Alle Tabs offen

ADHS verstehen und kleine Strategien ausprobieren

Ein Heft für Erwachsene mit ADHS



Igor Liberchuk
Psychologischer Psychotherapeut
liberchuk-therapie.de

Inhalt

Im Kopf sind alle Tabs gleichzeitig offen: So beschreiben es viele Menschen mit ADHS. Dieses Heft erklärt, was dahintersteckt, und sammelt kleine Dinge zum Ausprobieren.

Teil 1: ADHS verstehen

- **Das Wichtigste in Kürze** 3
- **Was ist ADHS?** 4
- **Welche Formen gibt es?** 5
- **Was läuft im Gehirn anders?** 6
- **Was hilft?** 7

So nutzen Sie dieses Heft

1. Ein Thema wählen. Das, was gerade am meisten stört.

2. Eine Sache ausprobieren. Nur eine, eine Woche lang (**Seite 17**).

3. Entscheiden. Behalten, anpassen oder weglegen.

Teil 2: Selbst ausprobieren

1. **Anfangen und dranbleiben** — Wenn der erste Schritt so schwer fällt — 8
2. **Konzentration und Reize** — Wenn alles gleichzeitig ablenkt — 9
3. **Zeit sehen und planen** — Wenn zwei Stunden einfach weg sind — 10
4. **Ordnung und Vergessen** — Wenn Dinge und Termine verschwinden — 11
5. **Impulse und Entscheidungen** — Wenn es zu schnell geht oder gar nicht — 12
6. **Gefühle, Ärger und Kränkung** — Wenn ein kleiner Satz alles auslöst — 13
7. **Beziehungen und Gespräche** — Wenn aus Kleinigkeiten Streit wird — 14
8. **Selbstwert und Stärken** — Wenn Sie sehr streng mit sich sind — 15
9. **Schlaf, Bewegung und Pausen** — Wenn der Kopf abends erst richtig wach wird — 16

\+ **Mein Wochenplan** 17

\+ **Wenn ein Heft nicht reicht** 18

\+ **Quellen und Weiterlesen** 19

Die Punkte zeigen, wie gut etwas untersucht ist

●●● In mehreren Studien zu ADHS geprüft, als Teil eines Programms.

●●○ Einzelne Studien zu ADHS oder gute Studien außerhalb von ADHS.

●○○ Kaum untersucht. Stammt aus der therapeutischen Praxis.

Geprüft wurde meist ein ganzes Programm. Ob eine einzelne Übung Ihnen hilft, zeigt der Versuch.

Dieses Heft ersetzt keine Diagnose und keine Behandlung. Wenn Sie Medikamente nehmen, ändern Sie daran bitte nichts wegen dieses Hefts. Ein Heft wie dieses wurde nicht eigens untersucht.

Das Wichtigste in Kürze



1. **ADHS betrifft die Selbststeuerung.**
   Aufmerksamkeit, Impulse und innere oder äußere Unruhe lassen sich schwerer lenken.
   Seite 4

2. **Es gibt drei Erscheinungsbilder.**
   Sie zeigen, wo Ihre Schwerpunkte liegen.
   Seite 5

3. **Sie sind nicht faul und nicht schuld.**
   Gene spielen eine große Rolle. Willensschwäche ist nicht die Ursache.
   Seite 6

4. **ADHS lässt sich behandeln.**
   Verhaltenstherapie, Medikamente oder beides. Sie entscheiden mit.
   Seite 7

5. **Fangen Sie mit einer einzigen Sache an.**
   Sie müssen nicht alles auf einmal ändern.
   Seite 17

Was ist ADHS?

Die Aufmerksamkeit ist nicht einfach weg. Sie lässt sich schwerer lenken: Langweiliges entgleitet, Spannendes kann stundenlang fesseln.

Aufmerksamkeit

- Vieles angefangen, wenig beendet
- Termine und Dinge gehen verloren
- Gedanken springen

Impulsivität

- Erst handeln, dann denken
- Spontane Käufe, schnelle Antworten
- Schwer abwarten, andere unterbrechen

Hyperaktivität

- Bei Erwachsenen oft innere Unruhe
- Der Kopf schaltet kaum ab
- Stillsitzen kostet Kraft

Oft auch dabei

Schnell wechselnde Stimmung, Reizbarkeit, schon wenig Stress ist zu viel. Das zählt nicht zu den Diagnosekriterien, belastet aber viele sehr.

