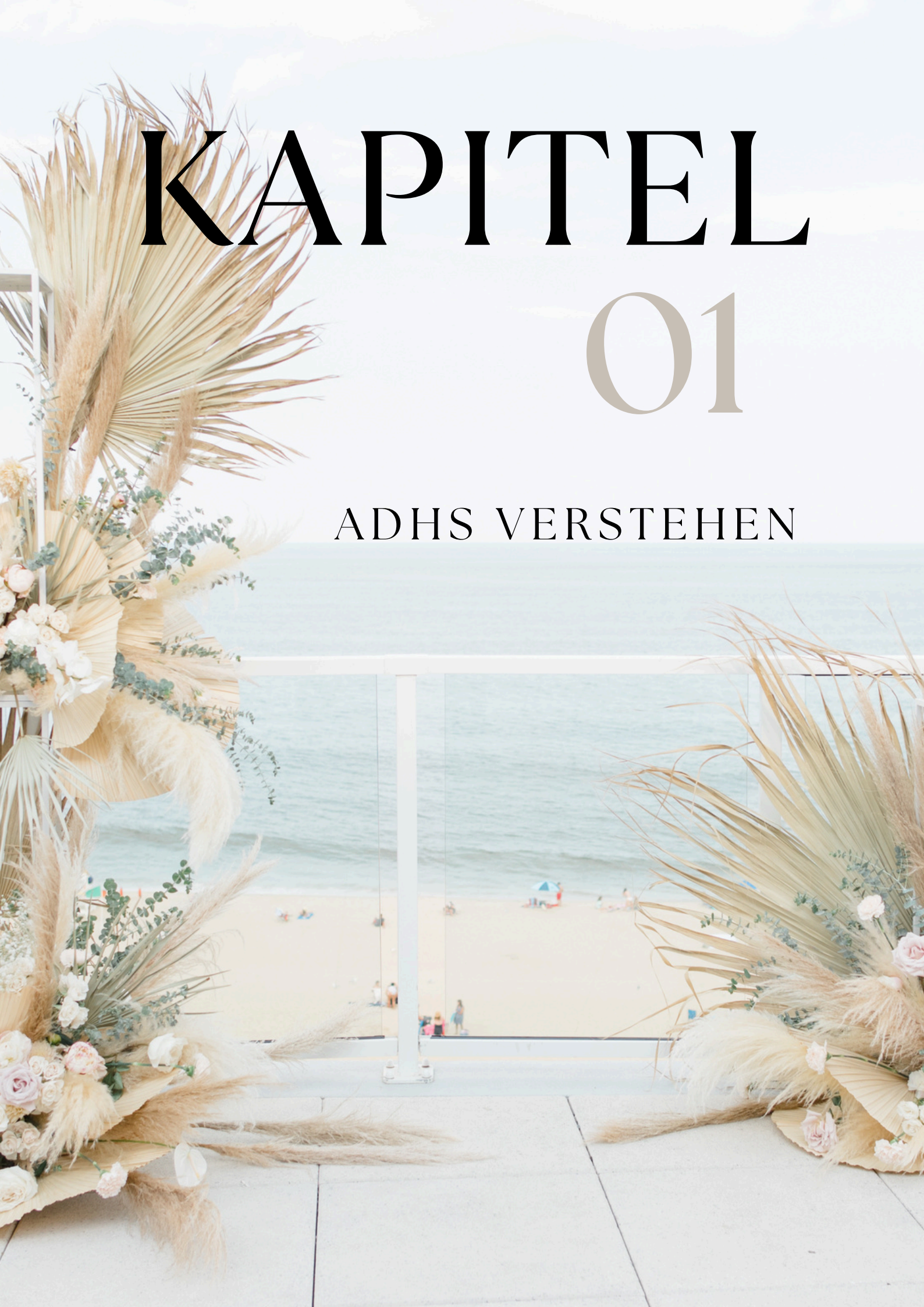
ADHS betrifft sowohl Kinder als auch Erwachsene, wobei die Symptome und deren Ausprägung sich im Laufe des Lebens verändern können.

Bei Erwachsenen liegt die Häufigkeit von ADHS bei etwa 2,5 bis 3,5 Prozent

KAPITEL

01

ADHS VERSTEHEN



„Ich kann sehr viel gnädiger mit mir umgehen, denn für einige Dinge kann ich einfach nichts. [...] Ich persönlich sehe ADHS als keine Krankheit, ich sehe es als Superpower. Denn ich bin mir sicher: Ich bin nur da, wo ich heute bin, wegen exakt diesem verrückten Wahnsinn in meinem Kopf, der mich manchmal selbst in die Irre treibt doch mich vor allem eins: Immer antreibt und weitermachen lässt.“

von Lola Weippert,
Moderatorin



WAS IST ÜBERHAUPT ADHS?

