



Hier habe ich aufgehört:

Nächste Schritte sind:

1.

2.

Hier habe ich aufgehört:

Nächste Schritte sind:

1.

2.

Hier habe ich aufgehört:

Nächste Schritte sind:

1.

2.

Hier habe ich aufgehört:

Nächste Schritte sind:

1.

2.

Hier habe ich aufgehört:

Nächste Schritte sind:

1.

2.

Hier habe ich aufgehört:

Nächste Schritte sind:

1.

2.

Hier habe ich aufgehört:

Nächste Schritte sind:

1.

2.

Hier habe ich aufgehört:

Nächste Schritte sind:

1.

2.



Entscheidungs- Matrix

Bringt mich das Projekt meinen mittelfristigen oder meinen langfristigen Zielen näher?

☐ Ja ☐ Nein

Macht es mich und meine Familie auf Dauer glücklicher?

☐ Ja ☐ Nein

Verbessert es mittel- oder langfristig unsere Lebensqualität?

☐ Ja ☐ Nein

Macht es unser Leben einfacher, schöner oder lebenswerter?

☐ Ja ☐ Nein

Welches sind die mittel- und langfristigen Konsequenzen, wenn ich das Projekt liegenlasse?

Schade ich jemandem, wenn ich das Projekt fallenlasse?

☐ Ja ☐ Nein

Kann ich, wenn ich es jetzt gleich durchziehe, auf lange Sicht Unannehmlichkeiten vermeiden?

☐ Ja ☐ Nein

Was passiert, wenn ich es ganz fallenlasse?

Was passiert, wenn ich es noch eine Zeit lang vor mir herschiebe?

Besser leben mit
ADHS

www.alexandrabroeren.de

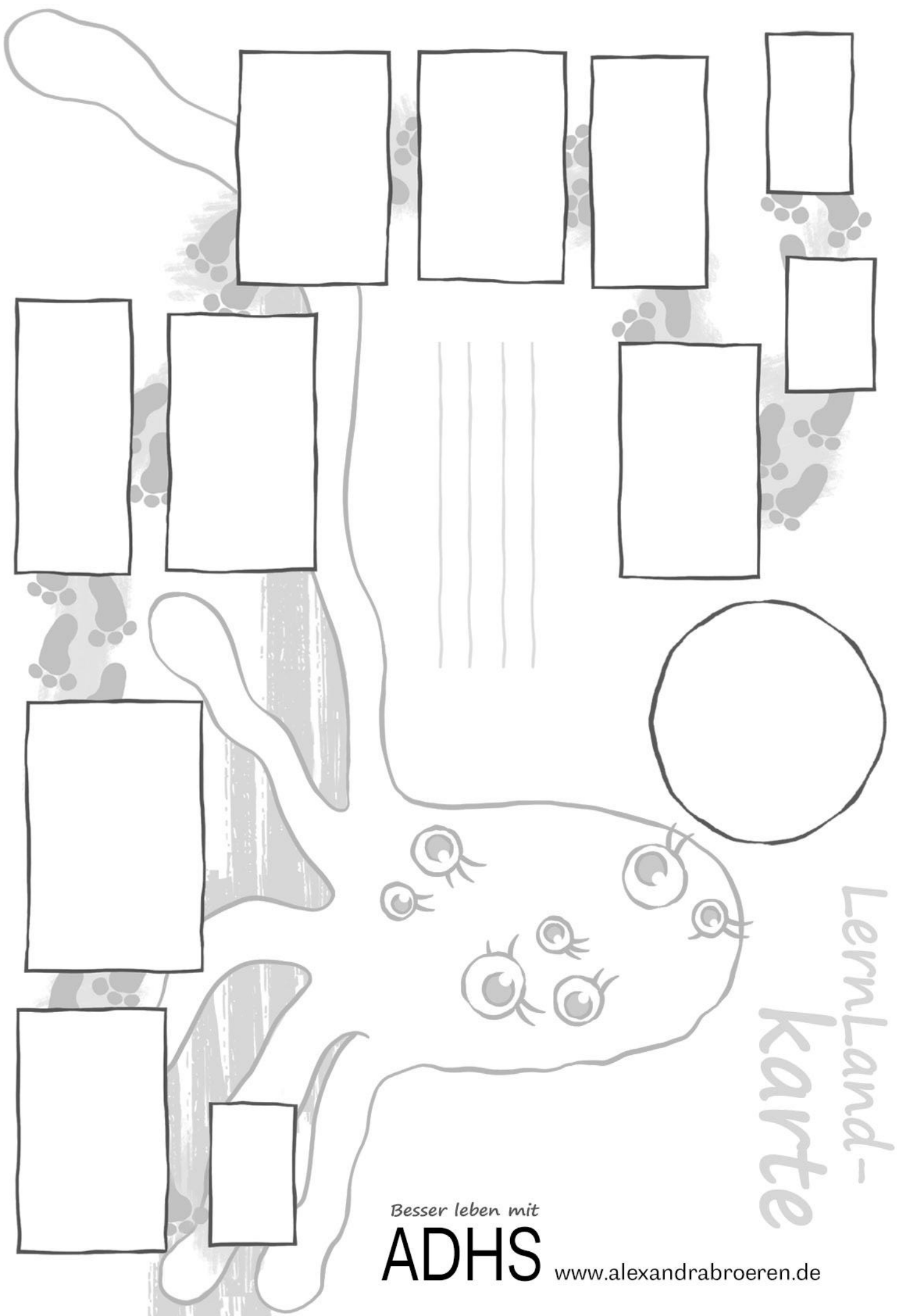


A cartoon character with a large head, small body, and a single visible eye. It is holding a notepad with the text "Was habe ich heute gut gemacht?" written on it. The notepad has several horizontal lines for writing. Was habe ich heute gut gemacht?	A cartoon character with a large head, small body, and a single visible eye. It is holding a notepad with the text "Was habe ich heute gut gemacht?" written on it. The notepad has several horizontal lines for writing. Was habe ich heute gut gemacht?
A cartoon character with a large head, small body, and a single visible eye. It is holding a notepad with the text "Was habe ich heute gut gemacht?" written on it. The notepad has several horizontal lines for writing. Was habe ich heute gut gemacht?	A cartoon character with a large head, small body, and a single visible eye. It is holding a notepad with the text "Was habe ich heute gut gemacht?" written on it. The notepad has several horizontal lines for writing. Was habe ich heute gut gemacht?

Start

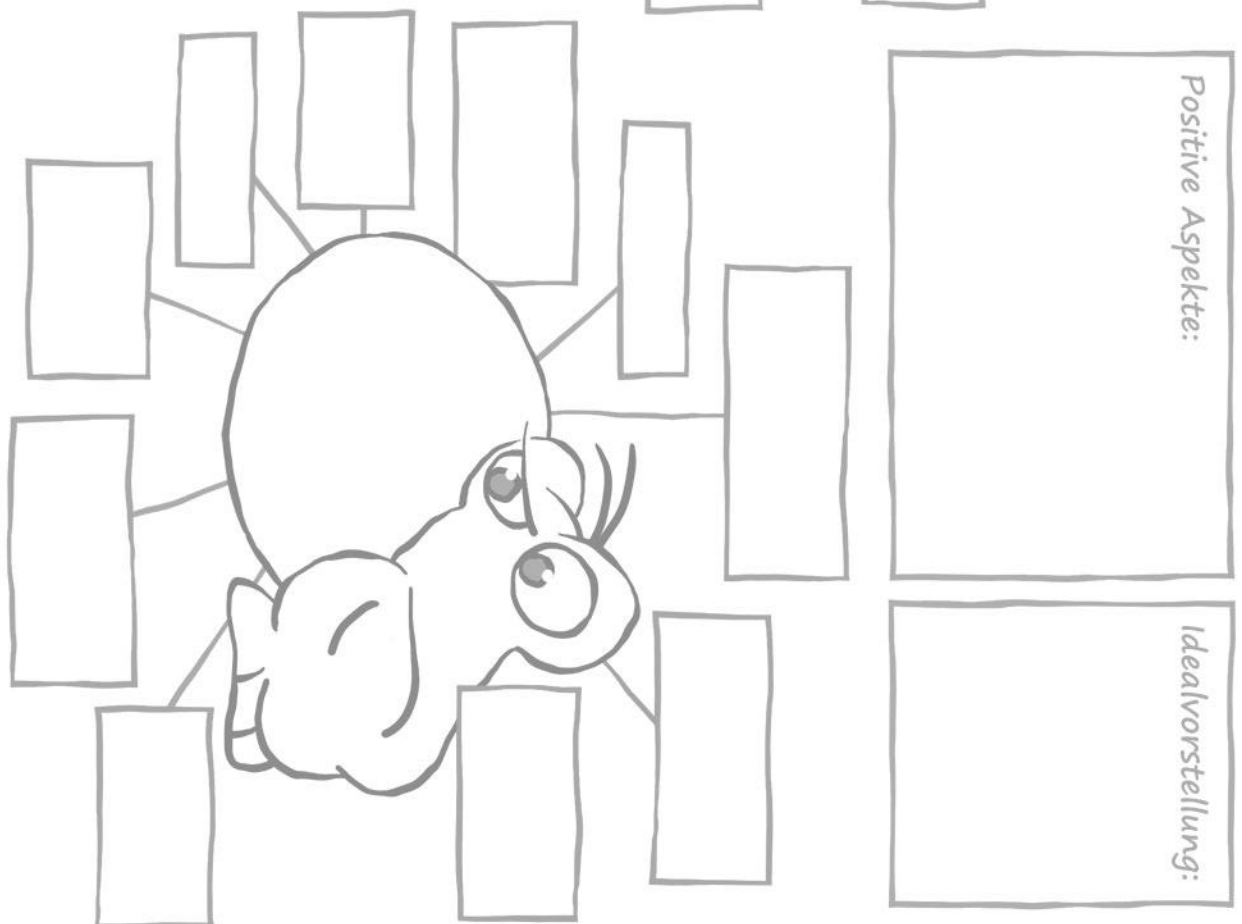
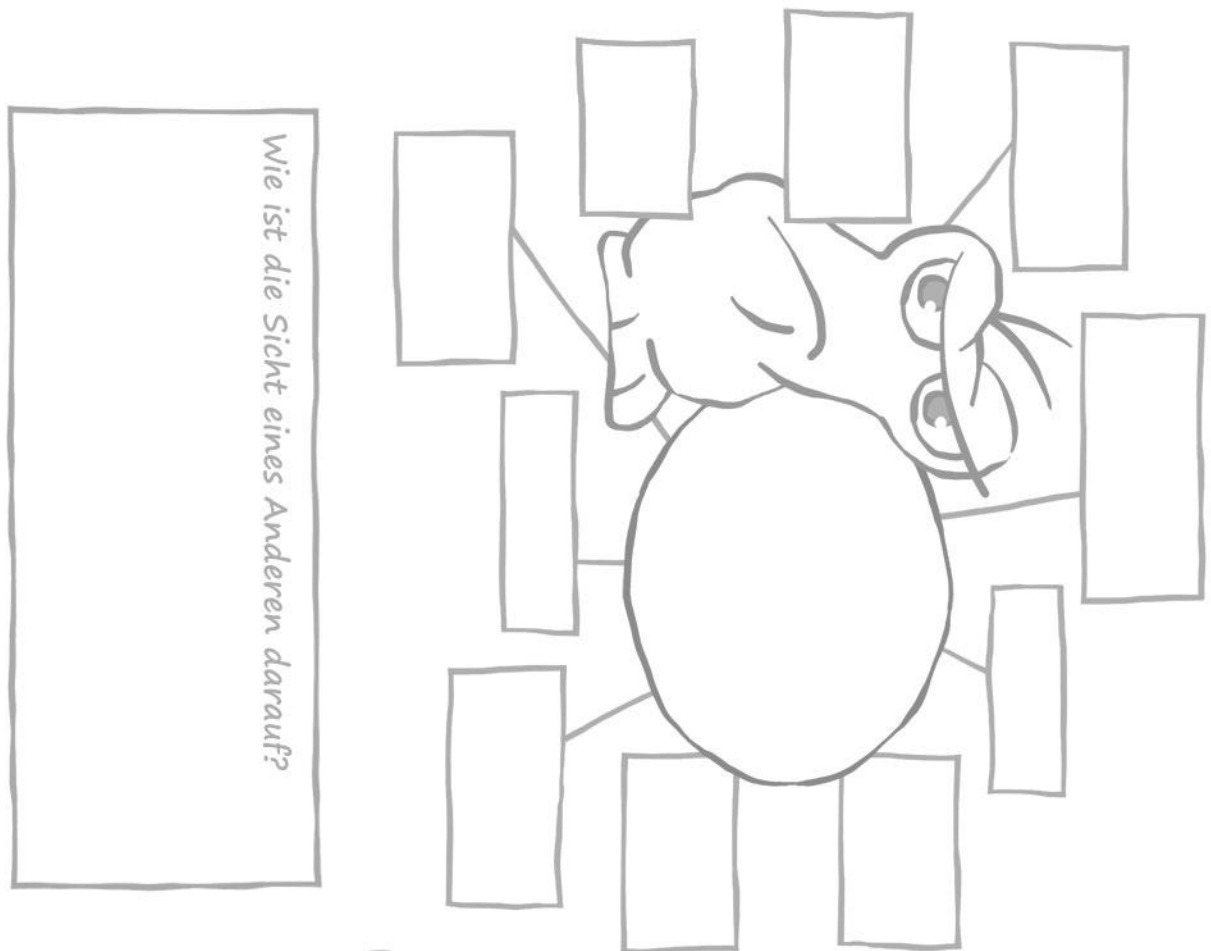
Ziel





