

ADHS-Regulation

Methoden, Alltagshelfer & Wirkungsweisen



Bloomeloom · Lernbegleitung & Coaching

von Anika Hoewelmann

Was steckt hinter ADHS?

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) ist keine Frage von Disziplin oder Willen. Es handelt sich um eine neurobiologische Besonderheit, bei der das Gehirn Dopamin und Noradrenalin anders reguliert als bei Neurotypischen. Das hat direkte Folgen für Konzentration, Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis und emotionale Regulation.

Die gute Nachricht: ADHS lässt sich mit den richtigen Strategien sehr gut begleiten. Dieses Dokument stellt dir die wirksamsten Methoden und Alltagshelfer vor – mit Erklärung, warum sie funktionieren.

Was im ADHS-Gehirn anders läuft

- Dopaminmangel → Belohnungssystem spricht auf alltägliche Aufgaben kaum an
- Exekutivfunktionen (Planen, Starten, Umschalten) sind verlangsamt
- Zeitwahrnehmung ist verzerrt – 'gleich' und 'morgen' fühlen sich ähnlich an
- Hyperfokus möglich bei intrinsisch motivierten Tätigkeiten
- Emotionale Dysregulation: Reize und Gefühle treffen oft ungefiltert

Die PEP-Methode

Psychoedukatives Programm zur Selbstregulation

PEP steht für **Psychoedukation und Problemlösung**. Die Methode wurde entwickelt, um Menschen mit ADHS ein strukturiertes Werkzeug an die Hand zu geben, das ihnen hilft, Situationen besser zu verstehen, einzuordnen und aktiv zu regulieren – statt reaktiv zu handeln.

PEP ist kein Ratschlag-Katalog, sondern ein **Denkrahmen**: Er hilft, aus der automatischen Reaktion herauszutreten und bewusst zu steuern.

1

Pause

Kurz innehalten, bevor man reagiert. Auch 3 Sekunden reichen, um den automatischen Impuls zu unterbrechen.

2

Einordnen

Was passiert gerade wirklich? Ist das eine Bedrohung oder eine Herausforderung? Wie groß ist das Problem tatsächlich?

3

Plan

Was wäre jetzt sinnvoll? Welche kleinen Schritte helfen weiter? Nichts muss perfekt sein.

Das ADHS-Gehirn reagiert oft schnell und impulsiv, weil der präfrontale Kortex (die Bremsregion) langsamer aktiviert wird. PEP trainiert genau diese Pause, die dem Kortex Zeit zum Einschalten gibt. Mit Übung wird die Reaktion immer bewusster.

Zeitstruktur & Pomodoro-Technik

Menschen mit ADHS erleben Zeit häufig zweidimensional: **jetzt** oder **nicht jetzt**. Zukünftige Deadlines fühlen sich abstrakt an, bis sie plötzlich brennend akut werden. Externe Zeitstruktur hilft, diese Lücke zu schließen.

Die Pomodoro-Technik

 25 Minuten fokussiert arbeiten Nur eine Aufgabe. Handy weg, Benachrichtigungen aus.  Nach 4 Pomodoros 30 Minuten längere Pause. Dann von vorne.	 5 Minuten echte Pause Aufstehen, bewegen, Wasser trinken – kein Scrollen.
---	--

Kurze, klar begrenzte Zeitfenster reduzieren den 'Berg'-Effekt (das Gefühl, dass eine Aufgabe zu groß ist, um sie zu erledigen). Der Timer übernimmt die Zeitwahrnehmung von außen. Die Überarbeitung und schützt vor dem Erschöpfungs-Crash nach H Timer laut ticken oder sichtbar laufen lassen – das macht Zeit gr

Weitere Zeithelfer

 Time Timer / visuelle Uhr Eine Uhr, die Zeit als schrumpfenden roten Bereich zeigt. Macht Zeit buchstäblich sichtbar.	 Digitaler Kalender mit Alarm Jeden Schritt eintragen, nicht nur Termine. Alarm 10 Min. vorher.
--	---



Tagesplan am Morgen (5 Min.)

3 Prioritäten notieren. Nicht mehr. Realistische Planung schützt vor Frust.



Abendroutine mit Checkliste

Feste Abfolge erzeugt automatisches Verhalten
– entlastet das Arbeitsgedächtnis.

Body Doubling & Lernumgebung

Body Doubling bedeutet: Eine andere Person ist anwesend (physisch oder virtuell), während man arbeitet. Kein gemeinsames Aufgabenlösen – nur die bloße Anwesenheit.

Für viele Menschen mit ADHS ist das einer der wirksamsten Tricks überhaupt. Die Frage ist: Warum?

Das ADHS-Gehirn reagiert auf sozialen Kontext. Die Anwesenheit aktiviert das soziale Belohnungssystem und erhöht die Dopaminausschüttung, was dazu führt, dass Aufgaben anzugehen, die alleine unmöglich wirken. Zudem verstärkt die Anwesenheit den internen Bremsimpuls (wir verhalten uns in Gesellschaft regulierter).

Praktische Body-Doubling-Möglichkeiten



Mit Freund/in im Café

Jeder arbeitet an seinem eigenen Thema.
Einfach zusammen sein reicht.



Lo-Fi / Café-Sounds

Hintergrundgeräusche simulieren soziale Umgebung. YouTube: 'Coffee Shop Ambience'.



Virtuelle Arbeitssessions

Videoanruf öffnen, Kamera an, schweigend arbeiten. 'Focusmate' App empfohlen.



Livestream-Arbeiten

Manche Menschen streamen ihr Arbeiten live – Zuschauer als soziale Kontrolle.