ADHS, oder Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, ist eine neurologische Entwicklungsstörung, die sich in Kindheit und Jugend manifestiert und oft bis ins Erwachsenenalter fortbesteht.

Menschen mit ADHS haben Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität. Diese Symptome können das tägliche Leben und das Erreichen von Zielen erheblich beeinflussen.



WAS SIND DIE SYMTOME?

Kernsymptome

- Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit über längere Zeit aufrechtzuerhalten
- Leichte Ablenkbarkeit
- Probleme, Aufgaben zu organisieren und zu beenden
- Ständige Unruhe, z.B. Zappeln oder Wippen mit den Füßen
- Schwierigkeiten, ruhig zu sitzen
- Übermäßige körperliche Aktivität, die oft unpassend ist
- Handeln, ohne über die Konsequenzen nachzudenken

Nebensymptome

- Schwierigkeiten, den Alltag zu strukturieren
- Unordnung im Haushalt oder am Arbeitsplatz
- Schnelle und starke Stimmungsschwankungen
- Geringe Stresstoleranz
- Gefühl der inneren Unruhe



WIE KANN SICH DAS BEI DER ARBEIT BEMERKBAR MACHEN?

Die Symptome der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung variieren bei Betroffenen und können mal stärker und mal schwächer ausgeprägt sein. Einige wissen bereits, wie sie damit umgehen können, während andere noch am Anfang stehen. Hier sind einige Beispiele:

- Vergessen von Terminen
- Schwierigkeiten bei der Zielerreichung
- Starkes Mitteilungsbedürfnis
- Schwierigkeiten beim Zuhören
- Probleme beim Priorisieren
- Unordnung am Arbeitsplatz
- Schwierigkeiten bei der Planung
- Leicht ablenkbar
- Mangelnde Aufmerksamkeit
- Unvollständige Aufgabenerledigung



ES GIBT 3 VERSCHIEDENE TYPEN

Es gibt drei wesentliche Typen von ADHS, die nach Verhaltenssymptomen kategorisiert werden:

Dieser eher **extrovertierte ADHS-Typ** wirkt verbal und auch körperlich hyperaktiv. Er ist impulsiv und offen und lädt sich auch häufig zu viel Arbeit auf. Wenn er Publikum hat, läuft er zu Hochformen auf. Er ist humorvoll, ausdrucksstark, kontaktfreudig und hat manchmal einen Hang zur Dramaqueen. Dieser Typ kann sich im Verkauf oder Aussendienst profilieren. Er liebt riskante oder körperlich fordernde Berufe. Somit trifft man ihn auch in der Kultur-, Unterhaltungs- und Medienszene an. Häufig sucht er die Selbständigkeit und wird Unternehmer. Dieser ADHS-Typ ist innovativ und oft seiner Zeit voraus. (Quelle: Lynn Weiss „ADS im Job“)



Der introvertierte ADHS-Typ ist eher still, in sich zurückgezogen und arbeitet gerne hinter den Kulissen. Dem Umfeld fällt die innere Rastlosigkeit und Impulsivität nicht sofort auf. Männer finden häufig Befriedigung als Handwerker. Auch Technikfreaks und Menschen mit mechanischem Geschick finden sich unter dem introvertierten ADHS-Typ. Introvertierte sind oft hochsensibel, fürsorglich und mitfühlend. Deshalb sind beide Geschlechter auch in helfenden (Sozial- und Gesundheitswesen) oder lehrenden Berufen (Pädagogen) zu finden. Sie haben einen starken Bezug zu Menschen, Tieren und der Natur. Oft finden sie auch Verwirklichung als Maler, Fotografen, Designer oder Architekten. (Quelle: Lynn Weiss „ADS im Job“).

