

Besser leben mit ADHS

Alexandra Broeren

Mit einer Aufmerksamkeitsstörung zu leben kann tückisch sein.

Du bist chaotisch, unpünktlich, vergesslich?
Ständig auf der Suche nach dem Autoschlüssel?
Lässt dich leicht ablenken?

Keine Bange, hier kommt Hilfe.

Dieser Ratgeber bietet Erwachsenen praktische Tipps, wie sie im Alltag den typischen ADHS-Ungeheuern, die ihnen das Leben schwer machen, Paroli bieten können.

Hier findest du leicht umsetzbare Tipps und Tricks, die dir dabei helfen, die Herausforderungen deines Lebens mit ADHS zu meistern und deine persönlichen Stärken dabei einzusetzen.

Über die Autorin:

Alexandra Broeren, freie Journalistin und Autorin, ist selbst betroffen und leitet seit 20 Jahren eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS.

Ihre praktischen Erfahrungen hat sie in diesem Ratgeber für dich zusammengetragen.

1. Auflage

© 2024, DABOOX/Alexandra Broeren,
Hauptstraße 406, 66333 Völklingen

Hinweise:

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder,
auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung
der Autorin urheberrechtswidrig und strafbar.
Die Autorin weist ausdrücklich darauf hin, dass
die im Text enthaltenen externen Links nur bis
zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung ein-
gesehen werden konnten.
Auf spätere Veränderungen haben wir keinerlei
Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.

Die Informationen in diesem Buch sind nach
bestem Wissen und Gewissen geprüft.

Lektorat: Löwenherztexte Tamara Leonhard
Korrektur: Löwenherztexte Tamara Leonhard
Illustrationen: Jo-Ann Mlitz
Umschlag und Buchgestaltung: Jo-Ann Mlitz
E-Book-Produktion: Alexandra Broeren

E-Mail: info@alexandrabroeren.de

ISBN: 978-3-949751-09-7

Besser leben mit ADHS

Alexandra Broeren

Schlaue
Tricks
gegen die
alltäglichen
Ungeheuer



db
DABOOX

WISSEN

Einleitung:.....11

Kapitel 1:

Konzentriere dich auf deine Stärken!.....25

Kapitel 2:

Aufmerksamkeit auf Abwegen.....35

Kapitel 3:

Impulskontrolle? Fehlanzeige!.....61

Kapitel 4:

Wo ist das liebe Geld geblieben?.....75

Kapitel 5:

Die Gefühle im Griff haben.....85

Kapitel 6:

Zappelphilipps Erbe, die Hyperaktivität.....95

Kapitel 7:

Mangelnde Organisation.....101

Kapitel 8:

Halt deinen Kopf frei mit Listen.....113

Einleitung:.....11

Kapitel 1:

Konzentriere dich auf deine Stärken!.....25

Kapitel 2:

Aufmerksamkeit auf Abwegen.....35

Kapitel 3:

Impulskontrolle? Fehlanzeige!.....61

Kapitel 4:

Wo ist das liebe Geld geblieben?.....75

Kapitel 5:

Die Gefühle im Griff haben.....85

Kapitel 6:

Zappelphilipps Erbe, die Hyperaktivität.....95

Kapitel 7:

Mangelnde Organisation.....101

Kapitel 8:

Halt deinen Kopf frei mit Listen.....113

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 9:

Projektplanung: Einen Elefanten essen.....135

Kapitel 10:

Über das Aufschieben.....157

Kapitel 11:

Wo ist der verdammte Schlüssel?.....167

Kapitel 12:

Routinen: Machen, nicht überlegen.....177

Kapitel 13:

Pünktlich sein.....183

Kapitel 14:

Wenn Kommunikation schief läuft.....189

Kapitel 15:

Gefühlschaos und Depression.....199

Kapitel 16:

Reizüberflutung: Stress pur!.....209

Kapitel 17:

Die Selbstfürsorge nicht vergessen.....217

Kapitel 18:

Probleme bewältigen lernen.....229

Kapitel 19:

Coaching für Menschen mit ADHS.....235

Danksagung:.....239





Einleitung:

Jeden Tag der gleiche Mist: Der Chef ist sauer, weil du deine Aufgaben nicht rechtzeitig erledigt hast. Der Autoschlüssel mal wieder unauffindbar. An der Supermarktkasse stellst du fest, dass der Geldbeutel nicht da ist, wo er sein sollte. Auf deinem Konto herrscht chronisch Ebbe. In deinem Bekanntenkreis bist du dafür berüchtigt, dass du ständig zu spät kommst, und es findet sich bestimmt immer auch eine Kaffeetasse oder ein Glas, das du umstoßen kannst.