Die richtige Lernumgebung gestalten

ADHS-Gehirne reagieren stark auf Reize in der Umgebung. Die Umgebung **proaktiv** zu gestalten ist effektiver als sich selbst ständig zu zwingen, Ablenkungen zu ignorieren.



Handy in anderem Raum

Sichtbarkeit des Handys reduziert Konzentration, selbst wenn es stumm ist (King et al., 2019).



Musik ohne Texte

Instrumentale Musik, Lo-Fi oder Naturgeräusche stören das Sprachzentrum nicht.



Helles, kaltes Licht

Helles weißes Licht erhöht Alertness. Warmes Licht abends zur Beruhigung.



Aufgeräumter Tisch

Nur das nötigste auf dem Tisch. Sichtbares Chaos = mehr kognitive Last.

Bewegung als Regulation

Bewegung ist **Medizin für das ADHS-Gehirn** – das ist keine Metapher. Körperliche Aktivität erhöht unmittelbar die Ausschüttung von Dopamin, Noradrenalin und Serotonin, denselben Botenstoffen, auf die auch ADHS-Medikamente abzielen.

Was Bewegung im ADHS-Gehirn bewirkt

- Dopamin-Ausschüttung steigt an → Motivation und Fokus verbessern sich
- Noradrenalin steigt → bessere Alertness und Aufmerksamkeit
- Präfrontaler Kortex wird stärker durchblutet → Planung & Impulskontrolle
- Cortisol wird abgebaut → innere Unruhe sinkt
- Wirkung hält ca. 1–2 Stunden nach der Bewegung an

Bewegungsstrategien im Alltag



10 Min. vor dem Lernen

Kurzer Sprint, Seilspringen oder Tanzen. Direkt vor dem Arbeiten – Wirkung ist sofort spürbar.



Fidget-Tools

Stressbälle, Fidget Rings, Knetmasse. Kleine Hände-Bewegung hilft, den Rest des Körpers ruhiger zu halten.



Bewegungspausen

Alle 25 Min. aufstehen, 2 Min. bewegen. Nicht sitzen bleiben und 'kurz scrollen'.



Walking Meetings

Telefonate oder Audiolearning beim Spazieren. Dual-Aktivierung: Bewegung + Lernen.

Emotionale Dysregulation regulieren

ADHS bringt oft starke, schnelle Gefühlswellen mit sich – die RSD (Rejection Sensitive Dysphoria) oder einfach intensive Frustration, Überwältigung oder Scham. Diese Techniken helfen in akuten Momenten:



Kaltes Wasser / Eiswürfel

Kälte aktiviert den Vagusnerv und bremst die emotionale Überflutung innerhalb von Sekunden.



TIPP-Skill (DBT)

Temperature, Intense exercise, Paced breathing, Paired muscle relaxation – aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie.



4-7-8 Atemtechnik

4 Sek. einatmen – 7 Sek. halten – 8 Sek. ausatmen. Beruhigt das Nervensystem aktiv.



Gefühl benennen

"Ich fühle gerade Frustration" – Benennen reduziert die Amygdala-Aktivierung nachweislich.

Alltagshelfer auf einen Blick

Bereich	Helfer	Warum es wirkt
Aufgaben starten	2-Minuten-Regel	Wenn eine Aufgabe < 2 Min. dauert: sofort. Sonst: direkter Einstieg erleichtern
Aufgaben starten	Wenn-Dann-Pläne	"Wenn ich meinen Kaffee habe, öffne ich zuerst die E-Mails." Automatisieren
Gedächtnisunterstützung	Notizbuch immer dabei	Externes Arbeitsgedächtnis. ADHS-Gehirn verliert flüchtige Gedanken schnell
Gedächtnisunterstützung	laut denken / Self-Talk	Sprache verankert Gedanken im Kurzzeitspeicher länger.
Struktur	Morgenroutine (fix)	Automatisierte Abfolge = kein Entscheidungsaufwand = mehr Energie für Aufgaben
Struktur	Wochenziel (1 Sache)	Ein Hauptziel pro Woche reduziert Überwältigung. Alles andere ist Bonus
Reizreduktion	"Focus Mode" am Handy	Alle Apps bis auf Notizen blockieren. Sieht keine Option = keine Versuchung
Reizreduktion	Website-Blocker	Cold Turkey, Freedom oder Opal. Selbstkontrolle extern auslagern.
Selbstfürsorge	Schlaf-Priorität	ADHS-Symptome verstärken sich massiv bei Schlafmangel. 7–9h ist kein Luxus
Selbstfürsorge	Regelmäßige Mahlzeiten	Blutzuckerschwankungen verstärken Reizbarkeit und Konzentrationsprobleme

Kleine Schritte, große Wirkung.

ADHS zu regulieren bedeutet nicht, es loszuwerden oder zu 'reparieren'. Es bedeutet, ein Leben zu gestalten, das zu deinem Gehirn passt – statt gegen es anzukämpfen.

Kein Mensch mit ADHS braucht mehr Disziplin. Was hilft, sind **externe Strukturen, Selbstverständnis und die richtigen Werkzeuge** – angepasst auf die eigene Situation.

Mein Tipp für den Einstieg

- Fang mit einer einzigen Veränderung an – nicht mit zehn.
- Wähle etwas, das sich leicht anfühlt, nicht etwas, das du 'eigentlich' tun solltest.
- Halte 2 Wochen durch, bevor du urteilst ob es wirkt.
- Feiere kleine Erfolge. Dein Gehirn braucht diese Belohnungssignale.

usfinden

In meinen Coaching-Sessions arbeiten wir gemeinsam heraus, was nicht auf dem Papier, sondern in deinem echten Alltag. Das Erste ist unverbindlich. bloomeloom.de · Anika.Hoewelmann@yahoo.de