Lernland- karte

Besser leben mit
ADHS www.alexandrabroeren.de



Checkliste

Projekte annehmen

Wie viel Zeitaufwand ist nötig?

Wie lange soll das Projekt laufen? Gibt es schon ein Enddatum?

Eventuell: Gibt es einen Etat, damit nicht um jeden Cent gebettelt und gekämpft werden muss?

☐ Ja ☐ Nein

Wer arbeitet sonst noch daran mit?
(Sind es eventuell Leute, die ich auf den Tod nicht ausstehen kann?)

Habe ich im fraglichen Zeitraum überhaupt Zeit übrig oder rechnet dann vielleicht schon jemand anderes mit mir?

☐ Ja ☐ Nein

Wird das Projekt eine Belastung für mich und schaffe ich diese zusätzliche Belastung überhaupt?

☐ Ja ☐ Nein

Bin ich fachlich ohne Weiteres dazu in der Lage oder muss ich mir erst einige Kenntnisse aneignen, bevor ich das Projekt durchführen kann?

☐ Ja ☐ Nein

Besser leben mit

ADHS

www.alexandrabroeren.de



03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

To-do:

Was tue ich heute,
um meinen Zielen
näher zu kommen?

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

24:00

Was werde ich heute
anders machen als
gewohnt?