Und es geht so weiter. Du bist auf dem Weg in deinen wohlverdienten Urlaub und merkst beim Einchecken am Flughafen, dass dein Personalausweis zu Hause liegt. Und um all den Missgeschicken die Krone aufzusetzen, läufst du auch noch gegen einen Laternenpfahl, weil du mal wieder dein Smartphone in der Tasche suchst, anstatt aufzupassen.

Kommt dir bekannt vor? Dann gehörst du vielleicht zu der großen Gruppe von Menschen, für die ich dieses Buch geschrieben habe. Menschen mit einer Aufmerksamkeits-Defizit-Störung.

Mit einer Aufmerksamkeitsstörung zu leben kann tückisch sein. Denn eine Aufmerksamkeitsstörung ist mehr als nur ein ständiges Abschweifen und eine leichte Ablenkbarkeit. Dabei können die verschiedensten Verhaltensweisen beob-

achtet werden. Eine dieser Verhaltensweisen ist die Impulsivität, die oft zu unüberlegten Handlungen führt. Dazwischenreden, Wutausbrüche und ein mangelndes Gefühl für Distanz erschweren Menschen mit einer Aufmerksamkeitsstörung das Leben.

Eine Aufmerksamkeitsstörung kann mit oder ohne Hyperaktivität auftreten. Bei den Hyperaktiven macht ein ständiger Bewegungsdrang das Stillsitzen nahezu unmöglich.

Oder das Gegenteil: Die Betroffenen sind im Gegensatz dazu verträumt, kommen schwer in Gang, sind oft geistesabwesend und gehören eher zu den stillen, verschlossenen Typen. Sie schweifen häufig ab und verlieren sich in ihren Gedankenwelten oder Tagträumen. Diese hypoaktive Variante der Aufmerksamkeitsstörung wird gemeinhin als ADS abgekürzt und betrifft die Menschen, bei denen nicht das Herumzappeln im Vordergrund steht.

In diesem Buch beziehe ich mich auf beide Arten der Aufmerksamkeitsstörung, die üblicherweise als AD(H)S abgekürzt wird. Also mit einem in Klammern gesetzten H. Der besseren Lesbarkeit halber lasse ich die Klammer meistens weg, beziehe mich aber trotzdem auf beide.

Menschen mit der hyperaktiven Form sind wie der Zappelphilipp aus dem »Struwwelpeter«.

Das entsprechende Beispiel für Menschen mit ADS – der hypoaktiven Variante – ist der Hans-Guck-in-die-Luft. Du erinnerst dich, das war der arme Kerl, der ins Wasser fiel, weil er den ganzen Tag vor sich hingeträumt hat.

Die Ursache für alle diese Symptome, die ich oben erwähnt habe, ist bis heute nicht völlig geklärt. Als Grund vermutet

man eine Stoffwechselstörung bei der Signalübertragung im Gehirn. Allen Varianten der Aufmerksamkeitsstörung ist gemeinsam, dass sie seit der frühesten Kindheit bestehen. Man kann sich nicht mit ADHS anstecken oder sie durch Videospiele entwickeln. Wir kommen damit zur Welt.

Die gute Nachricht für alle: Es gibt Hilfe. Und zwar in Form einer multimodalen Therapie. Multimodal bedeutet, dass die Therapie an vielen verschiedenen Stellen ansetzt. Zum Beispiel als medikamentöse Therapie, als Verhaltenstherapie, als Ordnungstraining oder als Training sozialer Kompetenzen.

Alle diese Maßnahmen sollten idealerweise ineinandergreifen.

Bis vor rund 25 Jahren glaubte man übrigens noch, dass sich eine ADHS verwächst. Dass es also gar keine betroffenen Erwachsenen gibt, weil sich die Störung im Erwachsenenalter von selbst bessert.

Das lag zum großen Teil daran, dass früher in erster Linie die hyperaktiven, vorlauten Jungs aufgefallen sind. Das waren diejenigen, die nie stillsitzen konnten, in jedes Gespräch hereingeplatzt sind und ganz allgemein Unfug im Kopf hatten. Und diese lauten und störenden Jungen wurden dann auch diagnostiziert. Die anderen haben in die Röhre geguckt und haben sich zum Teil jahrzehntelang gewundert, warum sie so anders ticken als die meisten Menschen.

