

Herzlich willkommen! ADHS ist keine Störung des Könnens, sondern der Ausführung – und sie verändert ihr Gesicht im Laufe des Lebens. Dieses Handout gibt Ihnen einen Überblick darüber, wie sich ADHS-Symptome von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter entwickeln und welche Strategien in den jeweiligen Lebensphasen am besten unterstützen.

1. Kleinkinder & Vorschulkinder (3–5 Jahre)

TYPISCHE VERHALTENSWEISEN

- **Ständige Bewegung:** Fühlt sich an wie „von einem inneren Motor angetrieben“.
- **Hohe Impulsivität:** Gefahren werden schwer erkannt (z. B. spontanes Weglaufen).
- **Geringe Frustrationstoleranz:** Häufige und sehr intensive Wutanfälle.
- **Ruhigspiele schwer möglich:** Ausdauer bei Vorlesen oder Basteln ist stark verkürzt.

EMPFOHLENE STRATEGIEN

- **Eltern-Co-Regulation:** Eltern begleiten als „externes Nervensystem“ bei Gefühlen.
- **Visuelle Abläufe:** Tagesroutinen mit einfachen Piktogrammen begreifbar machen.
- **Körperorientierung:** Gezielter Abbau von Energie (Schaukeln, Kneten, Toben).
- **Klare Grenzen & Sicherheit:** Reiz- und gefahrenarme Umgebungen schaffen.

2. Grundschulkind (6–12 Jahre)

TYPISCHE VERHALTENSWEISEN

- **Körperliche Hyperaktivität:** Zappeln, Kippen, Fingertippen, starker Rededrang.
- **Soziale Impulsivität:** Dazwischenreden, Schwer-Warten-Können bei Spielen.
- **Unaufmerksamkeit:** Leicht ablenkbar, Flüchtigkeitsfehler, häufiges Verlieren von Sachen.
- **Schulische Überforderung:** Schwierigkeiten beim selbstständigen Beginn von Aufgaben.

EMPFOHLENE STRATEGIEN

- **Visuelle Anker:** Einsatz von Time-Timern, Checklisten und Farbcodierungen.
- **Micro-Steps ("Chunking"):** Große Aufgaben in winzige Teilschritte zerlegen.
- **Bewegtes Lernen:** Lernpausen einbauen, Wackelkissen oder Stehpult nutzen.
- **Sofortige Verstärkung:** Lob und Belohnungssysteme für geschaffte Schritte.

3. Jugendliche (13–17 Jahre)

TYPISCHE VERHALTENSWEISEN

- **Innere Unruhe:** Äußeres Zappeln nimmt ab, geht über in innere Anspannung.
- **Exekutive Dysfunktion:** Starkes Aufschieben (Prokrastination) und Zeitchaos.
- **Emotionales Erleben:** Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Sensibilität für Ablehnung.
- **Soziale Hürden:** Herausforderungen bei der Selbstorganisation im Schulalltag.

EMPFOHLENE STRATEGIEN

- **Digitale Helfer:** Kalender-Apps mit Erinnerungen, Focus-Apps und Timer.
- **Eigene Zielwahl:** Autonomie fördern; Ziele gemeinsam statt vorgegeben definieren.
- **Emotionscoaching:** Aufklärung über ADHS (Psychoedukation) & Glaubenssätze.
- **"Body Doubling":** Gemeinsames Arbeiten in Präsenz oder virtuell nutzen.

4. Junge Erwachsene (18–25 Jahre)

TYPISCHE VERHALTENSWEISEN

- **Strukturverlust:** Wegfall von Schule/Elternhaus führt oft zu Überforderung.
- **Zeitblindheit:** Chronisches Zu-Spät-Kommen oder Verschätzen bei Terminen.
- **Schlafverschiebung:** Eule-Muster durch nächtlichen Hyperfokus oder Grübeln.
- **ADHS-Paralyse:** Entscheidungs- und Handlungsunfähigkeit bei vielen Optionen.

EMPFOHLENE STRATEGIEN

- **"Scaffolding" aufbauen:** Äußere Hilfssysteme schaffen (Fixkosten-Automatisierung).
- **Energiemanagement:** Arbeiten nach dem eigenen Biorhythmus planen.
- **Verbindlichkeit:** Verbindliche Zwischenziele mit externer Rechenschaft setzen.
- **Alltags-Routinen:** Einfache Standards für Haushalt und Ernährung etablieren.

5. Erwachsene (ab 26 Jahren)

TYPISCHE VERHALTENSWEISEN

- **Berufliche Hürden:** Prioritäten setzen, Mail-Flut und Fristen bedeuten Stress.
- **Reizüberflutung:** Schnelle Erschöpfung durch Reizdichte und Dauer-Kompensation.
- **Beziehungsdynamiken:** Vergesslichkeit wird oft als Desinteresse wahrgenommen.
- **Chronische Erschöpfung:** Risiko für ADHS-Burnout durch jahrelanges „Masking“.

EMPFOHLENE STRATEGIEN

- **Arbeitsplatz-Anpassung:** Fokuszeiten, Noise-Cancelling, klare Postfach-Regeln.
- **Stresstoleranz & Abgrenzung:** Achtsamkeit, Reizpausen und Nein-Sagen lernen.
- **Selbstmitgefühl:** Abbau von Schuldgefühlen („Mein Gehirn arbeitet anders“).
- **Stärkenfokus:** Hyperfokus, Kreativität und Lösungsbegabung bewusst nutzen.

Drei Grundprinzipien für den Alltag mit ADHS

- **Verständnis statt Verurteilung:** ADHS ist eine neurobiologische Besonderheit. Nicht der Wille fehlt, sondern die Regelung der Aufmerksamkeit.
- **Anpassung der Umwelt:** Nicht das Gehirn muss erzwungen verbogen werden, sondern die Umgebung braucht passende Strukturen.
- **Schritt für Schritt:** Nie alle Strategien auf einmal umsetzen. Eine kleine Veränderung fest etablieren, bevor die nächste folgt.

Dieses Handout dient als Orientierungshilfe im Rahmen des ADHS-Coachings.
Praxis für Coaching & psychologische Beratung • www.psychomenal.com