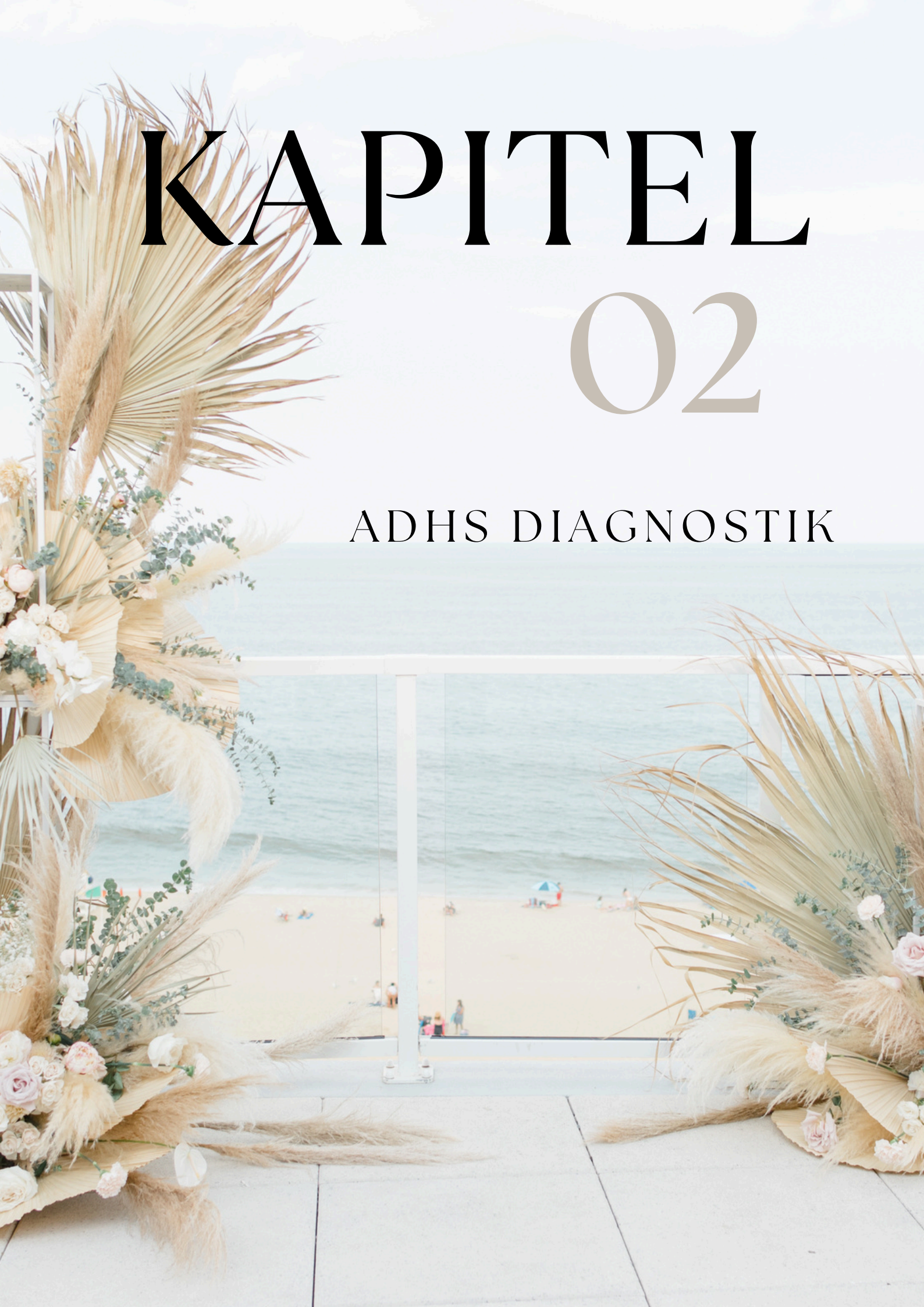


Der strukturierte ADHS-Typ wirkt auf andere oft bestimmend und extrem fokussiert. Um richtig funktionieren zu können, braucht er starke Strukturen. Wird etwas in seinem System verändert, gerät er unter Druck, reagiert impulsiv, chaotisch und schuldzuweisend. Häufig fehlt die Kompromissbereitschaft, was die Beziehungsfähigkeit manchmal einschränkt. Dieser analytische Typ fühlt sich wohl als Buchhalter, Pilot, Softwareentwickler, Programmierer, Controller oder im Militär, weil es in diesen Berufen auf Details ankommt und das Arbeitsfeld über eingebaute Strukturen verfügt.

KAPITEL

02

ADHS DIAGNOSTIK





DIE DIAGNOSE

Die Diagnose von ADHS in Deutschland erfolgt in der Regel durch einen mehrstufigen Prozess:Anamnese:

- Ausführliches Gespräch mit dem Patienten (bei Kindern auch mit den Eltern)
- Erfassung der aktuellen Symptome und deren Auswirkungen im Alltag
- Erhebung der Krankengeschichte und Entwicklung

Fragebögen und Checklisten:

- Standardisierte Fragebögen zur Erfassung von ADHS-Symptomen (z.B. ADHS-Selbstbeurteilungsbogen)
- Fremdbeurteilungsbögen für Eltern, Lehrer oder Partner

Psychologische Tests:

- Aufmerksamkeits- und Konzentrationstests
- Intelligenz- und Leistungstests



Körperliche Untersuchung:

- Zum Ausschluss anderer Erkrankungen

Verhaltensbeobachtung:

- Beobachtung des Verhaltens in verschiedenen Situationen (bei Kindern z.B. in der Schule)

Differentialdiagnostik:

- Ausschluss anderer psychischer Störungen mit ähnlichen Symptomen

Diagnosestellung:

- Anhand der Kriterien des ICD-10 oder DSM-5
- Berücksichtigung aller gesammelten Informationen und Testergebnisse

Die Diagnose sollte von einem Facharzt für Psychiatrie, Neurologie oder Kinder- und Jugendpsychiatrie oder einem spezialisierten Psychotherapeuten gestellt werden. Bei Kindern sind oft auch Kinderärzte an der Diagnostik beteiligt. Eine sorgfältige und umfassende Diagnostik ist wichtig, da die Symptome von ADHS auch bei anderen psychischen oder körperlichen Erkrankungen auftreten können. Die Diagnose basiert auf einer Gesamtschau aller Befunde und erfordert klinische Erfahrung.

KAPITEL

03

WAS SIND DIE GRÜNDE
FÜR ADHS?





WOHER KOMMT ADHS?

Genetische Faktoren:

- ADHS hat eine starke genetische Komponente. Vermutet wird, dass mehrere Gene in einem komplexen Zusammenspiel beteiligt sind.
- Oft wird eine familiäre Häufung von ADHS beobachtet.

Neurobiologische Ursachen:

- Es wird eine fehlerhafte Informationsverarbeitung im Gehirn angenommen, insbesondere in Bereichen, die für Aufmerksamkeit und Kontrollfunktionen zuständig sind.
- Nervennetzwerke mit den Botenstoffen Dopamin und Noradrenalin scheinen betroffen zu sein.

Umweltfaktoren:

- Ungünstige Umwelteinflüsse können in Wechselwirkung mit der genetischen Veranlagung die Entwicklung von ADHS begünstigen. Allerdings sind diese Faktoren nicht allein für ADHS verantwortlich.



Entwicklungsfaktoren:

- ADHS wird als Entwicklungsstörung betrachtet, die sich bereits im Kindesalter manifestiert.
- Bei etwa 50% der Betroffenen persistiert die Störung bis ins Erwachsenenalter.

Wichtig ist, dass ADHS nicht durch Erziehungsfehler oder Medien verursacht wird, wie manchmal fälschlicherweise angenommen wird. Es handelt sich um eine komplexe neurobiologische Störung mit einer starken genetischen Komponente, die durch Umweltfaktoren beeinflusst werden kann.

Die genauen Ursachen sind noch nicht vollständig geklärt und Gegenstand laufender Forschung. Es wird von einem multifaktoriellen Entstehungsmodell ausgegangen, bei dem verschiedene Faktoren zusammenwirken..

ICH HABE MICH DURCH MEIN
ADHS NICHT DAVON
ABHALTEN LASSEN, MEINE
ZIELE ZU ERREICHEN – UND
DAS SOLLTEST DU AUCH
NICHT.

*Howie Mandel (Komiker, Drehbuchautor, Schauspieler, Regisseur, Unternehmer,
Moderator)*

KAPITEL

04

DER ADHS
ERFOLGSCODE



**“Unterschätze mich niemals. Ich
weiss mehr, als ich sage.
Ich denke mehr, als ich spreche.
Und ich bemerke mehr, als du
glaubst.”**



MEIN ADHS CODE

CODE 1 - Akzeptiere dein ADHS

Das erste Prinzip des ADHS Erfolgscode dreht sich darum, dein ADHS anzunehmen. Das bedeutet, deine Eigenarten zu akzeptieren und zu verstehen, dass es ein Teil von dir ist. Wenn du dein ADHS anerkennt und akzeptierst, kannst du beginnen, Strategien zu entwickeln, die mit deinen einzigartigen Stärken und Herausforderungen arbeiten.

CODE Nr. 2 - Bilde dich weiter!

Informiere dich über ADHS - seine Symptome, wie es dich persönlich betrifft und effektive Behandlungsmöglichkeiten. Wissen befähigt dich, informierte Entscheidungen zu treffen und dich selbst besser zu vertreten.

CODE Nr. 3 - Suche dir eine Community

Umgebe dich mit verständnisvollen Familienmitgliedern, Freunden, Mentoren oder anderen Communitys in sozialen Netzwerken, die Ermutigung, Anleitung und praktische Hilfe bieten können, wenn nötig.