Die traurige Wahrheit ist jedoch, dass sich unsere ADHS nicht verwachsen hat, sondern wir im Laufe der Jahre aufgrund schlechter Lebenserfahrungen gelernt haben, we-

niger aufzufallen. Fast alle von uns haben Kompensationsmechanismen für unsere Hyperaktivität entwickelt. Denn auf dem Stuhl kippeln, das geht ja mit fortgeschrittenem Alter nun wirklich nicht mehr. Vor allem nicht in High Heels. Weil ADHS und ADS bei Erwachsenen ein so neues Gebiet sind, gibt es leider immer noch sehr wenige Therapeuten, die sich auf die Behandlung einer Erwachsenen-AD(H)S spezialisiert haben. Aber auch ohne therapeutische Unterstützung kannst du vieles in deinem Leben zum Besseren verändern.

In diesem Buch beschreibe ich Tipps und Tricks, die Menschen mit AD(H)S das Leben erleichtern.

Seit rund 20 Jahren leite ich eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADS/ADHS. Dort haben wir gemeinsam viele Möglichkeiten erarbeitet, um die typischen Fallstricke, die das Leben für uns bereithält, zu umschiffen und unseren Alltag besser zu gestalten.

Lebensqualität ist das Ziel

Weil ADHS und ADS bei Erwachsenen so viele verschiedene Gesichter haben, habe ich diesen Ratgeber so aufgebaut, dass du an jeder Stelle anfangen kannst zu lesen. Überlege, was dich in deinem Umfeld und in deinem Leben am meisten nervt. Oder was deinen Partner oder deine Partnerin so sehr nervt, dass ihm oder ihr früher oder später der Kragen platzen wird.

Es kann auch hilfreich sein, darüber nachzudenken, was dich

dazu bewogen hat, dieses Buch in die Hand zu nehmen. Öffne das entsprechende Kapitel und wähle aus den Tipps, die du dort findest, einen aus, den du ausprobieren willst. Lies dieses Buch nicht einfach von vorne bis hinten durch und verstau es anschließend im Schrank. Sondern betrachte es als Arbeitsbuch, als kleinen Ratgeber und Spickzettel, den du immer wieder zur Hand nimmst.

Wirf nicht gleich die Flinte ins Korn, wenn der Tipp oder der Trick, den du ausgesucht hast, nicht auf Anhieb funktioniert. Sondern habe ruhig ein paar Tage Geduld mit dir und schau, wie sich das neue Verhalten bewährt.

Ach ja, ich weiß, Geduld ist nicht gerade deine starke Seite ... ja, meine auch nicht.

Aber es schadet nicht, diese Tipps auszuprobieren. Wenn du gar nichts tust oder ein Tipp nicht für dich funktioniert, bleibt dein Leben so, wie es ist. Es ist ein Versuch. Und was hast du schon groß zu verlieren?

Wenn du nach einigen Tagen zu dem Schluss kommst, dass der Tipp, den du ausprobiert hast, für dich nicht taugt, geh einfach weiter zum Nächsten.

Und lass dich nur nicht verunsichern durch Sprüche wie: »Ach, schon wieder eine neue Idee?«. Es ist ganz einfach: Wer viel ausprobiert, der findet am Ende das Passende.

Und denk daran: Wenn ein Tipp bei dir nicht funktioniert, dann liegt das nicht an dir. Sondern es liegt daran, dass dieser spezielle Tipp einfach nicht zu dir passt. Für jemand anderen kann er durchaus nützlich sein. Aber es geht ja darum, das herauszufiltern, was für dich und deine individu-

ellen Bedürfnisse hilfreich ist. Ideen, die dich nicht auf Anhieb ansprechen, lässt du am besten gleich links liegen.

Und noch etwas: Stürz dich nicht kopfüber in die Veränderung hinein wie in einen Swimmingpool, sondern probiere einen Tipp nach dem anderen aus.

Teste auf keinen Fall mehr als einen Tipp gleichzeitig. Damit erreichst du nur, dass du dich selbst und auch dein Umfeld gehörig nervst. Außerdem braucht dein Gehirn Zeit, bis es Nervenzellen neu verknüpft hat. Und damit sich neue Verhaltensweisen automatisieren, muss es die nötigen Nervenzellen erst einmal fest verbinden.

Also: zügele deine Ungeduld.

