

Externalisierung

Das Problem externalisieren

- ## Aufgabe:

Führen Sie einen Dialog mit Ihrem ADHS als wäre es eine eigenständige Person- Geben Sie ihm einen Namen - Stellen Sie Fragen und zeigen Sie Wertschätzung

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

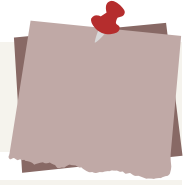
Dies hilft, Distanz zu Ihrem ADHS aufzubauen und gibt Ihnen ein Gefühl der Kontrolle

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

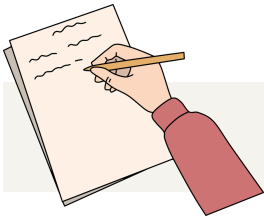
Zusätzliche Strategien

Ein System, das für das Abdriften und Zurückkehren entwickelt wurde – nicht für Perfektion.

Leuchtkarten oder Anker



- Erstelle kleine visuelle Karteikarten mit handgeschriebenen Erinnerungen
- Diese werden an gut sichtbaren Stellen an deinem Arbeitsbereich platziert.



Paced Output Tracker

Anstatt den täglichen Erfolg anhand der Leistung zu messen, Protokoll schreiben, das die Arbeitsphasen (Ideenfindung, Skizzieren, Verfeinern, Ausruhen) anzeigt. Dadurch werden Ausfallzeiten als Teil des kreativen Prozesses normalisiert.

Skripte zur Kommunikation



Gemeinsam E-Mail-Vorlagen verfassen für „Pausenwochen“, die Professionalität und Grenzen wahren und gleichzeitig Vermeidungsverhalten reduzieren.