

Mit ADHS gut durch den Alltag

Praktische Hilfestellungen für ein Leben mit ADHS

Bloomeloom · Lernbegleitung & Coaching

von Anika Hoewelmann

ADHS – mehr als Unaufmerksamkeit

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) ist keine Charakterschwäche, kein Erziehungsversagen und kein Kindheitsproblem, das man 'herauswächst'. Es ist eine neurobiologische Besonderheit – das Gehirn verarbeitet Informationen, Reize und Emotionen schlicht anders.

Was von außen wie Faulheit, Vergesslichkeit oder Gleichgültigkeit aussieht, ist meistens das Ergebnis eines Gehirns, das mit den Anforderungen des Alltags in einer neurotypisch gestalteten Welt kämpft.

Was im ADHS-Gehirn anders ist

- Dopamin & Noradrenalin werden anders reguliert – Belohnung und Motivation funktionieren anders
- Exekutivfunktionen (Planen, Starten, Priorisieren) kosten deutlich mehr Energie
- Zeitwahrnehmung ist verzerrt: alles ist entweder 'jetzt' oder 'nicht jetzt'
- Emotionen treffen ungefiltert und intensiver – die sog. emotionale Dysregulation
- Hyperfokus ist möglich: bei intrinsischer Begeisterung schaltet das Gehirn in totale Konzentration
- Reizfilterung funktioniert schwächer – Geräusche, Licht, Gedanken konkurrieren gleichzeitig

Die 3 Haupttypen



Vorwiegend unaufmerksam

Vergesslichkeit, Tagträumen, Schwierigkeiten beim Starten von Aufgaben, verliert Dinge. Oft erst im Erwachsenenalter diagnostiziert – besonders häufig bei Frauen.



Kombinierter Typ

Merkmale beider Typen. Häufigste Form. Ausprägungen variieren je nach Tagesform, Stress und Umgebung.



Vorwiegend hyperaktiv-impulsiv

Innere Unruhe, Gedanken rasen, spricht impulsiv rein, schwer stillsitzen. Kann sich als ständige 'Rastlosigkeit' zeigen – auch ohne sichtbare Zappeligkeit.

Morgen ohne Chaos

Tagesstruktur & Routinen aufbauen

Der Morgen setzt den Ton für den ganzen Tag. Für Menschen mit ADHS ist der Morgen oft besonders herausfordernd: zu viele Entscheidungen auf einmal, Zeitblindheit, Schwierigkeiten beim Starten. Eine feste Morgenroutine reduziert den Entscheidungsaufwand auf null – und das spart Energie für den Rest des Tages.

1

Gleiche Aufwachzeit (auch am WE)

Das Gehirn reguliert sich besser bei konstantem Rhythmus. Wecker ans andere Ende des Zimmers stellen, damit man aufstehen muss.

2

Handy erst nach 20 Minuten

Sofortige Reizüberflutung durch Nachrichten & Social Media kostet Fokusenergie, bevor der Tag begonnen hat.

3

Routine als Checkliste / Poster

Alle Schritte sichtbar machen: Aufstehen → Trinken → Duschen → Anziehen → Frühstück. Keine freien Entscheidungen.

4

Gleiche Reihenfolge jeden Tag

Automatisierung entlastet den präfrontalen Kortex. Was automatisch läuft, muss nicht gesteuert werden.

Warum Routinen bei ADHS so wichtig sind

Das ADHS-Gehirn hat ein schwächeres 'Autopilot-System' für alltägliche Aufgaben. Jede neue Entscheidung kostet Dopamin. Feste Routinen bauen externe Struktur auf, die das Gehirn entlastet – ähnlich wie ein externer Kalender das Arbeitsgedächtnis ersetzt.

Tagesstruktur ohne Überwältigung

Nicht jede Stunde durchplanen – das erzeugt Druck und scheitert. Stattdessen: **3 Anker im Tag** setzen.



Morgen-Anker

5 Min.: Was ist heute EINE wichtige Sache?
Nicht mehr. Rest ist Bonus.



Abend-Reset

Was wurde erledigt? (Feiern!) Was kommt morgen? Alles aufschreiben, nicht im Kopf behalten.



Mittag-Check

Kurze Pause: Was läuft? Was braucht noch Aufmerksamkeit? Kein Stress, nur ein Blick.

Haushalt & Organisation

Ein unordentliches Zuhause ist kein Zeichen von Faulheit – es ist oft das Ergebnis eines Gehirns, das Aufgaben ohne sofortige Konsequenz konsequent nach hinten schiebt. 'Ich mach das gleich' ist eine ADHS-Falle: 'gleich' existiert im ADHS-Gehirn kaum.

Das 'Two-Minute-Rule' Prinzip

- Wenn eine Aufgabe unter 2 Minuten dauert: sofort erledigen, nicht verschieben.
- Tasse wegstellen. Schlüssel weghängen. Nachricht kurz beantworten.
- Klingt simpel – verhindert das Anhäufen kleiner Aufgaben, die sich zu Bergen türmen.

Strategien für Ordnung & Haushalt



Alles hat einen festen Platz

Schlüssel, Handy, Geldbörse immer an DENSELBEN Ort. Keine Ausnahmen. Einmal gebrochen = Chaos für Wochen.



5-Minuten-Reset täglich

Einmal am Tag 5 Minuten lang: alles am Platz. Nicht aufräumen bis es perfekt ist – nur nicht weiter anwachsen lassen.



Wochenliste sichtbar

Einkaufsliste, Aufgaben und Erledigungen physisch an die Kühlschranktür. Digital wird vergessen.



Sichtbare Aufbewahrung

Offene Regale, transparente Boxen, Haken statt Schubladen. Was man nicht sieht, existiert für das ADHS-Gehirn nicht.



Aufgaben splitten

'Küche putzen' ist zu groß. Stattdessen: 'Herd abwischen'. Kleinstaufgaben lassen sich starten.



Alarm für alles

Medikamente, Müll rausbringen, Arzttermine – kein ADHS-Gehirn verlässt sich auf das eigene Gedächtnis.

Emotionen & Beziehungen

Emotionale Dysregulation ist eines der am meisten unterschätzten Merkmale von ADHS. Gefühle kommen schneller, treffen stärker und dauern manchmal länger als erwartet. Das belastet nicht nur die betroffene Person – sondern auch Freundschaften, Partnerschaften und den Berufsalltag.

RSD – Rejection Sensitive Dysphoria

- RSD = extreme emotionale Reaktion auf wahrgenommene Ablehnung oder Kritik
- Kann sich als plötzliche tiefe Traurigkeit, Wut oder Scham zeigen
- Oft nicht verhältnismäßig zur Situation – das Gehirn interpretiert Reize überscharf
- RSD ist kein Drama oder Überreaktion – es ist ein neurologisches Phänomen
- Hilft: die Reaktion benennen ('Das ist RSD, nicht die Realität'), kurze Pause, danach reflektieren

In der akuten Überwältigung: Sofortmassnahmen



Kälte-Impuls

Kaltes Wasser ins Gesicht, Eiswürfel halten.
Aktiviert den Vagusnerv – bremst emotionale Flut innerhalb von Sekunden.



Raum verlassen

Kurz rausgehen. Kein Erklären nötig. Nur Abstand schaffen, bevor Worte fallen, die man bereut.



4-7-8 Atmung

4 Sek. ein – 7 Sek. halten – 8 Sek. aus.
Parasympathikus wird aktiviert, Cortisol sinkt.



Aufschreiben, nicht aussprechen

Was man gerade fühlt, erst aufschreiben. Dann entscheiden, ob man es sagen will.

In Beziehungen & Freundschaften

Offene Kommunikation über ADHS schützt Beziehungen. Nicht als Entschuldigung, sondern als Erklärung. Menschen, die verstehen wie ADHS funktioniert, reagieren anders – und oft mit deutlich mehr Geduld.

Kommunikationstipps

- "Ich vergesse Dinge nicht, weil sie mir egal sind – mein Arbeitsgedächtnis löscht schneller."
- "Wenn ich unterbreche, will ich zuhören und gleichzeitig den Gedanken nicht verlieren."
- "Schreib mir bitte Dinge auf – ich verarbeite Schriftliches besser als mündliches."
- Bitte um Geduld, erkläre was hilft – und bedanke dich, wenn jemand es versucht.

Schlaf, Körper & Energie

Schlechter Schlaf macht ADHS-Symptome massiv schlimmer. Leider kämpft das ADHS-Gehirn oft gegen den Schlaf: 'Revenge Bedtime Procrastination' (abends ist die einzige Zeit, die sich nach Freiheit anfühlt), Gedankenrasen, verzögerter Melatonin-Ausstoß oder Einschlafprobleme sind häufige Begleiter.

Schlaf-Strategien bei ADHS

- Feste Schlafenszeit – auch wenn man nicht müde ist (Rituale senken das Gehirn herunter)
- Bildschirme 45–60 Min. vor dem Schlafen vermeiden (blaues Licht blockiert Melatonin)
- Gleiche Abendroutine aufbauen: Tee, Buch, leise Musik – als 'Schlaf-Signal' fürs Gehirn
- Gedanken aufschreiben bevor man ins Bett geht – leert das Arbeitsgedächtnis
- Weißes Rauschen oder Brown Noise hilft beim Abschalten von Reizüberflutung
- Kühles, dunkles Zimmer – ADHS-Gehirne reagieren stärker auf Umgebungsreize

Körper als Regulationsinstrument

Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen für das ADHS-Gehirn – sie erhöht Dopamin, Noradrenalin und Serotonin direkt und natürlich.



10 Min. Bewegung morgens

Direkt nach dem Aufstehen. Spazieren, Seilspringen, Tanzen. Setzt Neurotransmitter frei, die den Tag erleichtern.



Ausreichend trinken

Dehydration verschlechtert kognitive Leistung spürbar. Großes Glas Wasser neben den Arbeitsplatz stellen.



Regelmäßige Mahlzeiten

Blutzuckerschwankungen verstärken Reizbarkeit & Konzentrationsschwäche. Feste Essenszeiten helfen.



Tageslicht am Morgen

10–15 Min. Sonnenlicht regulieren den Biorhythmus und die Dopamin-Produktion. Ideal: draußen frühstücken.

Arbeit & Produktivität

ADHS im Berufsleben ist oft der größte Stressfaktor. Open-Space-Büros, lange Meetings, E-Mail-Flut, unklare Prioritäten – all das trifft das ADHS-Gehirn besonders hart. Gleichzeitig bringen viele Menschen mit ADHS außergewöhnliche Stärken mit: Kreativität, schnelles Denken, Problemlösung, Begeisterungsfähigkeit.

ADHS-Stärken im Beruf aktiv einsetzen

- Kreativität & unkonventionelles Denken – ideal für Brainstorming, Problemlösung, Innovation
- Hyperfokus – in Phasen tiefer Konzentration unschlagbare Leistung
- Begeisterungsfähigkeit – ansteckend für Teams, stark in Präsentation & Überzeugung
- Risikobereitschaft – mutigere Entscheidungen, unternehmerisches Denken
- Empathie & Scharfsinnigkeit – oft stark in sozialen Berufen & Beratung

Strategien für den Berufsalltag



Eine Aufgabe zur Zeit

Multitasking ist ein ADHS-Mythos – das Gehirn switcht schnell, verliert dabei aber Energie. Klar priorisieren: was ist JETZT dran?



Kopfhörer als Signal

Kopfhörer = 'bitte nicht stören'. Noise Cancelling oder Musik ohne Texte für Fokusphasen.



Deadlines selbst setzen

Eigene Deadlines vor den echten setzen. Das ADHS-Gehirn arbeitet besser mit echter Dringlichkeit.



Benachrichtigungen aus

E-Mails & Slack in festen Zeitfenstern checken (z.B. 9h, 13h, 17h). Permanente Pings zerstören den Fokus.



Aufgaben externalisieren

Alles schriftlich. Kein Vertrauen ins Gedächtnis. Post-its, Notion, physischer Block – was auch immer funktioniert.



Body Doubling im Büro

Mit Kolleg:in zusammenarbeiten ohne zu reden. Die soziale Anwesenheit aktiviert Fokus zuverlässig.

Selbstfürsorge & innerer Umgang

Menschen mit ADHS haben oft jahrelang gehört, sie müssten sich nur 'mehr anstrengen'. Das hinterlässt Spuren: Scham, chronisches Erschöpfungsgefühl, mangelndes Selbstvertrauen. Dabei ist das Gegenteil wahr.

""Mit ADHS jeden Tag zu funktionieren, erfordert mehr Energie als für neurotypische Menschen dieselben Aufgaben kosten. Du bist nicht faul. Du bist erschöpft.""

Was nachweislich hilft – jenseits von Strategien

- ADHS-Diagnose verstehen: Wissen nimmt die Scham. Lies über Neurobiologie, nicht über 'Tipps gegen Faulheit'.
- Therapie (DBT, Coaching, ADHS-spezifisch) kann Muster erkennen und verändern helfen
- Community: Mit anderen Menschen mit ADHS sprechen – das Gefühl, nicht allein zu sein, ist heilsam
- Selbstmitgefühl trainieren: Was würdest du einer Freundin sagen? Das gilt auch für dich.
- Kleine Erfolge feiern – dein Gehirn braucht positive Verstärkung dringender als andere
- Medikation kann eine Option sein – kein Versagen, sondern eine medizinische Entscheidung

Dein persönlicher Werkzeugkasten

Kein Werkzeug funktioniert für alle gleich. ADHS ist individuell. Probiere Strategien aus, behalte was hilft – und lass los, was nicht zu dir passt. Du musst nicht alles auf einmal ändern.

Mein Tipp

Starte mit einer einzigen kleinen Veränderung. Nicht zehn. Gib ihr zwei Wochen Zeit, bevor du urteilst. Wenn sie nicht passt, probiere die nächste. Fortschritt bei ADHS sieht selten linear aus – und das ist vollkommen in Ordnung.

Wenn du merkst, dass du Begleitung beim Navigieren deines Alltags brauchst – ich bin da. bloomeloom.de ·

Anika.Hoewelmann@yahoo.de · +49 1573 3684315