



Verhaltensmanagement

Lernen Sie vier zentrale Strategien des Verhaltensmanagements kennen und entwickeln Sie konkrete Schritte, um diese in Ihrem Alltag anzuwenden.

Verwendung greifbarer Belohnungen zur Verstärkung positiver Verhaltensweisen.

Welche Belohnungen motivieren Sie? Wie können Sie ein Token-System für sich gestalten?

Beispiel Token-System: Für jede erledigte Aufgabe erhalten Sie einen Token (z.B. Sticker oder Punkt). 5 Tokens = 30 Min. Lieblingsaktivität. 10 Tokens = ein freier Nachmittag. 20 Tokens = eine größere Belohnung Ihrer Wahl. Tipp: Tokens sofort nach der Aufgabe vergeben, um die Verbindung zwischen Verhalten und Belohnung zu stärken.

Vereinbarungen erstellen, die erwartete Verhaltensweisen und Konsequenzen festlegen.

Welches Verhalten möchten Sie ändern? Welche Konsequenzen und Belohnungen legen Sie fest?

Strategien wie die Pomodoro-Technik oder Zeitblockierung anwenden.

Welche Technik passt am besten zu Ihnen? Wie integrieren Sie sie in Ihren Alltag?

Ermutigung, Ihr Verhalten und Ihre Fortschritte regelmäßig zu verfolgen.

Wie können Sie Ihre Fortschritte dokumentieren? Welches Tracking-System nutzen Sie?

Hinweis: Strategien sollten auf individuelle Bedürfnisse, Stärken, Alter, spezifische ADHS-Symptome, persönliche Interessen und Familiendynamik zugeschnitten werden.

Mein Verhaltensvertrag



Erstellen Sie einen personalisierten Verhaltensvertrag für eine konkrete ADHS-bezogene Herausforderung. Definieren Sie das gewünschte Verhalten, die konkreten Schritte zur Umsetzung sowie passende Belohnungen und Konsequenzen.

Mein Ziel

Welches konkrete Verhalten möchte ich erreichen?

Konkrete Schritte zur Umsetzung

Welche einzelnen Schritte führen mich zum Ziel?

Belohnung bei Erfolg

Wie belohne ich mich, wenn ich mein Ziel erreiche?

Konsequenz bei Nichteinhaltung

Was passiert, wenn ich das Ziel nicht erreiche?

Vertrag

Datum: _____

Unterschrift: _____

Beispiel: Ziel: Hausaufgaben rechtzeitig erledigen. Schritte: Festen Arbeitsplatz einrichten, Planer nutzen, Aufgaben in Teilaufgaben unterteilen, 30-Min-Intervalle mit Stoppuhr, 5-Min-Pausen. Belohnung: 30 Min bevorzugte Aktivität. Konsequenz: Bildschirmzeit wird reduziert.

Meine Erfolgsleiter



Erstellen Sie eine Erfolgsleiter für ein herausforderndes Verhalten. Unterteilen Sie das gewünschte Verhalten in kleine, überschaubare Schritte, wobei jeder Schritt auf dem vorherigen aufbaut. Beginnen Sie bei Schritt 1 und arbeiten Sie sich schrittweise nach oben, sobald jeder Abschnitt gemeistert ist.

Meine Herausforderung:

Schritt 1

Schritt 2

Schritt 3

Schritt 4

Schritt 5

Schritt 6

Schritt 7

Wie feiere ich meinen Fortschritt?

Beispiel – Aufrechterhaltung eines organisierten Arbeitsplatzes: Schritt 1: Alle Gegenstände vom Schreibtisch räumen. Schritt 2: Feste Plätze für häufig verwendete Gegenstände schaffen. Schritt 3: Farbcodierungssystem einführen. Schritt 4: 5 Min. Aufräumen nach jeder Arbeitssitzung. Schritt 5: Wöchentliche Überprüfung der Organisation.



SMART-Ziele für ADHS

Formulieren Sie Ihre Ziele nach der SMART-Methode. Jedes Kriterium hilft Ihnen, Ihre Ziele klar, realistisch und umsetzbar zu gestalten.

S - Spezifisch: Definieren Sie klar, was erreicht werden soll.

Was genau möchte ich erreichen? Wer ist beteiligt? Wo und wann?

M - Messbar: Legen Sie konkrete Kriterien zur Messung des Fortschritts fest.

Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe? Welche Zahlen oder Fakten kann ich messen?

A - Anwendbar und Erreichbar: Setzen Sie realistische und erreichbare Ziele.

Ist dieses Ziel mit meinen aktuellen Ressourcen und Fähigkeiten realistisch? Was brauche ich dafür?

R - Relevant: Stellen Sie sicher, dass die Ziele mit Ihren Werten und langfristigen Zielen übereinstimmen.

Warum ist dieses Ziel wichtig für mich? Passt es zu meinen Werten und meiner Lebensvision?

T - Terminiert: Setzen Sie konkrete Fristen für die Zielerreichung.

Bis wann möchte ich dieses Ziel erreichen? Welche Zwischenschritte plane ich bis wann?