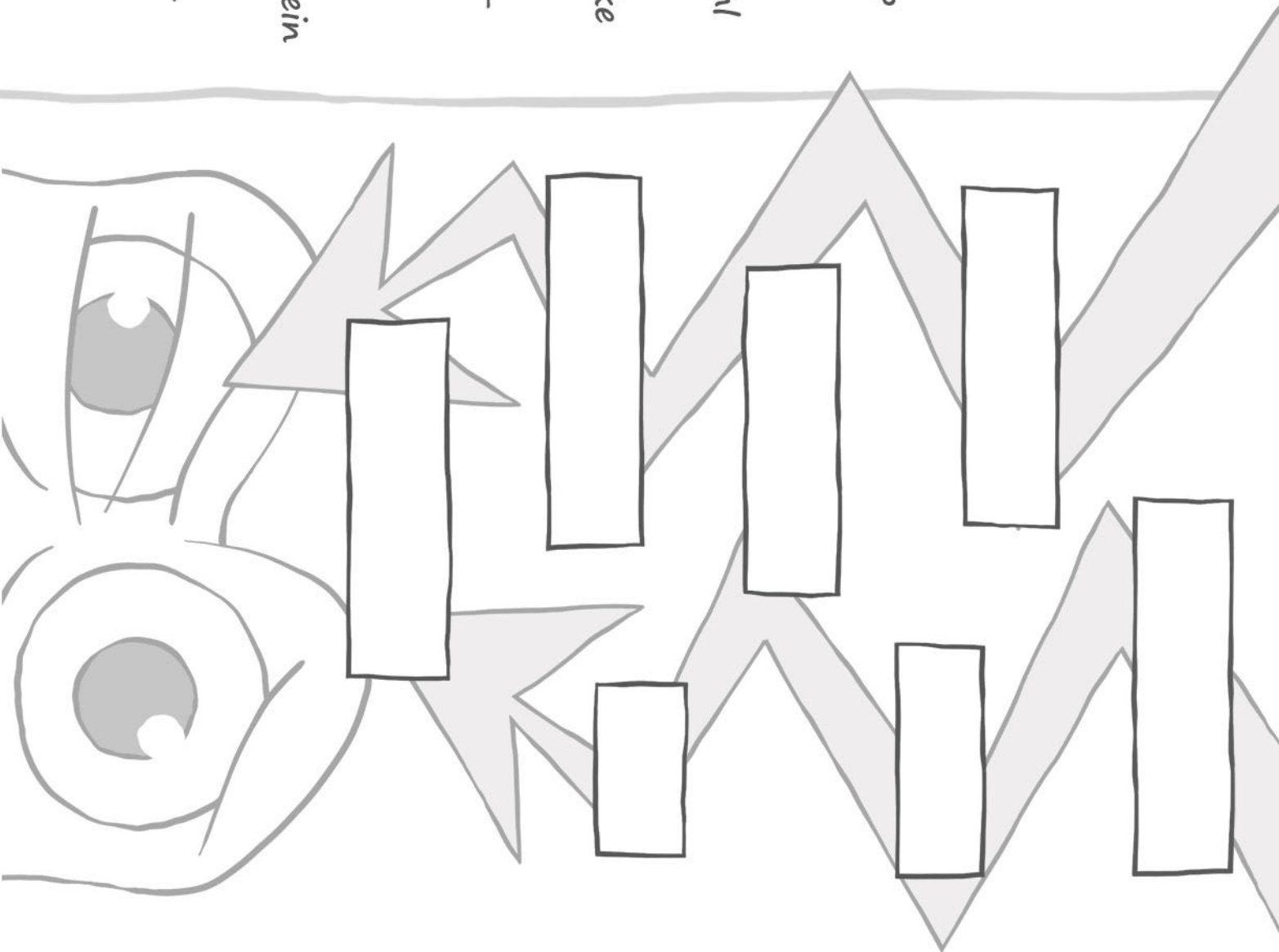
Selfcare:

Ideen/Geistesblitze:



Trigger Erkennen

- Was ist vorher passiert?
- Wie habe ich mich vorher gefühlt?
- War ich müde oder hungrig?
- Habe ich mich überfordert/unwohl gefühlt?
- Gab es laute Geräusche oder starke optische Reize?
- War ich in einem großen, unübersichtlichen Raum mit vielen Menschen?
- Hatte ich eine klare Vorstellung davon, wie es zu laufen hat, und ein anderer hat das durchkreuzt?
- Waren Alkohol oder andere Substanzen im Spiel?



Besser leben mit

ADHS

www.alexandrabroeren.de