

ADVANCED GUIDE

ADHS

Next Level

Fortgeschrittene Strategien für ein selbstbestimmtes Leben

Bloomeloom · Lernbegleitung & Coaching

von Anika Hoewelmann

Dein persönliches ADHS-Profil

Die meisten ADHS-Ratgeber geben universelle Tipps. Aber ADHS ist hochgradig individuell: Dein spezifisches Muster aus Stärken, Schwächen, Triggern und Hyperfokus-Themen ist einzigartig. Der erste fortgeschrittene Schritt ist deshalb: **Selbstbeobachtung statt blindem Befolgen von Ratschlägen.**

Das ADHS-Inventar – einmalig machen

Schreib zu jeder Frage 3–5 Antworten auf: 1. Wann bin ich in Hyperfokus? (Themen, Umgebungen, Uhrzeiten) 2. Was bringt mich zuverlässig aus dem Gleichgewicht? (Trigger-Liste) 3. Wann funktioniere ich am besten? (morgens / abends / mit Musik / allein / in Gesellschaft) 4. Welche Strategien habe ich schon versucht – was hat funktioniert, was nicht und warum? 5. Was kostet mich überproportional viel Energie? Dieses Inventar ersetzt zehn generische Ratgeber.

Energiebuchhaltung: den eigenen Akku kennen

Menschen mit ADHS verbrauchen mehr Energie für Alltagsaufgaben als Neurotypische – weil Selbstregulation, Aufmerksamkeitssteuerung und Impulskontrolle aktive Prozesse sind. Das führt zu **ADHS-Erschöpfung (Burnout)**, die von außen unsichtbar ist.



Energie-Tracking (1 Woche)

Stündlich auf einer Skala 1–5: Energie, Fokus, Stimmung. Nach einer Woche Muster erkennen – wann bist du leistungsfähig, wann nicht?



Energiequellen vs. -fresser

Liste: Was gibt dir Energie zurück? Was saugt sie? Daraus ableiten: Was willst du mehr, was weniger? Wo kannst du delegieren oder eliminieren?



Ampel-System

Täglich morgens einchecken: Rot (unterer 30%), Gelb (Mitte), Grün (top). An Rot-Tagen nur Pflichtaufgaben. Kein Versagen, sondern Ressourcenmanagement.



Puffer einplanen

Nie den Kalender auf 100% füllen. ADHS-Gehirne brauchen Übergangspuffer zwischen Aufgaben – 15–30 Min. zwischen Terminen sind keine Verschwendung.

Exekutivfunktionen gezielt stärken

Exekutivfunktionen sind die 'Cheffähigkeiten' des Gehirns: Planen, Starten, Umschalten, Hemmen, Priorisieren, Arbeitsgedächtnis. Bei ADHS sind sie verlangsamt – aber trainierbar. Nicht durch Willenskraft, sondern durch smarte externe Systeme.

1

Task Initiation: Aufgaben starten

Das größte Problem: nicht Unfähigkeit, sondern Startblockade. Trick: Die Aufgabe so klein definieren, dass sie lächerlich einfach klingt. Nicht 'E-Mails beantworten', sondern 'Postfach öffnen und die erste E-Mail lesen'. Das Gehirn überwindet den Widerstand gegen Kleinigkeiten leichter – und kommt dann oft in den Flow.

Studie: Gawrilow et al. (2011): Implementierungsintentionen reduzieren ADHS-Startprobleme signifikant

2

Arbeitsgedächtnis entlasten

Das ADHS-Arbeitsgedächtnis löscht Infos schneller als bei Neurotypischen. Lösung: Alles externalisieren. Nicht im Kopf behalten, sondern sofort aufschreiben, fotografieren, diktieren. Das Ziel: das Gehirn nie mit Merken belasten – es soll denken, nicht speichern.

Studie: Barkley (2012): Externalization als Kernstrategie für ADHS-Exekutivfunktionen

3

Kognitive Flexibilität: Task-Switching

Wechsel zwischen Aufgaben kostet ADHS-Gehirne unverhältnismäßig viel Energie. Lösung: Klare Abschluss-Rituale für jede Aufgabe (z.B. 'Ich schreibe auf, wo ich aufgehört habe'). Und: Übergänge ankündigen – Timer 5 Min. vor dem Wechsel, um das Gehirn vorzubereiten.