Du hast es bestimmt schon gemerkt. Ich erlaube mir einfach »du« zu dir zu sagen. Ich hoffe, das ist in Ordnung. Außerdem habe ich, um einen besseren Lesefluss zu gewährleisten, fast ausschließlich die männliche Form und Anrede benutzt. Damit sind natürlich auch wir Frauen angesprochen.

Was dieses Buch nicht ist und auch nicht sein will, ist ein Wegweiser zu einer Diagnose. Das solltest du deinem Arzt überlassen. Aber auch wenn du bislang nur vermutest, dass du von einer ADHS betroffen sein könntest, lies trotzdem ruhig weiter. Die Tipps und Empfehlungen in diesem Ratgeber tun nicht nur Menschen mit ADHS gut, sondern auch allen anderen. Wenn du also dieses Buch gekauft hast, weil du einen ADHSler coachen möchtest, dann probiere meine Ratschläge ruhig auch einmal für dich selbst aus.

Die Grafiken und Arbeitsblätter kannst du dir kopieren, um sie immer wieder zu benutzen. Du kannst sie aber auch von meiner Internetseite herunterladen.

Ein Wort zu Medikamenten

Medikamente gegen ADHS gehören zu den umstrittensten Dingen in der allgemeinen Diskussion der letzten Jahre. Sie sind ein echtes Reizthema und die Schlagzeilen dazu sind nicht mehr zu zählen.

»Eltern setzen ihre Kinder unter Drogen!«, ist dabei noch eine der harmloseren Sorte.

Tatsache ist: Methylphenidat (unter anderen auch unter dem Handelsnamen »Ritalin« bekannt) gehört zu den ältesten und erprobtesten Medikamenten auf dem Markt.

Entdeckt wurde es in den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts, in Europa kam es in den 50er Jahren auf den Markt. Die Ehefrau des Entdeckers hieß übrigens »Rita« (Marguerite) und benutzte das nach ihr benannte Medikament beim Tennisspielen, weil sie sich damit besser auf den Ball konzentrieren konnte. Jetzt aber bitte nicht an Doping denken!

Bei seiner Markteinführung wurde Ritalin als »belebendes Psychotonikum« vermarktet und war über Jahrzehnte hinweg rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich. Es wird seit den 1950er Jahren in Amerika erfolgreich zur Behandlung von Kindern mit ADHS eingesetzt.

In den letzten Jahren ist es vor allem deshalb in die Kritik geraten, weil es von Jugendlichen als Aufputschmittel missbraucht wurde, und darüber hinaus, weil ADHS von vielen Menschen als »Modediagnose« bezeichnet und nicht ernst genommen wird. Aufgrund des Missbrauchspotenzials wird es insbesondere Menschen mit einer bekannten Suchtproblematik nach wie vor nur ungern verschrieben.

Vorsicht lassen die Ärzte vor allem auch bei älteren Patienten mit Bluthochdruck walten, denn Methylphenidat kann den Blutdruck erhöhen. Es hat darüber hinaus Wechselwirkungen mit manchen Antidepressiva.

Fakt ist: Viele Menschen mit ADHS werden durch die Einnahme von Methylphenidat überhaupt erst in die Lage versetzt, etwas an ihrem Leben und an ihren Verhaltensweisen zu ändern. Bei anderen wiederum wirkt Methylphenidat überhaupt nicht. Und laut S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie gilt die Therapie mit Stimulanzien, dazu gehört auch Methylphenidat, zur Therapie der ersten Wahl.

In unseren Selbsthilfe-Gruppen kommt es oft vor, dass Menschen zu uns kommen, deren Arzt ihnen das Methylphenidat verschrieben hat, die sich aber nicht trauen, es einzunehmen. Sie sind durch Presseberichte und Berichte im Internet völlig verunsichert.

Mein Ratschlag: Probiere die Medikamente aus, die dein Arzt dir verschrieben hat, und bilde dir selbst ein Urteil. Falls du gerade bei Methylphenidat unsicher bist: Die Wirkung des Medikaments tritt innerhalb einer Stunde ein und ist je nach Präparat und Rezeptur verschieden lang – längstens 12 Stunden. Danach ist die Wirkung vorüber.

Um die richtige Einzeldosis für dich zu finden, brauchst du mehrere Versuche. Dabei solltest du eng mit einem Arzt zusammenarbeiten, der ausreichend Erfahrung bei der Einstellung der Dosierung von Methylphenidat hat. Und während du es ausprobierst, lass dir von einem Dritten, der dich gut kennt, Rückmeldung geben. Nicht immer merkt der Be-

troffene selbst, wie gut oder wie schlecht es ihm tut. Oft spürt es lediglich sein Umfeld.