Oft unsichtbar

Viele gleichen jahrelang mit großem Aufwand aus. Das kostet Kraft und fällt oft spät auf. Frauen erhalten die Diagnose im Schnitt später. Manche merken Schwankungen mit dem Zyklus oder in den Wechseljahren; das ist wenig untersucht.

Was oft gesagt wird, und was stimmt

„Das ist doch nur Faulheit.“	Nein. Die Schwierigkeiten liegen in der Steuerung, nicht im Willen.
„Beim Hobby können Sie sich doch konzentrieren.“	Das schließt ADHS nicht aus. Viele berichten, dass sie sich bei dem, was fesselt, stundenlang vertiefen und schwer aufhören. Das kennen auch Menschen ohne ADHS.
„Das wächst sich aus.“	Bei den meisten bleiben im Erwachsenenalter Beschwerden, oft in Wellen.

Sie sind nicht allein

Etwa 2 bis 3 von 100 Erwachsenen weltweit haben ADHS.

Oft kommt etwas dazu

Depression, Ängste, Sucht oder Schlafprobleme sind häufig. Auch das lässt sich behandeln. Sprechen Sie es gern an.

Welche Formen gibt es?

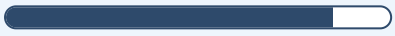
Drei Erscheinungsbilder, dieselbe Grundlage. Der Unterschied liegt darin, was im Vordergrund steht.

☐ Bei mir festgestellt

Vorwiegend unaufmerksam

oft „ADS“ genannt

Unaufmerksamkeit: **ausgeprägt**



Unruhe und Impulsivität: **geringer**



Typisch

- Abschweifen, vergessen, aufschieben
- Wirkt nach außen still, fällt oft spät auf

Darauf kommt es oft an

- Kalender, Listen, feste Plätze (**Seite 11**)
- Anfangen und Zeit einteilen (**Seiten 8** und **10**)

☐ Bei mir festgestellt

Vorwiegend hyperaktiv-impulsiv

Unruhe steht im Vordergrund

Unaufmerksamkeit: **geringer**



Unruhe und Impulsivität: **ausgeprägt**



Typisch

- Unruhe, Ungeduld, vorschnelle Entscheidungen
- Streit, der schnell hochkocht

Darauf kommt es oft an

- Innehalten vor dem Handeln (**Seite 12**)
- Umgang mit Ärger, Bewegung (**Seiten 13** und **16**)

☐ Bei mir festgestellt

Kombiniert

auch „Mischtyp“ genannt

Unaufmerksamkeit: **ausgeprägt**



Unruhe und Impulsivität: **ausgeprägt**



Typisch

- Unaufmerksamkeit, Unruhe und Impulse zusammen
- Belastung oft in mehreren Lebensbereichen

Darauf kommt es oft an

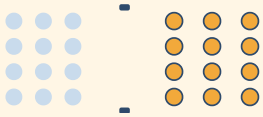
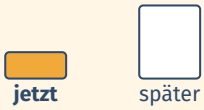
- Beides, aber nacheinander
- Beginnen, wo es am meisten belastet (**Seite 2**)

Bei allen drei wichtig
ADHS verstehen, mit starken Gefühlen umgehen (**Seite 13**), das Selbstwertgefühl stärken (**Seite 15**).

Die Schwerpunkte sind eine Orientierung aus der Praxis, kein fester Plan. Legen Sie sie mit Ihrer Behandlerin oder Ihrem Behandler gemeinsam fest. Das Erscheinungsbild kann sich im Laufe des Lebens ändern. In einem Befundbericht steht außerdem ein Diagnoseschlüssel (ICD-Code), der anders aufgebaut ist als diese drei Namen. Fragen Sie gern danach.

Was läuft im Gehirn anders?

Ein Gehirn mit ADHS ist nicht kaputt. Die Selbststeuerung ist da, aber nicht immer gleich gut verfügbar.

	Im Durchschnitt	Mit ADHS
Filter Was ist gerade wichtig?	 Das Wichtige kommt durch.	 Vieles kommt gleichzeitig durch.
Bremse Erst denken, dann tun	 Zwischen Impuls und Handlung liegt eine Pause.	 Die Pause ist oft zu kurz.
Belohnung Jetzt oder später?	 Warten auf das Größere fällt leichter.	 Das Kleine von jetzt zieht stärker.
Merkzettel Arbeitsgedächtnis	 Mehrere Schritte bleiben im Kopf.	 Schritte gehen schneller verloren.

Botenstoffe
Dopamin und Noradrenalin steuern diese Abläufe mit. Dort setzen auch die Medikamente an. Ein einfacher „Dopaminmangel“ ist es nicht.

Ursache
ADHS liegt oft in der Familie. Viele Genvarianten wirken zusammen, ein „ADHS-Gen“ gibt es nicht. Dazu kommen frühe Umwelteinflüsse. Niemand ist schuld.

Grenzen
Kein Scan und kein Bluttest zeigt ADHS beim einzelnen Menschen. Die Unterschiede sind klein. Die Bilder hier vereinfachen.

Warum es mal klappt und mal nicht

Oft leichter, wenn
es interessant oder neu ist, der Rahmen klar ist und die Rückmeldung schnell kommt.

Oft schwerer, wenn
es Routine ist, die Belohnung spät kommt, keiner den Rahmen setzt, Schlaf fehlt oder Stress herrscht.

Die wichtigste Frage ist deshalb nicht „Warum schaffe ich das nicht?“, sondern: „Wann gelingt es mir besser?“

Was hilft?

Am Anfang steht die Aufklärung über ADHS. Danach wird gemeinsam entschieden, nach Schweregrad, Begleiterkrankungen und Ihren Wünschen.

Was die neue Leitlinie im Entwurf empfiehlt

Schweregrad	Psychotherapie und andere psychosoziale Hilfen	Medikamente
Leicht	**zuerst**	im Einzelfall ergänzend
Mittel	**eines von beiden oder beides**	
Schwer	in der Regel ergänzend	**zuerst**

Verhaltenstherapie

Alltag ordnen, Impulse bremsen, mit Gefühlen und Aufschieben umgehen, Selbstwert stärken. Das braucht Übung, wie beim Sport. Vieles davon können Sie ab **Seite 8** ausprobieren.

Medikamente

Stimulanzien (zum Beispiel Methylphenidat) wirken in der Regel rasch. Atomoxetin, ein anderer Wirkstoff, baut seine Wirkung meist über Wochen auf. Fragen dazu klären Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Nebenwirkungen sind möglich. Nicht weitergeben, nicht selbst absetzen. Vorher ärztliche Untersuchung. Beratung und Verordnung durch Fachärztin oder Facharzt für Psychiatrie oder Neurologie, nicht durch Psychologische Psychotherapeuten.

Digitale Programme (DiGA)

Als Ergänzung möglich, auf Rezept, nicht bei jeder ADHS-Form. Gesetzliche Kassen zahlen zugelassene DiGA, private und Beihilfe häufig, je nach Tarif. An den Studien waren die Hersteller beteiligt, eine Scheinbehandlung als Vergleich gab es nicht. Stand: BfArM-Verzeichnis (**Seite 19**).

Selbsthilfe

Austausch mit anderen Betroffenen, auch für Angehörige. ADHS Deutschland e. V.: Gruppen vor Ort und online, Telefonberatung. **adhs-deutschland.de**

Bewegung und Ernährung

Regelmäßige Bewegung und ausgewogenes Essen gehören dazu. Diäten ohne Farbstoffe und Eliminationsdiäten empfiehlt der Leitlinienentwurf nicht als Behandlung.

Coaching, Ergotherapie

Manche erleben sie im Alltag als hilfreich. Mehr dazu: **Seite 18**. Bücher und Links: **Seite 19**.

Anfangen und dranbleiben



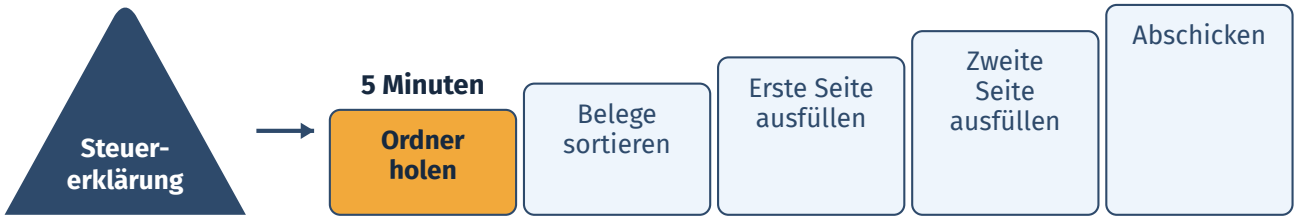
Kennen Sie das?

Die Steuererklärung liegt seit Wochen auf dem Tisch. Sie wissen genau, was zu tun wäre. Und dann geht es erst in der Nacht vor der Frist.