Studie: Willcutt et al. (2005): Task-Switching-Defizite als robustes ADHS-Merkmal

4

Impulskontrolle aktiv aufbauen

Impulskontrolle lässt sich durch 'Wenn-Dann-Implementierungen' stärken: 'Wenn ich den Impuls spüre, mein Handy zu checken, atme ich einmal tief durch und frage: Ist das jetzt wirklich notwendig?' Das schiebt den Entscheidungsmoment nach hinten – oft genug, um den Impuls zu überwinden.

Studie: Gollwitzer & Sheeran (2006): Implementierungsintentionen reduzieren impulsives Verhalten

Neuroplastizität nutzen

Das Gehirn verändert sich durch wiederholtes Verhalten – auch das ADHS-Gehirn. Exekutivfunktionen lassen sich durch konsistente externe Systeme langfristig stärken. Nicht weil das Gehirn 'geheilt' wird, sondern weil neue neuronale Pfade entstehen. Konsistenz über 8–12 Wochen ist der Schlüssel – nicht Perfektion.

Dopamin-Design

Motivation strategisch steuern statt auf sie warten

Das ADHS-Gehirn hat ein dysfunktionales Belohnungssystem: Dopamin wird bei gewöhnlichen Aufgaben kaum ausgeschüttet. Das Ergebnis: keine Motivation, kein Start, Prokrastination. Die Lösung ist nicht mehr Disziplin – sondern **Dopamin gezielt herbeiführen**.

Das DOSE-Modell für tägliche Neurochemie

- D – Dopamin: Belohnung, Motivation, Antrieb. Durch: Bewegung, Musik, Erfolgserlebnisse, Neuheit
- O – Oxytocin: Verbindung, Sicherheit. Durch: soziale Kontakte, Berührung, Haustiere, Body Doubling
- S – Serotonin: Stimmung, Ruhe. Durch: Tageslicht, Schlaf, Dankbarkeit, Natur
- E – Endorphine: Euphorie, Schmerzreduktion. Durch: Sport, Lachen, Musik, kalte Dusche
- Ziel: täglich alle vier gezielt 'antriggern' – nicht durch Zufall, sondern durch Design

Fortgeschrittene Dopamin-Strategien



Gamification selbst bauen

Eigene Aufgaben in Levels einteilen. XP-Punkte vergeben. Boss-Aufgaben definieren. Das Gehirn reagiert auf spielerische Rahmen wie auf echte Belohnungen.



Künstliche Dringlichkeit

ADHS-Gehirne funktionieren unter echtem Zeitdruck besser. Eigendeadline setzen, Countdown-Timer sichtbar laufen lassen, Aufgabe mit jemand anderem teilen ('accountability partner').



Dopamin-Playlist

Eine spezifische Playlist NUR für konzentriertes Arbeiten. Mit der Zeit konditioniert das Gehirn: Musik an = Fokus-Modus. Niemals dieselbe Playlist zum Entspannen nutzen.



Novelty Injection

Wenn eine Aufgabe langweilig wird: winzige Änderung einbauen. Anderer Ort, anderes Notizbuch, andere Uhrzeit, andere Reihenfolge. Novelty triggert Dopaminausschüttung.



Micro-Rewards

Nach jeder kleinen Aufgabe: kleine, sofortige Belohnung. Nicht 'wenn ich alles fertig habe'. Sofort nach 'Schritt 1 erledigt' – das Gehirn braucht unmittelbare Konsequenz.



Accountability-Partner

Wöchentlich einem Menschen die eigenen Ziele nennen. Allein für sich selbst zu planen erzeugt kaum Dopamin – soziale Verpflichtung schon.

Hyperfokus als Superpower nutzen

Hyperfokus ist das Gegenteil von dem, was ADHS nach außen zeigt: totale, ununterbrechbare Versenkung in eine Tätigkeit. Er ist weder kontrollierbar noch vorhersehbar – aber man kann lernen, ihn **zu erkennen, einzuladen und strategisch einzusetzen**.

Das Tückische: Hyperfokus kann auch auf die falschen Dinge zeigen. Stundenlang YouTube statt der wichtigen Aufgabe. Das Ziel ist deshalb nicht mehr Hyperfokus – sondern **Hyperfokus auf nützliche Dinge lenken**.

Hyperfokus-Trigger identifizieren

Schreib die letzten 5 Mal auf, wann du im Hyperfokus warst: – Was war die Tätigkeit? Was machte sie interessant? – Wann war es (Uhrzeit, Wochentag)? – Was war die Umgebung? (Licht, Geräusche, allein/Gesellschaft) – Was hatte kurz davor passiert? Muster: Diese Bedingungen können teilweise reproduziert werden.