CODE Nr. 4 - Entwickle Struktur und Routine

Das vierte Prinzip konzentriert sich auf die Schaffung von Struktur und Routine in deinem täglichen Leben. Wenn du neue Gewohnheiten in deinen Tagesablauf einbaust und Zeitplänen nutzt, hilft das Prokrastination zu reduzieren und deine Organisation zu verbessern - alles kritische Bereiche, in denen Menschen mit ADHS oft kämpfen. Zum Thema "Schluss mit der Prokrastination" habe ich übrigens ein gesondertes Ebook erstellt.

CODE Nr. 5 - Nutze deine Stärken

ADHS bringt oft Kreativität, Hyperfokus, Widerstandsfähigkeit und eine einzigartige Perspektive mit sich. Wenn du diese Stärken nutzt, kannst du deine Produktivität und deinen Erfolg in verschiedenen Lebensbereichen verbessern.

CODE Nr. 6 - Verwende Werkzeuge

Apps, Kalender, Erinnerungen, Organisatoren und Apps können bei der Verwaltung von Aufgaben, der Organisation und dem Aufrechterhalten der Konzentration helfen.



CODE Nr. 7 - Selbstmitgefühl und Selbstwert

Sei freundlich zu dir selbst, erkenne deine Bemühungen und Fortschritte an und verstehe, dass Rückschläge Teil des Weges sind. Die Entwicklung einer positiven Denkweise kann die Resilienz und Motivation steigern.

CODE Nr. 8 - Suche professionelle Hilfe bei Bedarf

Ob Therapie, Coaching, Medikamentenmanagement oder spezialisierte Interventionen - professionelle Unterstützung kann dir zusätzliche Ressourcen bieten, die auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Du musst einfach annehmen, das ADHS ein Teil von dir ist. Du kannst es nicht verändern. Du kannst aber lernen, dich auf deine Stärken zu konzentrieren und deinen ADHS Erfolgscode zu nutzen, der dir hilft, Herausforderungen zu überwinden und deine Ziele zu erreichen.



AKZEPTIERE DEIN ADHS

Lebe deine Kreativität aus!

ADHS bringt oft eine starke kreative Seite mit sich. Nutze diese Kreativität in deinem Alltag und bei der Erziehung deiner Kinder. Ob Basteln, Malen oder das Erzählen fantasievoller Geschichten – deine Kreativität kann eine wunderbare Bereicherung sein.

Schätze deine Spontaneität

Deine Spontaneität kann das Familienleben aufregender und abwechslungsreicher gestalten. Plane spontane Ausflüge, überrasche deine Familie mit neuen Aktivitäten oder entdecke gemeinsam mit deinen Kindern neue Hobbys. Diese spontanen Momente schaffen wertvolle Erinnerungen.



Multitasking kann auch hilfreich sein

Obwohl Multitasking für viele andere eine Herausforderung darstellt, kannst du diese Fähigkeit, falls du sie drauf hast, zu deinem Vorteil nutzen. Organisiere deinen Tag einfach so, dass du verschiedene Aufgaben miteinander kombinierst, sei es das Kochen und gleichzeitig mit den Kindern Hausaufgaben machen oder das Putzen und dabei deine Lieblingsmusik hören.

Strukturen schaffen

Auch wenn es manchmal schwer fällt, können dir klare Strukturen und Routinen im Alltag helfen, den Überblick zu behalten. Erstelle einfache To-Do-Listen, nutze Kalender und Timer, um dich zu organisieren. Auch kleine Schritte können einen großen Unterschied machen. (sämtliche Pläne zur Organisation findest du übrigens in meinen [ADHS Survivale Guide](#).)

Zeit für dich selbst einplanen:

Es ist wichtig, dass du dir regelmäßig Auszeiten nimmst, um neue Energie zu tanken. Ob ein Spaziergang, ein entspannendes Bad oder das Lesen eines Buches – gönne dir bewusst Zeit für dich selbst. Gerade wir ADHSler geben uns selber meist zu wenig Pausen.

Ändere deine Perspektive!

Eine weitere Methode, um dein ADHS zu akzeptieren, ist einfach mal deine Perspektive zu ändern. Anstatt ADHS immer als Defizit oder Störung zu sehen, betrachte es als eine Besonderheit. Menschen mit ADHS haben oft eine einzigartige Art zu denken und Informationen zu verarbeiten, was zu neuen Perspektiven und Ideen führen kann. So kannst du dein ADHS als Stärke statt als Schwäche sehen.

Zum Beispiel, wenn du Schwierigkeiten hast, organisiert zu bleiben, nutze deine Kreativität, um einzigartige Methoden zu finden, deine Aufgaben und Pflichten im Blick zu behalten. Wenn du dazu neigst, impulsiv zu sein, setze diese Energie positiv ein, indem du Risiken eingehst und Chancen ergreifst, die du sonst vielleicht übersehen hättest.

Indem du deine Perspektive änderst, kannst du den Fokus von den Herausforderungen des ADHS auf die Möglichkeiten verlagern, die es dir bieten kann.

Zusammengefasst ist das Annehmen deines ADHS der erste Schritt zum Erfolg. Wenn du es einfach annimmst, akzeptierst und verstehst, dass sie ein Teil von dir ist, kannst du dich besser auf deine Stärken konzentrieren und diese dann nutzen um Erfolge in Bereichen zu erzielen, die zuvor unerreichbar erschienen.



WISSEN

Du solltest dich wirklich intensiv mit deiner Diagnose auseinandersetzen.

Es bringt dir Erleichterung und Klarheit

Viele Betroffene empfinden die Diagnose, wenn sie endlich schwarz auf weiß vorliegt, als Erleichterung, da sie endlich eine Erklärung für ihre Verhaltensweisen und Schwierigkeiten erhalten.

Steigerung deiner Selbstakzeptanz

Das Wissen über die Details von ADHS hilft dir, dich selbst zu akzeptieren und ein positives Selbstbild zu entwickeln.

Du kannst beginnen spezielle Strategien für dich zu entwickeln

Du lernst dich und deine Eigenarten dadurch besser kennen, verstehst, warum es so ist und kannst dich dann voll und ganz darauf einstellen. Mit der Zeit wirst du für dich persönlich ganz individuelle Strategien entwickeln um besser durch deinen Tag zu kommen.



Du kannst beginnen spezielle Strategien für dich zu entwickeln

Du lernst dich und deine Eigenarten dadurch besser kennen, verstehst, warum es so ist und kannst dich dann voll und ganz darauf einstellen. Mit der Zeit wirst du für dich persönlich ganz individuelle Strategien entwickeln um besser durch deinen Tag zu kommen.

Therapie und Behandlung

Die Kenntnis über die verschiedenen Therapieansätze und Behandlungsmöglichkeiten die es gibt, ermöglicht es dir, vernünftige Entscheidungen zu treffen und die individuell für dich passende Behandlung zu finden.

Der Alltag wird leichter

Je besser du dich auskennst und deine eigenen "Macken" akzeptierst, desto besser wirst du Möglichkeiten finden, deinen Alltag besser zu strukturieren und zu organisieren.



Beziehungen und Beruf

Wenn du deine eigenen Verhaltensweisen besser verstehst, kann dir das helfen, deine Beziehungen zu verbessern und berufliche Herausforderungen besser zu meistern.

Die Außenwelt

Durch das erworbene Wissen, fällt es dir auch leichter, anderen deine Bedürfnisse und Herausforderungen zu erklären, was dann insgesamt zu mehr Verständnis und Unterstützung führen kann.

Früherkennung von Begleiterkrankungen

Ein fundiertes Wissen über ADHS hilft, potenzielle Begleiterkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Empowerment und Selbstbestimmung

Wissen verleiht Macht und Kontrolle über die eigene Situation und ermöglicht es, selbstbestimmt mit der Diagnose umzugehen.



DIE COMMUNITY

In einer ADHS-Community treffen Betroffene auf Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Herausforderungen. Dies schafft ein Gefühl von Zugehörigkeit und Verständnis, das im Alltag oft fehlt.

Erfahrene Community-Mitglieder können wertvolle Tipps und Strategien zum Umgang mit ADHS-Symptomen teilen, die du vielleicht noch nicht kanntest.

Du lernst automatisch von den Erfahrungen der anderen und kannst dadurch neue Ansätze für den eigenen Alltag finden.

Die Community bietet einen sicheren Raum, um Frustrationen und Herausforderungen zu teilen. Gegenseitige Ermutigung und positive Bestärkung helfen einfach und man fühlt sich nicht so alleine. Gemeinsam kann man Vorurteile und Stigmatisierung viel besser bewältigen.



Aktuelle Forschungsergebnisse, Behandlungsmöglichkeiten und Ressourcen können in der Community geteilt werden. Dieses hilft dir auch, auf dem neuesten Stand zu bleiben.

Community-Mitglieder können sich gegenseitig bei alltäglichen Herausforderungen unterstützen. Zum Beispiel durch Erinnerungen an Termine oder Hilfe bei der Organisation. Es gibt sogar extra Telegram Gruppen dafür. Da werden einfach bestimmte ungeliebte Dinge gemeinsam gestartet und gegenseitig motiviert, es durchzuhalten.



TIPPS FÜR MEHR STRUKTUR

ADHS kann echt nervig sein, besonders wenn es um die Arbeit geht. Ohne klare Strukturen wird es schwierig, den Anforderungen gerecht zu werden. Das zeigt sich oft durch Meetings, zu denen man zu spät kommt, oder Vereinbarungen, die man vergisst. Feste Tagesabläufe sind hier das A und O.

Erstelle To-do-Listen

Damit du den Überblick behältst und nichts vergisst, schreib alle anstehenden Aufgaben in deine To-do-Liste oder deinen Tagesplan. Leg für jede Aufgabe eine klare Start- und Endzeit fest und konzentriere dich immer nur auf eine Sache zur gleichen Zeit. Auch wenn's am Anfang schwierig ist, deine Planung einzuhalten, hilft dir das, besser einzuschätzen, wie viel Zeit du brauchst. Blocke feste Zeiten für die unliebsamen Aufgaben, um eine Routine zu entwickeln.



Nutze Zeitblöcke

Das Zeitblocken ist eine großartige Methode, um den Tag in überschaubare Abschnitte zu unterteilen. Statt zu versuchen, sich über Stunden hinweg auf eine Aufgabe zu konzentrieren, kannst du sie in kürzere Zeitblöcke einteilen. Zum Beispiel könntest du dir vornehmen, 25 Minuten intensiv an einer Aufgabe zu arbeiten und dann eine kurze Pause einzulegen. Diese Methode wird oft als die "Pomodoro-Technik" bezeichnet und kann helfen, die Konzentration aufrechtzuerhalten. Auch hier findest du ganz viele weitere Tipps in meinem Ebook zum Thema Prokrastination!



Belohnungen einbauen

Denke dir eine Belohnung aus.

Versprich dir eine attraktive (!) Belohnung, wenn du die unangenehme Tätigkeit in Angriff nimmst und erledigst. Dann raff dich einfach auf. Du brauchst nicht zu warten, bis du Lust darauf hast. Du kannst auch ohne Lust beginnen und dich danach ganz dick dafür loben und belohnen.

Deine "Peak-Zeiten" nutzen

Jeder hat bestimmte Zeiten im Tagesverlauf, in denen er am produktivsten ist. Finde heraus, wann deine "Peak-Zeiten" sind, und plane wichtige Aufgaben in diesen Zeitfenstern. Wenn du beispielsweise morgens am aufmerksamsten bist, widme dich dann den anspruchsvollsten Aufgaben zu dieser Zeit.



Priorisiere deine Aufgaben

Nimm dir Zeit, um deine To-do-Liste nach Wichtigkeit zu sortieren. Deadlines haben Vorrang.

Plane Pausen ein

Regelmäßige Pausen sind super wichtig, um fokussiert zu bleiben. Nutze die Zeit für ein paar Minuten Entspannung, Bewegung oder frische Luft.

Mach deine Struktur sichtbar

Behalte deinen Tages- oder Wochenplan immer im Blick – egal ob digital oder auf Papier. Das hilft dir, deine Struktur nicht aus den Augen zu verlieren und effizient zu arbeiten.



Organisiere deine Ablage

Sortiere deine Briefe, Rechnungen und Dokumente so, dass du sie schnell wiederfindest. Wähle ein System, das für dich funktioniert, und lege Dokumente gleich an ihren Platz.

Beweg dich regelmäßig

Bewegung ist bei ADHS besonders wichtig, um konzentriert zu bleiben und den Kopf frei zu bekommen. Plane regelmäßige Bewegungspausen ein, zum Beispiel einen Spaziergang in der Pause oder Sport nach der Arbeit.

Gestalte deinen Feierabend bewusst

Setze klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, um Überstunden zu vermeiden. Ein geplanter Feierabend hilft dir, fokussiert zu arbeiten und zur Ruhe zu kommen.

Vergiss die Entspannung nicht

Gönne dir Zeit zum Durchatmen und zur inneren Balance.

Entspannungstechniken wie Meditation können dir helfen, den Stress abzubauen. Hier gibt es ganz tolle Möglichkeiten über Youtube!

Finde deine eigenen Lösungen

Jeder Mensch ist anders. Finde heraus, welche Tipps und Tricks am besten für dich funktionieren. Was für andere klappt, muss nicht unbedingt auch für dich passen. Experimentiere und finde heraus, was dich wirklich unterstützt.