Warum das so ist

Warten fällt bei ADHS oft schwer, und die Aufgabe reizt im Moment wenig (**Seite 6**). Viele kennen auch das ungute Gefühl davor: Anspannung, Scham, Angst vor Kritik. Sie erleben, dass Aufschieben kurz entlastet und der Druck danach wächst. Das ist keine Faulheit. Vielen hilft es, nicht auf Lust zu warten.

Aus dem Berg wird eine Treppe



Zum Ausprobieren

1 Startplan: Wann, wo, erster Handgriff ●●○

Aus „Ich mache die Steuer“ wird: „Um 18 Uhr setze ich mich an den Küchentisch und öffne den Ordner.“ Schreiben Sie den Satz auf.

2 Fünf-Minuten-Start ●●○

Schneiden Sie den ersten Schritt so klein, dass er in fünf Minuten geht. Stellen Sie einen Wecker. Danach dürfen Sie aufhören oder weitermachen.

3 Belohnung und Begleitung ●○○

Überlegen Sie vorher, womit Sie sich danach eine kleine Freude machen. Vielen hilft es auch, neben jemandem zu arbeiten, zu Hause oder per Video.

Klappt es noch nicht? Machen Sie den Schritt noch kleiner. Auch „Ordner holen“ zählt.

Konzentration und Reize



Kennen Sie das?

Sie wollen nur diese eine E-Mail schreiben. Dann fällt Ihnen etwas ein, das Handy brummt, nebenan wird geredet. Eine Stunde später ist sie immer noch nicht fertig.

Warum das so ist

Bei ADHS kommt oft vieles gleichzeitig durch (**Seite 6**). Ein neuer Gedanke fühlt sich sofort wichtig an. Viele berichten auch, dass Lärm, Licht oder viele Menschen sie schnell überfordern.

Wenn es zu viel wird: ein Plan für den Moment

Merken
Herz klopft, Gereiztheit, Gedanken rasen

→

Abschirmen
Kopfhörer auf, Blick weg, länger ausatmen

→

Rausgehen
Flur, frische Luft, ein paar Minuten

→

Wieder einsteigen
Eine kleine Aufgabe, dann weiter

Zum Ausprobieren

1 Gedanken parken ●●○

Legen Sie einen Zettel neben sich. Was Ihnen einfällt, schreiben Sie kurz auf und arbeiten weiter. Erst in der Pause sehen Sie nach. Fragen Sie sich: Ist das gerade wichtig oder nur gerade da?

2 Kurze Runden, Handy weg ●●○

Stoppen Sie, wie lange Sie am Stück dranbleiben, und stellen Sie den Wecker auf diese Zeit. Das Handy liegt im anderen Zimmer. Vor der Pause notieren Sie: „Hier geht es weiter.“ Dann aufstehen und bewegen.

3 Eine Minute, eine Sache ●○○

Trinken Sie einen Kaffee und achten Sie nur darauf: Wärme, Geschmack, Geruch. Die Gedanken wandern weg, das ist normal. Das Zurückholen ist die eigentliche Übung.

Klappt es noch nicht? Beginnen Sie nur mit dem Zettel. Wird Ihnen fast alles schnell zu viel, sprechen Sie es in der Behandlung an: Auch Angst, Schlafmangel oder Autismus können dahinterstecken.

Zeit sehen und planen



Kennen Sie das?

Sie wollten nur kurz etwas nachsehen. Plötzlich sind zwei Stunden vorbei, und Sie kommen wieder zu spät.

Warum das so ist

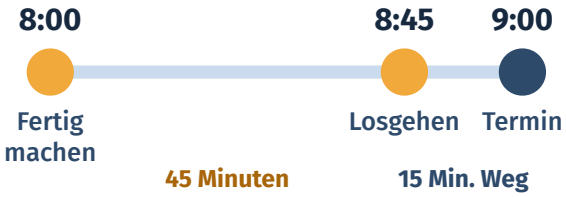
Bei Spannendem verfliegt die Zeit, bei Langweiligem zieht sie sich. Viele vergessen bei etwas Fesselndem alles um sich herum. Das Zeitgefühl ist deshalb eine schlechte Uhr. Eine echte Uhr ist verlässlicher.

Erst messen, dann rückwärts planen

Beispiel: fertig machen vor einem Termin



Vom Termin rückwärts gerechnet



Zum Ausprobieren

1 Eine Woche stoppen ●●○

Messen Sie drei Dinge, die oft länger dauern als gedacht: etwa Duschen, den Weg zur Arbeit, den Einkauf. Planen Sie danach mit der gemessenen Zeit.

2 Rückwärts planen, mit Puffer ●●○

Rechnen Sie vom Termin zurück: Wann muss ich los? Wann anfangen, mich fertig zu machen? Geben Sie Puffer dazu. Lassen Sie auch im Tagesplan Luft: Es kommt immer etwas dazwischen.

3 Wecker fürs Aufhören ●○○

Stellen Sie vor etwas Spannendem einen Wecker, der ans Aufhören erinnert. Legen Sie ihn so weit weg, dass Sie aufstehen müssen.

Klappt es noch nicht? Beginnen Sie mit einem einzigen Termin pro Woche.

Ordnung und Vergessen



Kennen Sie das?

Schlüssel weg, Brille weg, der Zahnarzttermin vergessen. Und im Briefkasten liegt die nächste Mahnung.

Warum das so ist

Bei ADHS gehen Vorhaben im Kopf oft schnell verloren (**Seite 6**). Darum gehören sie nach draußen: auf Papier, ins Handy, an einen festen Ort. Ein einfaches System hält länger als ein perfektes.

Der Weg eines Einfalls

Einfall „Ich muss den Zahnarzt anrufen.“ → **Sofort notieren** immer an derselben Stelle → **Täglich ansehen** immer zur selben Zeit → **Erledigen** oder neu einplanen

Nur merken Geht oft verloren

Zum Ausprobieren

1 Alles an einem Ort ●●●

Alles, was Ihnen einfällt, kommt sofort an dieselbe Stelle. Schauen Sie täglich zur selben Zeit hinein, etwa beim Kaffee, und wählen Sie höchstens drei Dinge für heute.

2 Feste Plätze ●○○

Schlüssel und Geldbeutel kommen in eine Schale an der Tür. Post kommt in einen einzigen Korb, den Sie einmal pro Woche leeren.

3 An Gewohntes andocken ●○○

Hängen Sie Neues an Festes: die Tagesplanung zum Kaffee, die Tablette zur mit der Ärztin vereinbarten Zeit, zum Beispiel zum Frühstück. Bewahren Sie sie sicher vor Kindern auf.

Klappt es noch nicht? Starten Sie mit einem festen Platz für das, was am häufigsten fehlt.

Impulse und Entscheidungen



Kennen Sie das?

Die Nachricht ist abgeschickt, der Kauf bestätigt. Erst danach denken Sie: Das wollte ich gar nicht. Bei anderen Fragen geht stundenlang nichts voran.

Warum das so ist

Zwischen Impuls und Handlung liegt bei ADHS oft nur eine kurze Pause, vor allem unter Stress (**Seite 6**). Das Ziel: die Pause etwas länger machen.

Eine kleine Pause kann viel ändern

Bisher

Impuls → Handlung

Ärgerliche Nachricht gelesen — Sofort geantwortet

Das Ziel

Impuls → Pause → Handlung

Ärgerliche Nachricht gelesen — **Stopp. Ausatmen.** — Antwort, die ich auch morgen noch gut finde

Zum Ausprobieren

1 Stopp-Satz ●○○

Sagen Sie sich leise: „Stopp. Ausatmen. Was will ich hier eigentlich?“ Üben Sie das erst in kleinen Momenten, zum Beispiel vor einer Antwort im Chat.

2 Eine Nacht und ein paar Hürden ●○○

Legen Sie einen Betrag fest, ab dem ein Kauf bis morgen wartet. Nachrichten im Ärger bleiben Entwurf. Beim Autofahren liegt das Handy außer Reichweite. Fahren Sie nicht übermüdet, sehr aufgebracht oder nach Alkohol oder Drogen.

3 Reicht das für jetzt? Mit Zeitlimit ●○○

Bei Alltagsfragen, die sich später ändern lassen: Wecker auf zehn Minuten, zwei Möglichkeiten vergleichen, eine wählen. Große Entscheidungen zu Gesundheit, Geld oder Beruf brauchen mehr Zeit.

Wichtig Viele erleben Alkohol, Cannabis oder Nikotin zunächst als beruhigend. Das ist keine Behandlung: Das Suchtrisiko ist bei ADHS höher. Sprechen Sie es an (**Seite 18**).

Gefühle, Ärger und Kränkung



Kennen Sie das?

Ein kleiner Satz, und der Ärger ist sofort da. Oder eine kurze Nachricht, und Sie grübeln stundenlang: Was war falsch?

Warum das so ist

Viele Erwachsene mit ADHS erleben Gefühle schneller und stärker. Das zeigen auch Studien. Manche trifft auch Kritik besonders hart; das ist wenig untersucht und keine eigene Diagnose.

Ein Gefühl ist wie eine Kurve



Zum Ausprobieren

1 Ampel: früh merken, benennen ●○○

Grün: alles im Lot. Gelb: es wird eng. Rot: nichts geht mehr. Sagen Sie sich schon bei Gelb: „Ich bin wütend, fünf von zehn." Notieren Sie eine Woche lang, was davor los war: Hunger, Schlafmangel, Stress?

2 Mit Ansage rausgehen ●○○

„Ich brauche zehn Minuten, dann komme ich wieder." Gehen Sie ein paar Schritte, atmen Sie länger aus als ein. Kommen Sie zurück, wenn es sich sicher anfühlt.

3 Kränkung prüfen, bevor Sie handeln ●○○

Was wurde wirklich gesagt, und was habe ich daraus gemacht? Warten Sie eine Stunde, bevor Sie antworten. Das gilt nur für alltägliche Kränkungen. Werden Sie bedroht oder fühlen Sie sich nicht sicher, dürfen Sie sofort gehen.

Wichtig Wenn Ihr Ärger in Drohungen oder Gewalt übergeht, reicht dieses Heft nicht. Das gilt auch, wenn jemand Sie bedroht, schlägt oder ständig abwertet. Daran sind nicht Ihre Gefühle schuld. Hilfe: **Seite 18**.

Beziehungen und Gespräche



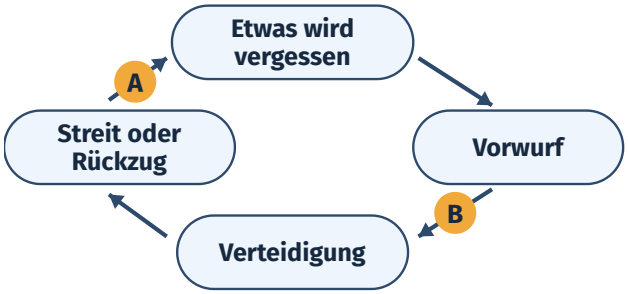
Kennen Sie das?

Sie haben nur mit halbem Ohr zugehört. Nun heißt es wieder: „Du hörst mir nie zu.“ Beide sind verletzt.

Warum das so ist

Vergessene Absprachen und schnelle Worte belasten auch Menschen, die einander mögen. Daraus kann ein Kreislauf werden.

Der Kreislauf und zwei Ausstiege



A Ausstieg A: Absprache sichern
Kurz zurückspiegeln und sofort in den Kalender schreiben.

B Ausstieg B: Zugeben statt verteidigen
„Stimmt, das habe ich vergessen. Was machen wir jetzt?“

Zum Ausprobieren

1 ADHS erklären ●●○

Erzählen Sie Menschen, denen Sie vertrauen, was ADHS bei Ihnen bedeutet. Das ist eine Erklärung, keine Entschuldigung. Gern können Sie ihnen dieses Heft geben.

2 Kurz zurückspiegeln ●○○

„Ich habe verstanden: Du holst die Kinder ab, ich koche. Stimmt das?“ Wichtige Absprachen tragen Sie sofort in den Kalender ein.

3 Ich-Satz statt Vorwurf ●○○

„Wenn du mich unterbrichst, verliere ich den Faden. Ich wünsche mir, dass ich kurz ausreden kann.“ Schwieriges besprechen Sie besser zu einer verabredeten Zeit.

Klappt es noch nicht? Wählen Sie anfangs nur eine Person und ein Gespräch. Haben Sie Angst vor dem anderen Menschen, passen diese Übungen nicht: **Seite 18**.

Selbstwert und Stärken



Kennen Sie das?

Schon wieder vergessen. „Typisch ich. Ich bekomme gar nichts hin.“

Warum das so ist

Viele Menschen mit ADHS haben jahrelang Kritik gehört. Das bleibt oft als innere Stimme. Manche halten nach außen alles zusammen und zahlen innen einen hohen Preis. Über Ihren Wert sagt das nichts.

Dieselbe Situation, ein fairer Satz

Die innere Stimme		Ein fairer Satz
„Ich bin zu dumm dafür.“	→	**„Das war heute schwer. Was brauche ich, damit es leichter geht?“**
„Alle anderen schaffen das.“	→	**„Bei anderen sehe ich nur das, was außen sichtbar ist.“**
„Ich bin ein Chaot.“	→	**„Ordnung fällt mir schwer. Vieles andere kann ich gut.“**

Zum Ausprobieren

1 Freundlich mit sich sprechen

●○○

Wie würden Sie mit jemandem sprechen, den Sie mögen, wenn es ihm so ginge? Sagen Sie sich genau das, auch wenn es sich zuerst ungewohnt anfühlt.

