



***NEU - jetzt auch Interaktiv***

EINFACH ANDERS PERFEKT

# 10 SOS-TIPPS

FÜR DEN ALLTAG MIT

**ADHS-KINDERN**

Soforthilfen für emotionale Ausbrüche – neurobiologisch erklärt.

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

## Wenn dein Kind emotional explodiert, liegt das meistens nicht daran, dass du etwas falsch machst.

### Dein Kind will nicht nerven.

### Sein Gehirn ist anders verdrahtet.

ADHS bedeutet nicht schlechte Erziehung, fehlende Disziplin oder mangelnden Willen. Es bedeutet, dass bestimmte Bereiche im Gehirn anders arbeiten - vor allem die, die für Impulskontrolle, Aufmerksamkeit und Emotionsregulation zuständig sind.

Die 10 Tipps in basieren auf aktueller Neurobiologie und dem, was in der Praxis wirklich funktioniert - bei echten Familien, in echten Krisen.

### Jeder Tipp ist in drei Ebenen aufgebaut:

- Was passiert gerade - kurze neurobiologische Erklärung
- Was du jetzt konkret tun kannst
- Warum das wirkt

Du musst das alles nicht auf einmal umsetzen. Such dir den Tipp heraus, der sich heute gerade richtig anfühlt.

*Du tust bereits so viel.*

*Diese Tipps sollen dich entlasten,  
nicht unter Druck setzen.*

**Auch unterwegs  
griffbereit**

**Mobil Version**

Du kannst diese SOS-Tipps auch jederzeit auf deinem Handy öffnen.  
So musst du das PDF nicht ausdrucken.



### Ueber mich:

Ich bin Silja, Gruenderin von Anders Perfekt und selbst Mama eines neurodivergenten Kindes und ich weiss, wie sich dieser Alltag wirklich anfühlt. Nicht aus dem Lehrbuch, sondern von innen.

## Blitzableiter

## 01

## #01 Co-Regulation vor Korrektur

## Was passiert:

Das ADHS-Gehirn hat eine strukturell schwächere Verbindung zwischen Präfrontalem Kortex und Amygdala. In Stressmomenten übernimmt das Alarmsystem - dein Kind KANN in diesem Zustand schlicht nicht vernünftig sein.

## Was du tun kannst:

Geh körperlich nah ran. Knie dich hin. Atme hörbar langsam. Sag: Ich bin hier. Kein Erklären, kein Erziehen. Erst wenn die Körperspannung nachlässt, ist das Gehirn wieder lernbereit.

## Warum das wirkt:

Dein ruhiges Nervensystem reguliert das deines Kindes mit - das nennt sich Co-Regulation und ist neurobiologisch belegt (Porges, 2011).

## Alltagsanker

## 02

## #02 Übergänge ankündigen

## Was passiert:

Das ADHS-Gehirn hat Schwierigkeiten mit dem Wechsel zwischen Aufgaben (Task-Switching). Ein abruptes: Jetzt sofort aufhören! löst echten Stress aus - das Gehirn erlebt es wie einen Überfall.

## Was du tun kannst:

Kündige Wechsel immer zweimal an: In 10 Minuten essen wir. Dann: Noch 5 Minuten. Noch besser mit Zeitvisualisierung (Timer App oder Sanduhr). [Schau mal hier:](#)

## Warum das wirkt:

Vorankündigung gibt dem Gehirn Zeit, sich umzustellen. Das reduziert Übergangs - Stress um bis zu 60% (Barkley, 2015).

## 03

Blitzableiter

## #03

## Reizreduktion im Ausnahmezustand

## Was passiert:

Bei emotionaler Überlastung verarbeitet das ADHS-Gehirn Sinnesreize verstärkt. Lärm, Licht, Berührung - alles wird lauter. Das Kind ist nicht dramatisch, sein Nervensystem ist buchstäblich überflutet.

## Was du tun kannst:

Ruhigen, reizarmen Rückzugsort einrichten - kein Strafraum, sondern ein Reset - Ort. Kopfhörer, Decke, Halbdunkel. Du kannst fragen: Möchtest du kurz in deinen Safe Place?

## Warum das wirkt:

Sensorische Regulation ist der schnellste Weg aus dem Overload. Das Nervensystem braucht Input-Pause, um sich zu erholen.

## 04

Alltagsanker

## #04

## Bewegungspausen einplanen

## Was passiert:

Das ADHS-Gehirn reguliert seinen Dopaminspiegel teilweise über Bewegung. Kinder, die sich nicht bewegen dürfen, werden nicht ruhiger, sie werden dysregulierter.

## Was du tun kannst:

Baue täglich 2-3 kurze Bewegungseinheiten ein, bevor Konzentration gefördert wird: 5 Minuten toben, Trampolinspringen oder Treppensteigen vor den Hausaufgaben. (Tipp für die Konzentration: Lass dein Kind kurz vor den Hausaufgaben, eine Acht krabbeln. Das regt beide Gehirnhälften an und hilft beim fokussieren.

## Warum das wirkt:

Bewegung erhöht Dopamin und Noradrenalin im Gehirn (ähnlich wie ADHS - Medikamente), nur natürlich (Ratey,2008). Bewegung ist kein Bonus, sie ist Biologie & notwendig.

## 05

## Alltagsanker

## #05 Eine Anweisung auf einmal

## Was passiert:

Das Arbeitsgedächtnis bei ADHS ist signifikant eingeschränkt. Mehrschrittige Anweisungen kommen schlicht nicht vollständig an.

## Was du tun kannst:

Eine Aufgabe - ein Satz. Warte, bis sie erledigt ist. Dann die nächste. Augenkontakt herstellen, bevor du sprichst.  
Und: ruhig, klar, kurz.

## Warum das wirkt:

Kinder mit ADHS können nur 1-2 Arbeitsgedächtnis - Schritte zuverlässig halten (Gathercole, 2008).  
Das ist keine Faulheit - es geht um Kapazität.

## 06

## Beziehungsebene

## #06 Stärkenbasierte Sprache

## Was passiert:

Kinder mit ADHS erhalten statistisch gesehen bis zu 20.000 mehr negative Rückmeldungen als neurotypische Kinder bis zum Alter von 10 Jahren.  
Das formt das Selbstbild.

## Was du tun kannst:

Benenne täglich bewusst 1-2 Stärken deines Kindes - konkret und ehrlich:

***“Du hast heute nicht aufgegeben, obwohl es schwer war. Das ist echte Stärke.”***

## Warum das wirkt:

Selbstwirksamkeit ist der stärkste Schutzfaktor bei ADHS. Kinder, die ihre Stärken kennen, zeigen langfristig bessere Regulationsfähigkeit (Hallowell & Ratey, 2021).

## 07

Beziehungsebene

## #07 Verbindung vor Korrektur

**Was passiert:**

Das soziale Gehirn schaltet bei Ablehnung auf Überlebensmodus.  
Ein Kind, das sich nicht verbunden fühlt, ist neurobiologisch nicht in der Lage, Grenzen wirklich anzunehmen.

**Was du tun kannst:**

Bevor du ein Verhalten korrigierst, stell eine echte Verbindung her:  
Augenkontakt, ein kurzes *“Ich mag dich”* oder einfach gemeinsam 2 Minuten schweigen.  
Dann die Rückmeldung.

**Warum das wirkt:**

Korrekturen ohne Verbindung landen im Widerstand.  
Korrekturen mit Verbindung landen im Herz.  
Das ist keine Weichheit - das ist effektive Begleitung.

## 08

Alltagsanker

## #08 Rituale als Gehirnstütze

**Was passiert:**

Das ADHS-Gehirn liebt Vorhersehbarkeit, nicht weil es langweilig ist, sondern weil feste Routinen den Planungsaufwand im Präfrontalen Kortex minimieren.  
Weniger Planung = mehr Kapazität für Regulation.

**Was du tun kannst:**

Etabliere 3 feste Tagesrituale: Morgen, nach der Schule, Schlafenszeit.  
Immer gleiche Abfolge, immer gleiche Uhrzeit. Bilderchecklisten helfen Kindern unter 10 Jahren enorm.

**Warum das wirkt:**

Gewohnheiten laufen über das Basalganglien-System, also am schwachen Arbeitsgedächtnis vorbei. Rituale sind das Gerüst, an dem sich das ADHS-Gehirn orientiert.

## Beziehungsebene

## 09

## #09

## Deine eigene Regulation zuerst

## Was passiert:

Wenn du selbst in der Stressreaktion bist, überträgt sich das direkt auf dein Kind, über Stimme, Körperhaltung und Micro-Mimik. Das Nervensystem deines Kindes liest dich, bevor du sprichst.

## Was du tun kannst:

Spür kurz in dich hinein, bevor du auf eine Eskalation reagierst: Bin ich selber gerade reguliert? Wenn nicht: 3 tiefe Atemzüge, kurzer Raum. Ich brauche kurz eine Pause, dann reden wir, okay?

## Warum das wirkt:

Du kannst nicht aus einem leeren Tank geben. Deine Selbstregulation ist die wirksamste Erziehungsstrategie, die du hast. Das ist keine Schwäche - das ist Professionalität.

## Beziehungsebene

## 10

## #10

## Emotionen benennen statt bewerten

## Was passiert:

Kinder mit ADHS haben oft eingeschränkte emotionale Selbstwahrnehmung. Sie fühlen intensiv, können aber oft nicht benennen, was gerade passiert - das erhöht die Dysregulation zusätzlich.

## Was du tun kannst:

Sprich Gefühle aus, die du wahrnimmst: **Du wirkst gerade sehr frustriert.** Nicht: Hör auf so zu tun. Das Benennen allein aktiviert den Präfrontalen Kortex und dämpft die Amygdala.

## Warum das wirkt:

Name it to tame it - das Benennen von Emotionen reduziert messbar die Aktivität in der Amygdala (Liebermanetal.,2007). Sprache reguliert das Gehirn.

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt:

Viele Eskalationen entstehen nicht in dem Moment,  
in dem dein Kind explodiert.  
Sie beginnen viel früher im Alltag.

---

Übergänge. Routinen.  
Überforderung im Tagesablauf.

## Und genau hier entsteht Chaos.

Die meisten Eltern versuchen Eskalationen zu lösen,  
wenn sie bereits begonnen haben. Aber dann ist das  
Nervensystem schon im Alarmmodus.

Was wirklich hilft, ist:

**Struktur im Alltag, bevor Situationen eskalieren.**

Genau deshalb habe ich den Familienplaner entwickelt.  
Ein Planungssystem speziell für Familien mit neurodivergenten Kindern.

---

### Er hilft euch:

- \* Übergänge klarer zu strukturieren
- \* Überforderung früher zu erkennen
- \* euren Alltag ruhiger zu gestalten

Wenn du dir mehr Struktur im Alltag wünschst und  
Eskalationen früher abfangen möchtest,  
dann kann dir der Familienplaner enorm helfen.

→ **Hier kannst du dir den  
Familienplaner anschauen**



Fragen? Schreib mir gerne auf Instagram  
@andersperfekt

*Alles Liebe,*  
**Silja**

Anders Perfekt | IG: @andersperfekt