ADHS und die damit verbundenen Stärken

- Kreativität
- Gerechtigkeitssinn
- Neugier
- Humor
- Divergentes Denken
- Empathie
- Begeisterungsfähigkeit, mitreißend
- Hyperfokus
- Hochsensibilität
- Spontanität
- Multitasking
- Hyperfokus



Hyperfokus beschreibt eine gesteigerte Konzentration, die es dir trotz deiner Aufmerksamkeitsdefizite ermöglicht, dich intensiv mit einem Thema zu beschäftigen. Dieser Zustand wird oft als positiv empfunden und geht mit innerer Ruhe, Fokussierung, Klarheit und gesteigerter Leistungsfähigkeit einher. Allerdings kann der Hyperfokus manchmal als zwanghaft und nicht steuerbar wahrgenommen werden, was zu Missverständnissen und falschen Erwartungen führen kann.

Kreativität und divergentes Denken

ADHSler zeigen oft ein divergentes Denken, was zu originellen Lösungsansätzen und kreativen Ideen führen kann. Dieses Denken ermöglicht es, über den Tellerrand hinauszudenken und neue Wege zu finden. Die Kombination von Hyperfokus und bewusst gesteuertem divergentem Denken kann durchaus zu herausragenden kognitiven Leistungen und einem hohen Maß an Kreativität führen.

Hilfreiche Apps Sound

Brain.fm:

Diese App bietet speziell komponierte Musik zur Verbesserung der Konzentration. Sie wurde von Wissenschaftlern und Musikologen entwickelt, um den Fokus für bis zu 100 Minuten aufrechtzuerhalten.

Headspace: Neben Meditationen bietet Headspace auch fokussierende Musik von bekannten Künstlern wie John Legend und Hans Zimmer. Die App kombiniert Fokusmusik mit Meditationstechniken.

Endel: Diese App generiert personalisierte Klanglandschaften, die sich in Echtzeit an Faktoren wie Tageszeit, Wetter und Herzfrequenz anpassen. Laut Studien verbessert Endel nachweislich den Fokus und reduziert Stress.

Focus@Will: Bietet über 50 Geräuschoptionen, darunter weißes und rosa Rauschen. Die App ist besonders für EDM-Liebhaber geeignet.

Noisli: Ermöglicht das Mischen verschiedener Umgebungsgeräusche wie Regen, Feuer oder Wind, um eine individuelle Klangumgebung zu schaffen.

Coffitivity: Simuliert die Geräuschkulisse eines Cafés, was laut Studien die Kreativität und Produktivität steigern kann.

Study Ambience: Bietet entspannende, meditative Klänge, die nach den Elementen Wald, Wasser, Feuer und Regen kategorisiert sind. Besonders gut für Studenten geeignet.

Hilfreiche Apps Planung und Struktur

Forest: Diese App verwendet eine kreative Methode, um Fokus zu fördern. Während der Arbeitszeit wächst ein virtueller Baum. Wird die App verlassen, stirbt der Baum. Dies motiviert Nutzer, konzentriert zu bleiben und ein digitales Wäldchen aufzubauen.

Todoist: Eine leistungsstarke To-Do-Listen-App, die hilft, Aufgaben zu organisieren, zu priorisieren und Erinnerungen zu setzen. Sie bietet einen guten Überblick über anstehende Aufgaben und kann mit E-Mail und Kalender verknüpft werden.

Trello: Diese App nutzt virtuelle Post-its zur Aufgabenorganisation. Sie eignet sich besonders gut für Teamarbeit und Projektmanagement.

RescueTime: Verfolgt die Zeit, die auf verschiedenen Websites und Apps verbracht wird. Dies hilft, Ablenkungen zu identifizieren und das eigene Verhalten zu überwachen.

Headspace: Eine Meditations-App, die spezielle Kurse zur Verbesserung des Fokus anbietet, wie z.B. "Finding Focus".

Flipd: Ein Timer für fokussierte Arbeitssitzungen. Die App erstellt Diagramme, die zeigen, wie die Zeit genutzt wurde.

Things 3: Hilft bei der detaillierten Planung und Organisation von Aufgaben und Projekten.

„JEDER IST EIN GENIE!
ABER WENN DU EINEN FISCH
DANACH BEURTEILST,
OB ER AUF EINEN BAUM
KLETTERN KANN,
WIRD ER SEIN GANZES LEBEN
GLAUBEN, DASS ER DUMM IST.“

ALBERT EINSTEIN

Wir kommen zum Ende!

Schön, das du dir meinen Mini Guide gesichert hast.
Vielleicht konnte er dir ein wenig Überblick verschaffen.

In der nächsten Zeit wird es noch mehr Ebooks geben.
Zum einen, weil mir das sehr viel Freude bereitet, diese zu erstellen und zu anderen, weil mehrere fast fertige schon lange auf meinen Laptop schlummern.

Und das ist ja eigentlich viel zu schade, oder?

Liebe Grüße, deine Silja von @andersperfekt