2 Drei Dinge am Abend

●○○

Notieren Sie drei Dinge, die heute geklappt haben oder die Sie anders gemacht haben. Auch Kleines gilt: Termin wahrgenommen, Wäsche gestartet, einmal nicht sofort geantwortet.

3 Eigene Stärken finden

●○○

Wann lief etwas gut, und was haben Sie dazu beigetragen? Was mögen andere an Ihnen? Fragen Sie jemanden, dem Sie vertrauen. Notieren Sie nur, was wirklich zu Ihnen passt, und nutzen Sie eines davon diese Woche.

Wichtig Wenn die Stimmung seit Wochen gedrückt ist oder alles sinnlos erscheint, sprechen Sie bitte mit jemandem darüber. Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar: **0800 111 0 111** (Seite 18).

Schlaf, Bewegung und Pausen



Kennen Sie das?

Abends wird der Kopf erst richtig wach. Morgens kommen Sie kaum aus dem Bett.

Warum das so ist

Schlafprobleme sind bei Erwachsenen mit ADHS häufig, und bei manchen läuft die innere Uhr später. Wer zu wenig schläft, dem fällt auch tagsüber vieles schwerer.

Ein Tag, vier kleine Anker

Morgens	Tagsüber	Abends	Vor dem Schlafen
Licht	**Bewegung**	**Bildschirm aus**	**Aufschreiben**

Zum Ausprobieren

1 Aufstehzeit und Morgenlicht ●○○

Stehen Sie möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit auf und gehen Sie bald ans Tageslicht. Lichttherapie oder Melatonin besprechen Sie bitte vorher ärztlich.

2 Bewegung vor der Aufgabe ●●○

Stehen Sie vor einer Aufgabe, die Konzentration braucht, oder wenn die Unruhe steigt, kurz auf: Treppe, einmal um den Block. Wie kurz es sein darf, ist wenig untersucht. Dazu etwas Regelmäßiges, das Ihnen Spaß macht.

3 Wecker fürs Schlafengehen ●○○

Ein Wecker erinnert Sie 30 Minuten vor dem Schlafen: Bildschirm aus. Was noch im Kopf kreist, schreiben Sie auf, mit einer Uhrzeit für morgen, zu der Sie sich darum kümmern.

Wichtig Schlafen Sie schlecht, seit Sie ein ADHS-Medikament nehmen? Schnarchen Sie laut und sind tagsüber sehr müde? Haben Sie abends unruhige Beine? Bitte sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Mein Wochenplan

Eine Sache, sieben Tage. Wenn ein Tag nicht klappt, machen Sie am nächsten einfach weiter.

Das probiere ich aus:

Warum ist mir das wichtig?

Wann, wo, erster Handgriff?

Was erinnert mich daran?

Wenn etwas dazwischenkommt, dann …

An diesen Tagen hat es geklappt:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Nach einer Woche

Behalten
Es hilft. Es bleibt.

Anpassen
Noch kleiner, andere Uhrzeit, andere Erinnerung.

Weglegen
Passt nicht zu mir. Ich nehme die nächste Idee.



Wenn es wieder wegbricht

Das gehört dazu und ist kein Scheitern. Achten Sie auf frühe Zeichen: Kleines bleibt länger liegen, der Schlaf verschiebt sich, Post bleibt ungeöffnet. Dann fordern Sie weniger von sich und beginnen wieder mit einer kleinen Routine. Was hat geholfen, als es lief?

Wenn ein Heft nicht reicht

Sich Hilfe zu holen ist kein Scheitern. Welche Behandlung passen kann, steht auf Seite 7.

Sprechen Sie mit einer Fachperson, wenn

- die Beschwerden Arbeit, Geld oder Beziehungen gefährden,
- Sie seit Wochen niedergeschlagen oder sehr ängstlich sind,
- Alkohol, Drogen, Spielen oder Kaufen Ihnen entgleiten,
- Ärger in Drohungen oder Gewalt übergeht (bei akuter Gewalt: Polizei 110),
- Sie ADHS vermuten, aber noch keine Diagnose haben.

Wo Sie Hilfe finden

Hausarztpraxis, psychotherapeutische Sprechstunde, Fachärztin oder Facharzt für Psychiatrie oder Neurologie

Austausch mit anderen Betroffenen, auch für Angehörige, bei ADHS Deutschland e. V.: **adhs-deutschland.de**

Wenn Sie Gewalt erleben: Polizei 110. Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen **116 016**, rund um die Uhr. Hilfetelefon Gewalt an Männern **0800 123 99 00**, Mo bis Do 8 bis 20 Uhr, Fr 8 bis 15 Uhr.

Wenn Sie an Suizid denken, warten Sie bitte nicht.

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr kostenfrei und anonym erreichbar unter **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**. In akuter Gefahr wählen Sie den Notruf 112 oder wenden sich an die nächste psychiatrische Klinik.



Coaching, Ergotherapie, Neurofeedback

Zu Coaching und Ergotherapie gibt es bei Erwachsenen erst wenige kleine Studien. „Coach“ ist kein geschützter Titel: Fragen Sie nach Ausbildung und Erfahrung mit ADHS. Neurofeedback war in strengen Studien bei Erwachsenen nicht besser als ein Scheintraining.

Quellen und Weiterlesen

Bücher

- D'Amelio, Retz, Philipsen, Rösler: ADHS im Erwachsenenalter. Strategien und Hilfen für die Alltagsbewältigung. Kohlhammer 2024.
- Barkley: Das große Handbuch für Erwachsene mit ADHS. Hogrefe, 3. Auflage 2024.
- Lachenmeier: Mit ADHS erfolgreich im Beruf. Springer.

Im Netz

- **www.adhs-deutschland.de**: Selbsthilfe, Gruppen, Telefonberatung
- **www.adhs.info**: unabhängiges Informationsportal des zentralen adhs-netzes
- **diga.bfarm.de/de/verzeichnis**: amtliches Verzeichnis digitaler Gesundheitsanwendungen

Worauf dieses Heft beruht

S3-Leitlinie ADHS, AWMF-Register-Nr. 028-045, Version 2.0, Entwurf (Stand Mai 2026, noch nicht im AWMF-Register; gültig eingetragen ist Version 1.0, Stand 2017, abgelaufen; Register geprüft am 06.11.2026). Faraone et al. 2021 (Neurosci Biobehav Rev); Faraone und Larsson 2019 (Mol Psychiatry); Kooij et al. 2019 (Eur Psychiatry); Song et al. 2021 (J Glob Health); Sibley et al. 2022 (Am J Psychiatry); D'Amelio et al. 2024 (Kohlhammer); Kirsch und Haible-Baer 2024 (Therapie-Tools ADHS, Beltz); Gosling et al. 2025 (BMJ); Ostinelli et al. 2025 (Lancet Psychiatry); Lenzi et al. 2018 (Neurosci Biobehav Rev); Matsumoto et al. 2024 (BMJ Ment Health); López-Pinar et al. 2026 (Behav Res Ther); Safren et al. 2010 (JAMA); Solanto et al. 2010 (Am J Psychiatry); Knouse et al. 2010 (Psychiatr Clin North Am); Kenter et al. 2023 (Internet Interv); Baumeister et al. 2026 (Dtsch Arztebl Int); D'Amelio et al. 2026 (Psychol Med); Zinnow et al. 2026 (Psychother Psychosom); Sheeran et al. 2025 (Eur Rev Soc Psychol); Netzer Turgeman und Pollak 2026 (J Atten Disord); Beheshti et al. 2020 (BMC Psychiatry); Ulusoy et al. 2025 (Psychother Res); Jurek et al. 2025 (J Am Acad Child Adolesc Psychiatry); Skoglund et al. 2024 (J Child Psychol Psychiatry); Osianlis et al. 2025 (J Atten Disord); Lee et al. 2011 (Clin Psychol Rev); Janssen et al. 2019 (Psychol Med); Hirvikoski et al. 2017 (Eur Psychiatry); Wymbs et al. 2021 (J Marital Fam Ther); Cook et al. 2014 (Atten Defic Hyperact Disord); Wynchank et al. 2017 (Curr Psychiatry Rep); Surman und Walsh 2021 (Brain Sci); Xu et al. 2026 (Psychol Sport Exerc); Westwood et al. 2025 (JAMA Psychiatry); Schönenberg et al. 2017 (Lancet Psychiatry); Kubik 2010 (J Atten Disord); Grinblat et al. 2023 (OTJR). Anregungen aus Fortbildungsunterlagen von R. D'Amelio (2026). Technik ohne Studienbeleg stammt aus der therapeutischen Praxis.

Igor Liberchuk, Psychologischer Psychotherapeut
Duisburger Str. 73, 40479 Düsseldorf · info@liberchuk-therapie.de

Dieses Heft ersetzt kein persönliches Gespräch. Illustrationen mit KI erstellt.