Auch wenn Methylphenidat bei einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung das Mittel der ersten Wahl ist, werden viele andere Medikamente erfolgreich dabei eingesetzt. Zur Substanzklasse der Stimulanzien gehören außer Methylphenidat beispielsweise auch noch Dexamphetamin (Attentin) und Lisdexamphetamin (Handelsname: Elvanse).

Andere gebräuchliche Mittel sind Atomoxetin (Strattera) und Guanfacin (Intuniv). Die beiden letzteren Medikamente fallen im Gegensatz zu den Stimulanzien, die ich genannt habe, nicht unter das Betäubungsmittelgesetz, sind allerdings verschreibungspflichtig. Beide benötigen außerdem eine gewisse Zeit, bis eine Wirkung eintritt.

Möglicherweise hat dir dein Arzt auch ein Antidepressivum verschrieben. Denn viele Menschen mit ADHS wurden auf ihrem Lebensweg derartig gebeutelt, dass sie massive psychische Erkrankungen entwickelt haben, die natürlich behandelt werden sollten. Ein verschriebenes Antidepressivum solltest du ebenfalls einnehmen.

Auch hier gilt: Die meisten Präparate aus diesem Bereich benötigen einige Wochen Zeit, bis sie wirken. Hast du das Gefühl, das Medikament macht dich müde oder du spürst Nebenwirkungen, dann sprich mit deinem Arzt darüber. Wenn du auf die Schnelle keinen Termin bekommst, versuche, einen Telefontermin zu vereinbaren. Viele Ärzte bieten dies bereits an.

Übrigens, vielfach wird von den Ritalin-Gegnern auch mit

einer Suchtgefahr argumentiert. Aber bitte keine Angst deswegen. Es wird dich nicht abhängig machen. Der Beweis dafür ist letztendlich, dass viele Menschen mit einer ADHS schlicht und einfach vergessen, ihr Medikament einzunehmen. Oder es irgendwann absetzen, weil sie es nicht mehr brauchen.

ADHS-Survival-Guide: Was hilft, was floppt

Der Markt rund um die ADHS ist ein Milliardenmarkt. Und das nicht nur für die Pharmaindustrie, sondern auch für unzählige andere Akteure.

Diese Akteure sind zu einem Großteil seriös, zum Teil aber auch einfach nur Scharlatane. Deshalb sei vorsichtig!

Einen Versuch wert ist beispielsweise die Arbeit mit Ergotherapeuten, ADHS-Coaches und eine Behandlung mit Neurofeedback.

Ergotherapeuten können dich beim Trainieren der Aufmerksamkeit unterstützen und auch bei der Organisation deines täglichen Lebens.

Der entsprechende Therapeut oder die entsprechende Therapeutin sollte allerdings eine Zusatzausbildung für die Therapie von ADHS-Betroffenen haben und die Behandlung sollte in ein Gesamtkonzept eingebunden sein.

Auch *ADHS-Coaches* sollten eine entsprechende Ausbildung vorweisen können. Ein Coach kann dich ebenfalls im

Alltag unterstützen und auch motivieren, deine Ziele zu erreichen. Der Nachteil: Ein Coaching musst du leider selbst finanzieren.

Beim *Neurofeedback* lernt der Mensch, seine Gehirnaktivität zu steuern und dadurch seine Aufmerksamkeit zu steigern. Da wir unsere Gehirnaktivität nicht bewusst wahrnehmen können, erfolgt die Rückmeldung am Computerbildschirm. Mit der Zeit entsteht so ein Gefühl dafür, mit welchen Techniken sich die Gehirnaktivität steuern lässt. Bei Kindern sind die Ergebnisse zum Teil verblüffend und ich kenne auch einige Erwachsene, die mehr als gute Erfolge mit dem Neurofeedback erzielt haben. Bei Erwachsenen ist allerdings die Finanzierung einer Behandlung mit Neurofeedback durch die gesetzliche Krankenkasse oft schwierig.

Hier aus den Erfahrungen heraus, die ich in den letzten 15 Jahre gemacht habe, einige Hinweise auf Dinge, die nicht funktionieren:

Diät. Es gibt Hunderte verschiedene Diätempfehlungen, um eine ADHS angeblich zu heilen. Handelt es sich bei deiner Unkonzentriertheit und Ablenkbarkeit tatsächlich nicht um eine echte ADHS, sondern um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, dann kann eine Ernährungsumstellung hilfreich sein. Vor allem in den USA klagen viele Menschen über Konzentrationsstörungen und Müdigkeit nach dem Genuss von Weizen. Wissenschaftlich nachweisen konnte man diese These allerdings bislang nicht.