Hyperfokus aktiv vorbereiten



Interest Bridge bauen

Verbinde eine langweilige Aufgabe mit einem Interessenthema. Steuererklärung als 'Financial Quest' rahmen. Haushalt mit spezifischer Lieblings-Playlist. Das Gehirn kann einen fremden Kontext übernehmen.



Exit-Strategie vorher definieren

Hyperfokus hat kein internes Stoppsignal. Alarm setzen, bevor man startet. 'In 90 Min. esse ich.' Ohne Exit-Plan verliert man Stunden.



Einstiegs-Ritual entwickeln

Immer die gleiche Abfolge vor konzentrierter Arbeit: Tee kochen, Playlist starten, Handy weg, Fenster öffnen. Das Ritual wird zum Trigger – das Gehirn schaltet um.



Hyperfokus-Blöcke im Kalender

Die produktivste Zeit (meist morgens oder spät abends) für die wichtigste Aufgabe reservieren. Nicht für Meetings oder E-Mails. Diese Zeit ist heilig.

Wenn der Hyperfokus nicht kommt

An manchen Tagen funktioniert er einfach nicht – und das ist keine Versagen. An solchen Tagen: nur die 'Low-Activation-Tasks' erledigen (E-Mails, Ablage, Routinetätigkeiten). Tiefe Arbeit für die guten Tage aufheben. Rhythm over perfection.

Emotionale Regulation: die Tiefenschicht

Einfache Atemübungen helfen – aber wer tiefer gehen will, braucht Techniken, die direkt an den neurobiologischen Wurzeln emotionaler Dysregulation ansetzen. Das folgende stammt aus DBT, ACT, Polyvagal-Theorie und ADHS-Forschung.

Polyvagale Selbstregulation

Die Polyvagal-Theorie (Stephen Porges) erklärt, warum das Nervensystem bei ADHS schneller in Kampf/Flucht/Erstarr-Modi kippt – und wie man es aktiv zurückbringt.



Physiologisches Seufzen

Doppel-Einatmung durch die Nase (kurz, dann nochmal kurz) – langes Ausatmen durch den Mund. Aktiviert den Vagusnerv am schnellsten. Einmaliger Einsatz, sofortige Wirkung.



Langsame Augenbewegung

Kopf still, Augen langsam ganz nach links, dann ganz nach rechts (3–4 Sek. pro Seite). Beruhigt den visuellen Kortex und senkt Alarmbereitschaft.



Summen / Humming

Brummen, Singen, 'Hmmm' – der Vagusnerv verläuft durch den Kehlkopf. Vibration beruhigt das Nervensystem direkt. 2 Min. reichen.



Co-Regulation nutzen

Nervensysteme synchronisieren sich. Zeit mit ruhigen, geerdet wirkenden Menschen ist direkte Regulation – kein Wohlfühlklischee, sondern Neurobiologie.

DBT-Skills für ADHS: Fortgeschritten

DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie) hat einige der wirksamsten Werkzeuge für emotionale Dysregulation entwickelt. Diese Skills sind für Menschen gedacht, die die Grundlagen kennen:

Fortgeschrittene DBT-Skills

- PLEASE-Skill: Physical illness (Krankheit behandeln), Eat balanced, Avoid mood-altering substances, Sleep, Exercise – körperliche Basis als emotionale Grundlage
- Opposite Action: Wenn Emotion dich zum Rückzug treibt → aktiv auf andere zugehen. Direkt gegen den Impuls handeln, um die Emotion zu regulieren.
- Check the Facts: 'Stimmt meine Interpretation der Situation? Was weiß ich wirklich? Was nehme ich an?' Besonders bei RSD essentiell.
- Radical Acceptance: Nicht Einverständnis, sondern Aufhören gegen eine Realität zu kämpfen die man nicht ändern kann. Reduziert sekundäres Leiden massiv.
- FAST-Skill (Selbstrespekt): Fair sein, keine Ausreden/Entschuldigungen, bleib treu deinen Werten, Truthful – für Beziehungskonflikte mit ADHS-Hintergrund.

Systeme bauen, die wirklich bleiben

Das größte ADHS-Problem mit Selbsthilfe: Man findet ein System, ist drei Wochen begeistert, und dann bricht es zusammen. Das ist kein Versagen – es ist ADHS. Fortgeschrittene Strategie: Systeme so designen, dass sie **Zusammenbrüche überleben**.

Die 5 Eigenschaften von ADHS-tauglichen Systemen

1. Friktionsarm: Je weniger Schritte zum Starten, desto besser. 2. Visuell: Was man nicht sieht, existiert nicht. Alles sichtbar machen. 3. Flexibel: Ein 'schlechter Tag' darf das System nicht zerstören. Reset muss einfach sein. 4. Erweiterbar: Kein System ist von Anfang an perfekt. Bau in Verbesserungszyklen ein. 5. Fremd-gestützt: Irgendein Element verlässt sich nicht nur auf inneren Antrieb – Timer, App, Mensch.

Fortgeschrittene System-Bausteine



Capture-System (Universalinbox)

Ein einziger Ort für alle Gedanken, Tasks, Ideen. Egal ob Papier, App oder Sprachnotiz – aber NUR einen Ort. Täglich 5 Min. leeren und verarbeiten.



Horizon Map

3 Ebenen: Was tue ich diese Woche? Was diesen Monat? Was in 3 Monaten? Hilft dem Zeitblinden ADHS-Gehirn, Zukunft greifbarer zu machen.



Weekly Review Ritual

Jeden Sonntag 20 Min.: Was hat letzte Woche funktioniert? Was nicht? Was kommt diese Woche? Kein Planen ins Blaue, sondern systematisches Lernen.



System-Reset-Protokoll

Wenn das System zusammenbricht:
3-Schritte-Reset definieren (z.B. 'Alles auf einen Zettel schreiben – priorisieren – eine Sache anfangen'). Nicht neu aufbauen, sondern minimal weitermachen.



Experimente statt Vorsätze

Keine 'Ich mache das jetzt immer'-Aussagen.
Stattdessen: 'Ich teste das 2 Wochen.' Nach 2 Wochen bewusst entscheiden ob weitermachen. Nimmt den Perfektionsdruck.



Extern verankern

System einem Menschen zeigen, der einmal pro Woche fragt wie es läuft. Kein inhaltliches Coaching nötig – nur soziale Anker. Das verhindert das stille Zusammenbrechen.

Identität & der lange Weg

Strategien und Tools sind das Eine. Aber der tiefste Shift passiert auf der Identitätsebene: Wie sehe ich mich selbst mit ADHS? Bin ich ein Mensch, der 'an ADHS leidet' – oder ein Mensch, dessen Gehirn anders funktioniert und der gelernt hat, damit zu navigieren?

""ADHS ist kein Defekt. Es ist eine andere Betriebssystem-Version – weniger kompatibel mit einer Welt, die für ein anderes System gebaut wurde.""

Was ADHS dir gegeben hat

- Kreativität & laterales Denken
- Hyperfokus-Tiefe
- Intuition & Mustererkennung
- Empathie & emotionale Intensität
- Risikobereitschaft & Mut
- Begeisterungsfähigkeit
- Resilienz durch jahrelanges Kompensieren

Was du nicht mehr glauben musst

- ✗ "Ich bin einfach faul"
- ✗ "Ich müsste mich nur mehr anstrengen"
- ✗ "Andere schaffen das doch auch"
- ✗ "Ich bin unzuverlässig"
- ✗ "Ich werde das nie in den Griff kriegen"
- ✗ "Ich brauche keine Hilfe"
- ✗ "Das ist nur eine Ausrede"

Der fortgeschrittene Blick auf Selbstmitgefühl

- Selbstmitgefühl ist kein Selbstmitleid – es ist die Voraussetzung für nachhaltige Veränderung
- Scham ist ein ADHS-Wachstumsblocker: Sie kostet Energie, die für Regulation gebraucht wird
- Fehler dokumentieren ohne Bewertung: 'Was ist passiert? Was lerne ich daraus?' – kein Urteil
- Den inneren Kritiker beobachten, benennen ('Da ist wieder mein Kritiker') – nicht glauben
- Professionelle Begleitung holen, wenn der emotionale Ballast aus Jahren des Kampfes zu schwer ist

Du hast die Grundlagen gemeistert und arbeitest jetzt auf einem neuen Level. Wenn du das mit professioneller Begleitung vertiefen möchtest – ich bin da. bloomeloom.de · Anika.Hoewelmann@yahoo.de · +49 1573 3684315