Einer echten ADHS, die von einem erfahrenen Facharzt diagnostiziert wurde, kannst du allerdings mit einer wie auch immer gearteten Diät nicht zu Leibe rücken. Die Studien, die bislang publiziert wurden, sind wenig aussagekräftig. Also Finger weg von irgendwelchen »Lass dies weg - lass jenes weg«-Diäten. Davon bekommst du bestenfalls schlechte Laune oder gar Mangelerscheinungen.

Omega-3: Nichts gegen Omega-3. Das Zeug ist gesund und zweimal in der Woche Fisch, sowie Raps- oder Leinöl auf dem Teller ist eine feine Sache. Aber auch hoch dosiertes Omega-3, für das du je nach Hersteller ein kleines Vermögen bezahlen wirst, wird dir nicht helfen, dich besser zu organisieren oder dich besser zu konzentrieren.

Globuli und homöopathische Mittel: Auch hier kann ich dir leider von niemandem berichten, bei dem es mit diesen Mitteln irgendwelche Erfolge gab. Die einzigen »positiven« Berichte, die ich kenne, stammen von Eltern, bei denen der dringende Wunsch nach Besserung bewirkt hat, dass sie nicht mehr richtig hingeschaut haben, wie es ihren Kindern tatsächlich geht.

Bestrahlung, Lichttherapie und Akupunktur bei ADHS gehören leider auch in den Werkzeugkoffer der Scharlatane.

Die »transkranielle Hirnstimulation durch Gleichstrom« (tDCS) bei ADHS steckt in den Kinderschuhen. Einige Studien über die Wirkung dieser Geräte bei ADHS wurden be-

reits veröffentlicht. Eine Übersichtsarbeit der TU Dortmund weist darauf hin, dass der Einsatz solcher Geräte bei ADHS hilfreich sein könnte, die Methode hat aber Nebenwirkungen.

Die ersten klinischen Prüfungen in Sachen ADHS laufen bereits. Wir sollten deshalb abwarten. Und auf keinen Fall mit einem Satz Batterien und Elektroden an unserem Kopf herumfummeln.

Gönn dir ein Lächeln!

Und weil Humor dein bester Freund ist, auch wenn's mal brenzlig wird, hat meine Illustratorin überall im Buch die typischen ADHS-Ungeheuer zum Leben erweckt und wissenschaftlich analysiert. Ob nun das *Tick-Tack-Terrorsus*, oder das *Chronophagus*, das ganz unbemerkt deine Zeit verschlingt, du kennst sie bestimmt alle. Denn sie lauern überall und machen uns jeden Tag das Leben schwer.

Im Anschluss an jedes Kapitel findest du übrigens immer einen kleinen Tipp, in dem ich alles noch einmal zusammengefasst habe, was es zum jeweiligen Thema Wissenswertes gibt.





Kapitel 1

Konzentriere dich auf deine Stärken!

Vorab: Vieles in diesem Buch dreht sich darum, wie du deine ADHS-bedingten Schwächen ausgleichen kannst.

Aber sei vorsichtig. Konzentriere dich nicht in erster Linie auf deine Schwächen oder deine vermeintlichen Fehler.

Sondern besinne dich immer auf das, was du gut kannst.

Denn beides, sowohl das, was du gut kannst, wie auch das, was du nicht so gut kannst, machen dich in der Gesamtheit aus, nämlich als den Menschen, der du bist.

Geh ruhig offen mit deinen vermeintlichen Unzulänglichkeiten um und bekenne dich zu ihnen. Das funktioniert im Allgemeinen gut, ohne dass du dich überall als von ADHS Betroffener outest.

Ich sage beispielsweise gerne »Geduld gehört nicht gerade zu meinen herausragenden Tugenden«. Dieser Spruch bringt nicht nur die Menschen um mich herum zum Lächeln, sondern auch mich selbst. Oder »Ich bin eben von der schnellen Truppe und trage mein Herz oft auf der Zunge«, wenn ich wieder einmal in einem völlig unpassenden Moment mit einer völlig unpassenden Bemerkung herausplatze.

Wir alle sind von unserer Vergangenheit geprägt. Und die Vergangenheit eines ADHS-Betroffenen sieht oft so aus: