

Grace Koelma

Dein ADHS Buddy


Der Alltagshelfer für dein
kreatives, herausforderndes,
neurodivergentes Gehirn



Mehr als ein Workbook – für mehr Fokus und
weniger Chaos

herbig

DEIN ADHS BUDDY

A stylized illustration of a desert landscape. The background is a solid light pink. In the upper center, a large, bright red circle represents the sun or moon. Below it, several cacti are depicted. On the left, there are two tall, slender, dark green columnar cacti. To their right, there are several shorter, rounded, light green cacti with small black dashes representing spines. On the far right, a large, dark green, branching cactus structure is visible. The overall style is simple and graphic.

Lasse sämtliche
selbstbeschämenden
Narrative hinter dir
und verbünde dich
mit deinem kreativen,
sprunghaften, brillanten
ADHS-Gehirn.

Grace Koelma

Dein ADHS Buddy

Mehr als ein Workbook – für mehr Fokus und
weniger Chaos

Aus dem Englischen von Dagmar Brenneisen

herbig

© Future ADHD Pty Ltd 2025
10 Types of Rest reproduced with permission from
Nicola Jane Hobbs. This translation of THE ADHD FOCUS FRIEND
is published by arrangement with Grace Koelma.

Titel der Originalausgabe: *The ADHD focus friend*
Erschienen 2025 bei TarcherPerigee, an imprint of
Penguin Random House LLC, unter ISBN 978-0-5937-1868-1

Aus dem Englischen übersetzt von Dagmar Brenneisen, Speyer

Layout: Grace Koelma
Gestaltungskonzept: Ali Rutten/Stoked Spruce Design Studio

Bildnachweis

Ganzseitige Illustrationen: Andrea Oerter
Schmuck-Illustrationen: Huza Studio
Autorenfoto auf Seite 231: Eric Koelma

Impressum

Umschlaggestaltung von Vanessa Frömmig
unter Verwendung einer Illustration von Andrea Oerter.

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen.
Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag und
die Autorin übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder
Vermögensschäden, die aus der Anwendung der vorgestellten Materialien,
Methoden oder Informationen entstehen könnten.

Unser gesamtes Programm finden Sie unter kosmos.de/herbig

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2026, herbig in der
Franckh-Kosmos Verlags-GmbH + Co. KG,
Pfizerstraße 5-7, 70184 Stuttgart
kosmos.de/servicecenter



Alle Rechte vorbehalten

Wir behalten uns auch die Nutzung von uns
veröffentlichter Werke für Text und Data Mining
im Sinne von §44b UrhG ausdrücklich vor.

ISBN 978-3-96859-099-8

Projektleitung: Laila Prota, Nicole Janke

Redaktion: Beatrice Weber, Ostfildern

Satz: Dagmar Brenneisen, Speyer

Produktion: Vanessa Frömmig

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau GmbH,
Zwickau

Printed in Germany/Imprimé en Allemagne

An mein junges Ich: Eines Tages wirst du sehen, dass deine
„Fehler“ in Wirklichkeit das Allerbeste an dir sind.

INHALT

Vorwort • 8

Einleitung • 11

Wie du dieses Buch benutzt • 14

Teil 1

ADHS erklärt • 17

ADHS-Grundwissen • 18

Intersektionalität • 21

Herausforderungen von ADHS • 24

Stärken von ADHS • 25

ADHS bei Frauen • 28

Maskieren von ADHS • 31

Geringes Selbstwertgefühl • 32

Was ist AuDHS? • 34

Morgans Story • 35

Dopamin motiviert uns • 37

Meine Dopamin-Belohnungsliste • 38

Emotionale Regulation • 41

Ein Tag in Kates Leben • 42

Exekutive Dysfunktion • 43

Emotionale Achterbahn • 44

Emotionale Regulation • 47

Gründe für unsere Dysregulation • 49

Das Warnsystem des Gehirns • 51

Emotionen als Gewohnheiten • 52

Gewohnheits-Highways • 55

Unser Gehirn-Algorithmus • 57

Clickbait-Gedanken ködern uns • 58

Vom Schlimmsten ausgehen • 62

Die Angst vor Zurückweisung (RSD) • 63

Clickbait-Gedanken vermeiden • 64

Georgies Story • 67

Hallo Nervensystem • 69

Unser Nervensystem • 70

Überstimulation • 72

Unterstimulation • 74

Interozeption • 77

Zehn Arten der Erholung • 79

Trigger + Glimmer • 80

Wenn Selbstfürsorge stresst • 81

Atemübungen • 82

Pflege dein Nervensystem • 83

Visualisierung:

 Sensorisches Cocooning • 85

Interessenbasiertes Nervensystem • 87

Taras Story • 88

ADHS und Elternschaft • 89

Teil 2

Ziele setzen neu gedacht • 91

- Ziele setzen: ein realer Kampf • 92
- Was hält dich ab? • 93
- Ziele-Quiz • 94
- Vier Arten von Zielen • 96
- Entdecke deine Ziele • 98
- Meine Ziele • 99
- Entscheidungslähmung • 101
- Was steckt hinter Prokrastination? • 102
- Anforderungsvermeidung • 106
- Body Doubling • 111
- Hyperfokus • 112
- Der Langstreckenflug • 113
- Die Angst, dass der Funke erlischt • 114
- Warum uns Dinge überfordern • 117
- Bernices Story • 118
- Zu viele Ideen – die Qual der Wahl • 120
- Divergentes/konvergentes Planen • 121

*Brauchst du Hilfe?
Dann beginne direkt auf Seite 14.*



Dein Fokus- Tagesplaner • 123

- Produktivität neu einordnen • 124
- Dein Fokus-Tagesplaner • 126
- Take 10, Every Ten • 127
- Vorlagen zum selbst Ausfüllen • 128

Deine Vorlagen- Toolbox • 213

- ADHS-Mehrkosten-Tracker • 214
- Warenkorb-24-Stunden-Regel • 215
- Chill-Out-Checkliste • 216
- Meine angefangenen Bücher • 217
- Aktuelle Hyperfixierung • 218
- Paket-Tracker • 219
- Neue Freunde • 220
- Ziele-Belastungstest • 221
- Divergentes/konvergentes Planen • 222
- Get sh*t done days • 225

- Danksagungen • 229
- Über die Autorin • 231
- Quellen • 232
- Index • 240



Vorwort

von Mariane Power

Gerade hatte ich nach meinem Vortrag über die Großartigkeit und das ungenutzte Potenzial neurodivergenter junger Menschen das Rednerpult verlassen, als Mikaela Koelma, wie ich Gründerin eines eigenen Unternehmens, auf mich zustürmte. „Du musst unbedingt meine Schwägerin Grace kennenlernen. Sie ist ebenfalls ADHS-Pädagogin und hat diesen genialen Tagesplaner für ADHS-ler entwickelt. Das wird dir super gut gefallen!“

Erst zwei Jahre zuvor war bei mir selbst ADHS diagnostiziert worden und ich wollte gerne Frauen kennenlernen, die wie ich eine späte Diagnose erhalten hatten. Und so nahm ich Mikaelas freundliches Angebot, mir Grace vorzustellen, begeistert an.

Mit Tagesplanern konnte ich persönlich allerdings nicht viel anfangen, dachte ich. Zwangsläufig wurden Tagebücher und Kalender über die Jahre zu Staubfängern in meinen Regalen. Mein ungeordneter Geist war für ein typisch strukturiertes Tagebuch mit festen Zeiten und vorgegebenem Datum offenbar nicht geschaffen, jedenfalls blieben die Zeilen leer – bezeichnend für meine tagtägliche Vergesslichkeit. Eine Sache habe ich nach meiner ADHS-Diagnose über mich verstanden, nämlich dass ich nicht nur „outside the box“ – also außerhalb von Mustern – denke, sondern auch genauso lebe. Trotzdem war ich neugierig geworden, wie sich Menschen mit ADHS an einen Planer wirklich halten können, geschweige denn, einen für sich selbst erstellen.

Ein paar Wochen später kontaktierte mich Grace direkt und wir begannen zu chatten. Von der ersten Zeile an verblüffte mich ihr fundiertes Wissen über ADHS und Neurodiversität. Lachend tauschten wir, zwei echte ADHS-Geeks, unsere Forschungsergebnisse darüber aus, wie Menschen mit ADHS mit Zielsetzung, Organisation, Zeitmanagement, Anforderungsvermeidung, Autonomie und Zurückweisungsängsten am besten umgehen könnten.

Am Ende siegten meine Neugier und die für mich typische Angst, etwas zu verpassen. Ich musste einfach herausfinden, ob solch ein evidenzbasierter ADHS-Planer bei mir funktionieren würde. Heute kann ich erfreut bestätigen, dass der *Future ADHD Planner* von Grace bei mir nicht im Regal verstaubt. Im Gegenteil, er ist der erste Tagesplaner, an den ich mich halte, eben weil er tatsächlich gezielt für unser wechselhaftes ADHS-Gehirn entworfen wurde.

Ich habe so viele Seiten bekritzelt und bemalt, um bei langen Meetings und Telefonaten fokussiert zu bleiben, und unzählige Podcast-Links, die ich unbedingt noch anhören will, wie wild mit Lesezeichen markiert.

Darum war ich so aufgeregt, als Grace mir von ihrem Buch *Dein ADHS Buddy* erzählte, an dem sie gerade schrieb. Ergänzt durch einige beliebte Vorlagen aus ihrem *Future ADHD Planner*, gewährt uns Grace in diesem Buch tiefe Einblicke in die innere Funktionsweise eines ADHS-Gehirns. Der *Future ADHD Planner* ist ein digitaler und gedruckt erhältlicher Planer, der weltweit von Therapeuten und Coaches empfohlen wird. Mittlerweile nutzen ihn 100.000 ADHS-Betroffene. Der Planer kann über www.futureadhd.com bestellt werden. Grace ist mit ihrem Werk meiner Ansicht nach so erfolgreich, weil es ihr darin gelingt, komplexe wissenschaftliche Ergebnisse und neurodivergente Erkenntnisse besonders eindrücklich zu erklären und dabei wohldosiert Tipps einzustreuen, die unser interessenbasiertes Nervensystem immer wieder aufs Neue einfangen.

Wie der *Future ADHD Planner* hat auch dieses Buch meine Ängste, Hoffnungen, Träume sehr angesprochen und mein Herz direkt erobert. Als Dopaminkick steht es bei mir persönlich an erster Stelle, und wenn es bei meiner beruflichen Tätigkeit mit ADHS-Betroffenen um konkrete Empfehlungen geht, verweise ich am liebsten darauf.

Es ist ein Geschenk, einen so liebenswerten Menschen wie Grace unter uns zu wissen, deren Lebenserfahrung, fachliches Wissen und Lernbegeisterung an allen Stellen gebraucht wird. Dank ihrer intensiven Beschäftigung mit den neuesten Untersuchungen und realen Erfahrungsberichten erreichen uns die evidenzbasierten, umsetzbaren Strategien auf jeden Fall, egal an welchem Ort auf der Welt wir uns befinden.

Bei meiner Arbeit als Klinische Psychologin und zertifizierter ADHS-Coach habe ich schon Tausende Betroffene weltweit begleitet und ich bin sehr zuversichtlich, dass *Dein ADHS Buddy* zwei deiner Bedürfnisse erfüllen wird. Erstens wird er dich dabei unterstützen, jeden einzelnen Anteil in dir zu verstehen, grundlegend anzunehmen und wertzuschätzen, samt der mit deiner ADHS einhergehenden Herausforderungen und Stärken. Zweitens wird dir das Buch Raum geben, dein einzigartiges Potenzial zu entdecken, zu entwickeln und umzusetzen, damit du deine positive Wirkungskraft, wie auch immer diese für dich aussieht, entfaltest.

Menschen mit ADHS, so zeigt die Forschung, besitzen einzigartige Stärken, darunter kognitive Dynamik, Mut, Energie, Menschlichkeit, Resilienz und Transzendenz. Diese Stärken benötigen wir, um Lösungen für die Genesung unseres Planeten und all seiner Bewohner zu finden und auszugestalten. Und diese Stärken trägst *du* in dir! Wir leben in einer Zeit, in der dein divergentes Denken und couragiertes Handeln von der Welt gebraucht wird. Aus diesem Grund freut es mich sehr, dass du dieses Buch in die Hand genommen hast, und ich bin auf den Zauber gespannt, den du dank seiner Hilfe entwickeln kannst.

Mariane Power

Klinische Psychologin + ADHS-Coach, Geschäftsführerin von The Posify Group (Anbieter von Neurodivergenztraining am Arbeitsplatz sowie Jobtraining für Organisationen, Jugendliche und Erwachsene)



Einleitung

Hi – ich bin Grace. Mit 33 Jahren erhielt ich die Diagnose ADHS, dabei ist mein Gehirn schon zeit meines Lebens „neurospicy“. Ich erinnere mich lebhaft an den Moment, als ich erkannte, dass ich ADHS habe. Ich recherchierte danach für meinen Sohn und blieb irgendwie an einem Artikel über ADHS bei Erwachsenen hängen. Darin wurde beschrieben, wie sich ADHS im Gehirn anfühlt, und beim Lesen fügten sich plötzlich alle Einzelteile ineinander. Es war, als würde ich endlich jeden einzelnen Augenblick meines Lebens in Hochauflösung sehen.

In den Wochen danach fühlte ich mich teils traurig, teils erleichtert. Erleichtert, weil ich endlich Worte hatte, um zu beschreiben, wie mein Gehirn funktionierte. Und traurig bei dem Gedanken, was alles möglich gewesen wäre, hätte ich davon nur früher gewusst. Ich begann über ADHS zu forschen und zu schreiben, damit meine chaotischen, rasenden Gedanken einen Sinn ergaben und ich das, was ich lernte, erklären konnte. Am meisten, glaube ich, sehnen wir ADHS-ler uns danach, verstanden zu werden – von anderen und von uns selbst. Wir möchten uns so annehmen, wie wir sind. Dieses Buch ist meine Einladung, deinen Weg, der zum Verständnis deiner selbst führt, weiter zu beschreiten.

Mit einem ADHS-Gehirn zu leben, bedeutet ein Leben mit extrem intensiven Emotionen, konstantem Stimulationsbedürfnis und lähmender Zurückweisungsangst (Rejection Sensitive Dysphoria, RSD). Unsere Gedanken prasseln so massiv und schnell auf uns ein, dass wir erstarren – manchmal stunden- oder wochenlang. Die sogenannte exekutive Dysfunktion hindert uns zeitweise daran, das Haus zu verlassen, zu putzen oder zu kochen.

Wir verausgaben uns ständig, weil wir überall gleichzeitig sein wollen, um dann in letzter Minute abzusagen und möglicherweise Freunde zu verprellen. Impulsiv versenden wir, während wir zehn Dinge gleichzeitig tun, bissige Textnachrichten, um spätabends durch unsere Messages zu scrollen, uns zurückgewiesen zu fühlen und alles zu bereuen. Unsere Liste mit angefangenen, aber nie abgeschlossenen Projekten ist lang. Wir leiden an Schlafmangel, Reizüberflutung, wiederkehrender Prokrastination. **Und dennoch ...**

Mit ADHS zu leben, heißt auch, kritisch zu denken, kreativ Probleme zu lösen und unglaublich visionär zu sein. Wir sind leidenschaftlich und haben einen erlesenen Geschmack. Manche ADHS-ler tun verrückte oder gewagte Dinge. Andere sind aufgeschlossen und neugierig.

Wir sind mutig und gehen Risiken ein, was sich manchmal fantastisch auszahlt. Wir sind spontan, abenteuerlustig und wollen das Leben in bunten Farben genießen. Wir gründen eine Firma oder erlernen durch Hyperfokussierung sehr schnell eine neue Sprache. Wir können innehalten und uns komplett auf unser Gegenüber einlassen. Wir fragen gerne nach dem Warum und unsere Neugier motiviert uns, immer mehr dazuzulernen. Wir haben ein tiefes Bedürfnis nach Authentizität und Selbstentfaltung.



In einer Welt, in der ADHS einzig in Bezug auf ihre Defizite definiert wird, beginne ich Gespräche über ADHS lieber damit, mich darüber zu definieren, wer ich bin, anstatt darüber, was ich nicht bin.

Du
machst
Sinn. 

Die sehr realen Herausforderungen, die das neurodivergente Leben in einer nicht für unsere Gehirne geschaffenen Welt mit sich bringt, mag ich nicht kleinreden. Die Folgen der exekutiven Dysfunktion und emotionalen Dysregulation sind sehr real, bis hin zu Jobverlust, seelischen Beeinträchtigungen, Suchterkrankungen, gescheiterten Beziehungen und Selbstgefährdung.

Doch meine größten ADHS-Defizite sind nicht Anforderungsvermeidung, Schlafmangel oder Ängstlichkeit, sondern die seit meiner Kindheit mit mir herumgetragene Scham. Diese tiefe, unausgesprochene Angst in der Frage: „Was stimmt mit mir nicht?“

Du sollst wissen, dass mit dir nichts verkehrt ist. Dein Gehirn macht Sinn.

Deine Geschichte und deine Erfahrungen mit ADHS kenne ich nicht, aber vermutlich sind sie von schlaflosen Nächten, nachvollziehbaren Frusterlebnissen, Eingebungen, Verwirrung und Wut geprägt. Du willst Träume und Ziele verwirklichen, aber gerade hast du das Gefühl, unzählige To-dos türmen sich wie ein Berg vor dir auf. Und das fühlt sich unfair an.



Du ringst mit der kognitiven Dissonanz in dir: Du kennst deine Talente und hast so viel zu geben, aber gleichzeitig zerbrichst du dir den Kopf, wie die anderen dich ernst nehmen sollen, wenn du es selbst nicht kannst. Du findest es frustrierend, wie dich manchmal ein zufälliger Dopaminkick in die Lage versetzt, in kurzer Zeit enorm viel zu erledigen, aber ebenso schnell diese Motivation verloren geht und du sehr wenig dagegen tun kannst. In dir steckt durchaus „Potenzial“, denkst du, aber was hast du davon, wenn du doch nie etwas zu Ende bringst?

Diese Fragen sind sinnvoll und berechtigt. Vielleicht willst du aufgeben und ich würde es dir nicht zum Vorwurf machen ... Doch bevor du das tust, testest du hoffentlich dieses „Productivity Workbook“, das tatsächlich für dein ADHS-Hirn konzipiert ist.

Über dreißig Jahre lebte ich ohne ADHS-Kontext, in den ich meine Erlebnisse und Erfahrungen hätte einordnen können. Ich probierte so viele Tagesplaner aus, aber keiner schien zu passen, und am Ende verstaubten sie alle auf meinem Nachttisch. Kommt dir das bekannt vor? Ich dachte, ich könnte eben nichts durchziehen, und hielt mich meist für eine unorganisierte Versagerin. Doch jetzt weiß ich: Die meisten Planer sind für neurotypische Gehirne gemacht – sie haben eine „Einheitsgröße“ und sind starr. In dem Moment, als ich mein quadratisches Hirn nicht länger in ein rundes Loch stopfen wollte, durfte ich endlich aufatmen.

Dein ADHS Buddy ist zur Unterstützung deines ADHS-Gehirns konzipiert – dieses wechselhaften, leidenschaftlichen Gehirns, das voller Möglichkeiten steckt! Beim Blättern in diesem Buch setzt du deine Selbsterkundungsreise fort und erlebst, wie dein Gehirn aufblüht, ins Gleichgewicht kommt und die Welt versteht.

Dein ADHS Buddy heißt dich herzlich willkommen!

Grace Koelma

Gründerin von Future ADHD

Wie du sehen wirst, nehme ich Bezug auf wissenschaftliche Erkenntnisse und Statistiken. Die Quellenangaben dazu findest du am Ende des Buchs.

Wie du dieses Buch benutzt

Dies ist kein nullachtfünfzehn ADHS-Produktivitäts-Tool. Es ist teilweise ein Buch und teilweise ein undatierter Planer. Wenn du mehr darüber erfahren willst, warum Produktivität so eng mit deiner emotionalen Regulation und dem Zustand deines Nervensystems verknüpft ist, lies dir zuerst Teil 1 durch. Oder möchtest du vielleicht nur deine völlig chaotische To-do-Liste im Gehirn neu sortieren, damit sie besser organisiert und schlüssiger ist? In diesem Fall blättere gleich zu *Dein Fokus-Tagesplaner* in Teil 2 (etwa in der Buchmitte).

Letztlich lade ich dich ein, dieses Buch dafür zu nutzen, wozu du es gerade benötigst – nicht dafür, was du glaubst, tun zu „müssen“. Unregelmäßigkeit ist hier völlig akzeptiert. Es ist absolut okay, wenn du *Dein ADHS Buddy* ein paar Tage lang nutzt, es für zwei Wochen beiseite legst und dann wieder in die Hand nimmst. Er ist da und wartet auf dich, wie ein echter Freund. Deshalb ist er kein typischer „Planer“ (wie du gleich sehen wirst).

Du darfst dir beim Lesen Textstellen anstreichen, die du dir später noch einmal anschauen willst, du kannst unter „Deine Gedanken“ bei den tagebuchähnlichen Impulsen Ideen aufschreiben und gerne die Seitenränder bekritzeln, wenn deine Gedanken abschweifen. Das fühlt sich seltsam an, ich weiß – aber vergiss nicht: Du beschädigst das Buch nicht, wenn du etwas hineinschreibst. **Du vervollständigst es.**

Teil 1 handelt von den Stärken und Herausforderungen von ADHS, mit Kapiteln über die Emotionsregulation, das Nervensystem, Ziele und Produktivität. Meine Theorien (und die Ergebnisse vieler weiterer Fachleute und evidenzbasierter Studien) führen dich zum Verstehen, wie wir Menschen mit ADHS tatsächlich ticken und wie sich dies auf unsere Produktivität auswirkt. Das Nutzen von Planern und Checklisten kann großartig sein. Dieses Buch zeigt dir, wie du sämtliche Produktivitätstricks übertrumpfen kannst, wenn du auf körperlicher Ebene mit dem, **wer du bist und was du brauchst, im Einklang bist.**

Teil 2 ist dazu da, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Es gibt viele Seiten für einzelne (undatierte) Tage sowie mehrere Bögen in der sogenannten Vorlagen-Toolbox. Alle unsere wirren Gedanken, To-dos, Projekte und Ziele, egal wie groß oder klein, sind hier wunderbar aufgehoben. Die Vorlagen entsprechen intuitiv deinen ADHS-Bedürfnissen und gewähren dir Schutz im Sturm des Lebens, um auszuloten, was du als Nächstes tun kannst und was du loslassen darfst. Es sind Vorlagen, die keinerlei Druck ausüben – verwende sie in deinem eigenen Tempo und deinem eigenen Rhythmus.

Schlüpfte in deine gemütlichste Hose, hol dir etwas zum Knabbern (fürs Dopamin!) und Schreibzeug. Hier kannst du deine Leuchtmarker und Lieblingsstifte testen.



Bereit zum Eintauchen?

Du willst dich heute ein klein wenig organisierter fühlen als gestern?

Blättere zu Seite 123 ...

Du hast gerade erst von deiner ADHS erfahren? Du bist durcheinander und fühlst dich allein?

Schlage auf Seite 18 nach ...

Du kommst ständig zu spät und vergisst alles Mögliche? Schmutziges Geschirr stapelt sich?

Gehe zu Seite 43 ...

Du willst lernen, was du tun kannst, wenn dich Selbstfürsorge stresst?

Springe zu Seite 81 ...

Du hast Abertausend Dinge im Kopf und willst bloß nichts vergessen?

Beginne auf Seite 213 ...

Du grübelst ständig über alle Möglichkeiten nach und musst dich entscheiden?

Schaue dir Seite 120 an ...

Du willst deine Erfolge feiern, ob kleine oder große? Du suchst „Glimmer“-Momente in deinem Tag?

Erkunde die Seite 127 ...

Du kommst nicht vom Sofa hoch? Du hast das Gefühl, die Prokrastination hat dich fest im Griff?

Hüpfе zu Seite 102 ...

Du fühlst dich überreizt? Die Lichter sind dir zu hell oder dieses Hintergrundgeräusch nervt dich?

Lies auf Seite 72 nach ...

Du hast das Gefühl, nirgends mithalten zu können oder nichts „hinzukriegen“?

Bewege dich zu Seite 32 ...



ADHS[!] erklärt

Dies ist eine Einladung, mehr über dich zu erfahren – sei es, dass du dich selbst diagnostiziert hast, eine späte Diagnose erhalten hast oder einfach nur herausfinden willst, ob du von ADHS betroffen bist. Wenn wir mehr über das Warum unserer komplexen Wesenszüge und Verhaltensweisen lesen und die neuesten Erkenntnisse aus der ADHS-Forschung erfahren, fühlen wir uns weniger allein. Wir können unsere Trigger und Muster besser verstehen und stolz sein auf unser ADHS-Gehirn und die Stärken, die es uns schenkt. Das Thema neugierig und wertfrei anzugehen, hilft uns, die Tür aufzubrechen und somit die Akzeptanz und Selbstermächtigung wie eine frische Brise hereinströmen zu lassen. Bist du bereit?

ADHS-Grundwissen

Was ist ADHS?

Die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist ein facettenreiches, neurobiologisches Phänomen, das familiär gehäuft auftritt. 5,9 % der Kinder und 2,5 % der Erwachsenen sind schätzungsweise von ADHS betroffen. Sie selbst beschreiben sich als ADHS-ler, neurodivergent, „neurospicy“ oder sprechen von ihrem „ADHS-Gehirn“. ADHS äußert sich auf vielfältige Weise und die Merkmale sind individuell unterschiedlich.

Drei ADHS-„Typen“

Das **DSM-5** („Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“, 5. Aufl.), ein weltweites Klassifizierungssystem für Ärzte zur Diagnose psychischer Erkrankungen, differenziert **drei** ADHS-Typen je nach Erscheinungsbild:

- Der hyperaktiv-impulsive ADHS-Typ
- Der unaufmerksame ADHS-Typ
- Der kombinierte ADHS-Typ (Mischtyp)

In früheren
DSM-
Auflagen
wurde ADHS
als ADS
bezeichnet.



Hyperaktiv-impulsive ADHS

Betroffene sind innerlich wie von einem Motor getrieben. Sie können schwer stillsitzen oder abwarten, treffen impulsive Entscheidungen, geben übermäßig Geld aus, unterbrechen andere und haben plötzliche Stimmungsschwankungen. Sie sind oft leidenschaftlich, stur, sehr intuitiv, unterhaltsam, abenteuerlustig und bewahren in Krisen einen kühlen Kopf. Sie erleben die Welt extrem intensiv, sind sehr rastlos und können nur schwer abschalten. Die mentale Hyperaktivität führt zu „Stimming“, d. h. selbststimulierendem Verhalten wie Haare zwirbeln oder Nägel kauen.

Unaufmerksame ADHS

Betroffene sind eher vergesslich, zerstreut und unorganisiert. Sie neigen zu emotionalen Schwankungen und haben ein anderes Zeitgefühl (Zeitblindheit). Oft sind sie tief sinnige Denker und Visionäre, sprühen permanent vor Ideen und besitzen ein hohes Maß an Kreativität, Einfühlungsvermögen und Empathie. In vielen Fällen leidet der unaufmerksame ADHS-Typ eher an Entscheidungs lähmung („Paralyse durch Analyse“) und an zu geringer Aktivität als an Hyperaktivität. Unaufmerksame ADHS-ler werden häufig als „faul“ tituliert und kämpfen oft mit niedrigem Selbstwertgefühl.

Quellenangaben zu den Seiten findest du am Ende des Buchs.

Kombinierte ADHS

Menschen mit einem kombinierten Erscheinungsbild weisen sowohl Züge des hyperaktiv-impulsiven als auch des unaufmerksamen ADHS-Typs auf.

Ganz gleich, welchen ADHS-Typ du hast – wichtig ist, dass er sich bei uns allen unterschiedlich äußert!

Formelle ADHS-Diagnose

Für eine formelle ADHS-Diagnose ist der Besuch eines Psychiaters oder Psychologen notwendig. Dort bewertet man detailliert deine persönlichen, beruflichen und Kindheitserfahrungen und stellt fest, ob die klinischen ADHS-Kriterien nach DSM-5 bei dir erfüllt sind. Zur Ermittlung von ADHS-Symptomen in deiner Kindheit musst du eventuell Nachweise wie Schulzeugnisse vorlegen. Eine Diagnose kann validierend sein, dir bei der Suche nach Unterstützung helfen und dir den Zugang zu ADHS-Medikamenten und neurodivergenten Anpassungen in deiner Arbeitsumgebung ermöglichen.

Selbstdiagnose

Eine Selbstdiagnose geht mit dem tiefen Verständnis seiner Selbst einher – man identifiziert sich mit dem ADHS-„Label“ und den Merkmalen, steht aber auf einer Warteliste für die Diagnose, man hat sich gegen eine Diagnose entschieden oder erhält sie aus Kostengründen oder mangels Zugänglichkeit nicht. Die Selbstdiagnose kann zu Selbstvalidierung, mehr Unterstützung und besseren Strategien verhelfen. Wenn wir uns gesehen und validiert fühlen, sind wir weniger einsam und akzeptieren uns selbst mehr. Wir finden Anschluss in einer breiteren sozialen und globalen Community, die Verständnis für uns hat. Doch wir sollten wissen, dass ohne medizinische Diagnose keine ADHS-Medikamente erhältlich sind.

Die emotionale Reise einer späten ADHS-Diagnose

Hast du erst im Erwachsenenalter die Diagnose ADHS erhalten und versuchst gerade, aus deiner Kindheit und dem Großteil deines Erwachsenseins schlau zu werden? Dann bist du nicht allein. Wie Studien durchweg zeigen, wird ADHS bei Mädchen in der Kindheit nur unzureichend diagnostiziert, aber die Auswirkungen dieser Unterdiagnose sind kaum untersucht. Die Gründe jedoch, warum ADHS bei Jungen häufiger als bei Mädchen diagnostiziert wird, kennen wir:

- **Medizinische Fachleute haben geringere Kenntnisse davon, wie sich ADHS bei Mädchen und Frauen äußert.**
- **Viele Symptome sind bei Frauen internalisiert und bei Männern externalisiert.**
- **Viele Mädchen haben ein starkes Anpassungsbedürfnis und können andere gut beobachten und imitieren. Zur Vermeidung von sozialer Zurückweisung oder Problemen verbergen sie ihre ADHS-Symptome – „Maskieren“ heißt die Strategie.**

Hast du deine **ADHS-Diagnose oder Selbstdiagnose spät im Leben** erhalten, sind vielerlei Emotionen ganz normal – vielleicht bist du **traurig, wütend oder du bedauerst** die Fülle an Schwierigkeiten und verpassten Gelegenheiten infolge deiner nicht diagnostizierten ADHS. Auch viel Schamgefühl kann in dir hochkommen bei dem Gedanken an all die vielen negativen Kommentare deiner Eltern, Freunde, Lehrer oder Geliebten. Und du bist **erleichtert**, für deine Anstrengungen endlich eine Erklärung zu haben und weder „faul“ noch „eine Versagerin“ zu sein. Podcasts, in denen Erwachsene über ihre Erfahrungen einer späten Diagnose berichten, sind darüber hinaus hilfreich. Denke daran, dass du nicht alles gleich heute sortieren musst. Dir deiner ADHS bewusst zu sein, ist ein gewaltiger erster Schritt. Sei daher geduldig und gib dir die Zeit, all dies zu verarbeiten.





Intersektionalität

Über ADHS wird häufig diskutiert, als sei es eine statische, exakt definierte neurobiologische Beeinträchtigung. In Wirklichkeit jedoch beinhaltet Neurodiversität chaotische und sehr vielschichtige Erfahrungen, die von einer Reihe sozioökonomischer Faktoren beeinflusst sind. Der Begriff der Intersektionalität beschreibt das Zusammenwirken unterschiedlicher Identitätsaspekte eines Menschen und ihren Einfluss auf dessen Erfahrungen und Herausforderungen.

Bestimmte Faktoren können (neben anderen) deine ADHS-Erfahrungen beeinflussen:

- Geburtsort
- Geschlechtsidentität und Sexualität
- ethnische Zugehörigkeit
- Zugang zu Bildung
- Erziehung und Familiendynamik
- Wohlstand und Sicherheit
- früherer Missbrauch und/oder Trauma
- Wohnort und Zugang zu Gesundheitseinrichtungen
- psychische Begleiterkrankungen oder sonstige Beeinträchtigungen
- Betreuung neurodivergenter oder anderweitig hilfsbedürftiger Kinder
- Pflege älterer Eltern oder sonstiger Angehöriger
- eine unterstützende Gemeinschaft/Partnerschaft



Diese intersektionalen Ebenen erhöhen allesamt den Grad der Diskriminierung und Marginalisierung neurodivergenter Menschen.

Als schwarze, alleinerziehende Mutter mit ADHS und Kindern, die ebenfalls ADHS haben, machst du völlig andere Erfahrungen als eine toughe Unternehmerin aus der Mittelschicht mit ADHS, und deren Erfahrungen unterscheiden sich wiederum komplett von denen eines queeren, 15-jährigen Mädchens mit Autismus und ADHS.

Das Leben mit ADHS (und einem komplexen Bündel anderer Beeinträchtigungen) in einer Welt, die nicht für Neurodiverse geschaffen ist, ist nicht leicht. Auch wenn der von mir verfolgte Ansatz auf den inhärenten Stärken von ADHS basiert, ist mir klar, welches Privileg es ist, die „Gaben“ von ADHS zu erkennen. Nicht jeder von uns lebt in einem Umfeld, in dem unsere Neurodiversität als Stärke wertgeschätzt wird. **Gleichwohl verdient es jeder einzelne Mensch, sich gesehen, in Sicherheit und unterstützt zu fühlen – in der Schule, der Familie, der Arbeitswelt und generell in der Gesellschaft.** Lasst uns Schritt für Schritt auf eine Welt wie diese hinwirken.

Wie auch immer deine eigene Geschichte ist: Dieses Buch bietet dir einen sicheren Ort, an dem dein Gehirn Sinn macht. Hier kannst du deine Anstrengungen neu deuten, du musst dich nicht länger für deine Vergangenheit schämen und kannst lernen, dein ADHS-Gehirn für dich zu nutzen.



Die Stärke der Neurodiversität

„Neurodiversität“ (neurologische Vielfalt) ist in der neurodivergenten Community als Quelle für Kraft und Anerkennung ein gerne verwendeter Begriff. Oft wird das Konzept der Neurodiversität der autistischen australischen Soziologin Judy Singer zugeschrieben, die es in den 1990er-Jahren zur Destigmatisierung der natürlichen Bandbreite menschlicher Gehirne prägte.

Der Mediziner, Biochemiker, Molekularbiologe und Nobelpreisträger Gerald Edelman warf einen einzigartigen Blick auf das menschliche Gehirn, das er verglich mit einem „individuellen Regenwald voll Wachstum, Wandel, Wettbewerb, Vielfalt und Selektion“. Und Dr. Thomas Armstrong bezeichnete die Diversität der Gehirne als ebenso bereichernd wie die Biodiversität und Vielfältigkeit der Kulturen und Ethnien.

Diese Stimmen und Expertenmeinungen sind sich darin einig, dass die Resilienz in unserer Gesellschaft zunimmt, wenn wir das breite Spektrum menschlicher Neurodiversität anerkennen, respektieren und wertschätzen. Die Entfaltung jedes Einzelnen macht uns alle stärker. Kürzliche Studien untersuchten die aus einem medizinischen, in erster Linie auf Defizite ausgerichteten Modell resultierenden gesellschaftlichen Einstellungen und Stigmata, die mit ADHS einhergehen. Wir brauchen eine Verschiebung hin zu einer Gesellschaft, in der die Vielfalt der ADHS-Erfahrungen hervorgehoben und die ADHS-Stärken gefeiert werden – so der allgemeine Konsens.

ADHS ist ein Spektrum

Häufig wird mit ADHS ein einziges Stereotyp in Verbindung gebracht: laut, störend, rastlos, desorganisiert. Dabei umfasst ADHS ein breites Spektrum an Wesenszügen. Irritierenderweise werden viele davon (Vergesslichkeit, Stimmungsschwankungen, Suchttendenzen, Hibbeligsein) von den meisten Menschen zu ganz unterschiedlichen Zeiten erlebt. Gemessen wird ADHS anhand der Schwere und Häufigkeit dieser Merkmale, vor allem daran, wie sehr sie den Alltag beeinträchtigen. Es gibt kein einheitliches ADHS-Störungsbild. Deine Neurodivergenz erlebst du ganz anders als dein ADHS-Freund. Es ist ein komplexes Zusammenspiel von Merkmalen, die sich auf dein Leben auswirken, und daher muss die Diagnose und Behandlung auf jeden Einzelnen zugeschnitten sein.

Komorbiditäten bei ADHS

Mit Komorbidität ist das gleichzeitige Vorhandensein von mindestens zwei medizinischen Beeinträchtigungen oder Störungen bei einer Person gemeint. Sie existieren entweder unabhängig voneinander oder stehen in Wechselwirkung, indem sie den jeweils anderen Verlauf beeinflussen. ADHS wird häufig von einer Reihe weiterer Komorbiditäten begleitet.

Beispielsweise geht ADHS einher mit einem deutlich höheren Risiko für schwere Depressionen, diverse Angststörungen, bipolare Störung, Autismus, Lernschwächen wie Legasthenie und Dyspraxie, oppositionelle Verhaltensstörung oder auch Tourette-Syndrom sowie andere Tic-Störungen. Darüber hinaus korreliert ADHS mit einem deutlich höheren Risiko von Schlaflosigkeit, Suchtmittelmissbrauch, chronischen Schmerzen und Suizidgefährdung. Wenn neurodivergente Menschen Zugang zu Hilfsangeboten, Gemeinschaften, Medikamenten und Therapie haben, sind diese Risiken geringer.

Herausforderungen von ADHS

Nachfolgend sind einige sehr reale Herausforderungen aufgeführt, mit denen ADHS-Betroffene konfrontiert sind und die einen erheblichen Einfluss auf ihre Produktivität, Zielsetzung, Beziehungen, Berufswelt und ihr Wohlbefinden haben. Viele davon spielen eine wesentliche Rolle dafür, wie wir funktionieren. Auf diesen Gebieten brauchen wir Unterstützung.

**Impulsivität/
Risikobereit-
schaft**

**Exekutive
Dysfunktion**

Zeitblindheit

**Zerstreutheit/
Vergesslichkeit**

*Unterstreiche
oder markiere
dir die
Bereiche, in
denen du dich
wiederfindest.*

**Entscheidungs-
lähmung**

**Chronische
Prokrasti-
nation**

**Zurück-
weisungs-
angst**

**Unorganisiert-
heit**

**Rast-
losigkeit**

Ungeduld

**Plötzliche
intensive
Gefühle**

Tagträumerei

**Schnell
gelangweilt/
ruhelos**

**Anforderungs-
vermeidung**

**Schwierig-
keiten, etwas
durchzuziehen**

**Ängste/
Depressionen**

**Geringes
Selbstwert-
gefühl**

**Unkontrollier-
tes Mitteilen
(Oversharing)**

Stärken von ADHS

Die folgenden Merkmale basieren auf den Untersuchungen von ADHS-Experten wie Dr. Edward Hallowell, Dr. John Ratey und Dr. William Dodson, die den Fokus auf die Stärken richteten. Viele dieser Eigenschaften sind abhängig von unserem interessenbasierten Nervensystem und äußern sich in der Regel dann, wenn wir von etwas fasziniert sind.

Kreative
Problem-
lösung

Leidenschaft
+ Idealismus

Unbändige
Neugier

Lebens-
begeisterung

Vor Ideen
sprühen

In großen
Zusammen-
hängen denken

Ein Leben
lang lernen

Blättere später
zu dieser Seite
zurück, um evtl.
weitere Stärken
zu ergänzen.

Mutig
die eigene
Meinung
vertreten

Spontaneität
+ Unkonven-
tionalität

Liebe zum
Detail

Einfühlsamkeit
+ Intuition

Sich für
andere
einsetzen

Ausgelassen-
heit + Fröh-
lichkeit

Sensibel
+ fürsorglich

Originell
+ innovativ

Hartnäckig
+ ausdauernd

Freigiebig
+ großherzig

Stark
fokussiert

**Das Leben mit einem
ADHS-Gehirn fühlt sich
mitunter sehr einsam an.
Egal wie deine eigene
Geschichte ist: Dieses Buch
bietet dir einen sicheren
Ort, an dem dein Gehirn
Sinn macht. Hier kannst du
das, was dir schwerfällt,
neu einordnen. Du musst
dich nicht länger für deine
Vergangenheit schämen
und lernst, mit deinem
ADHS-Gehirn umzugehen.**

Deine Gedanken

Denke über deinen bisherigen Lebensweg und deine emotionalen Verwirbelungen der Vergangenheit nach (Kummer vielleicht, oder Erleichterung, Erkenntnis, Wut, Verbitterung, Bedauern). Durch das Benennen und Aufschreiben jeder einzelnen Empfindung können wir dieses gewaltige und intensive Gefühlsknäuel etwas besser entwirren.



Eine Gemeinschaft von Menschen zu finden, die dich so lieben, wie du bist, ist ungeheuer wichtig. Notiere die Personen, denen du von deiner ADHS-Diagnose erzählt hast (oder erzählen möchtest), und dass du auch auf Social Media nach ADHS-Gruppen schauen willst.

ADHS bei Frauen

Die Forschung der letzten vier Jahrzehnte zu Frauen und ADHS zeigt, dass Frauen und Mädchen mit ADHS völlig andere Erfahrungen machen als Männer und Jungen.

Frühe Studien richteten ihren Fokus vorrangig auf die auffälligeren, typischerweise mit Jungen in Verbindung gebrachten ADHS-Merkmale wie Hyperaktivität und Impulsivität. Aus diesem Grund wurden viele Mädchen mit ADHS, deren Symptome weniger offensichtlich oder störend waren, häufig übersehen oder fehldiagnostiziert.

Erwähnenswert ist die sehr geringe Zahl an wissenschaftlichen Untersuchungen, die sich auf gender-nonkonforme, gender-queere Personen oder auf Transfrauen konzentrierten, was sich hoffentlich in Zukunft ändern wird. Um zu verstehen, wie Menschen aller Geschlechter die Neurodivergenz erleben, müssen wir dringend mehr über die Neurodiversität erfahren.

Der Schmerz, nicht verstanden zu werden

Jüngste Studien weisen darauf hin, dass Frauen mit ADHS infolge von Fehlinformationen und gesellschaftlicher Stigmatisierung mit einer Reihe von Problemen konfrontiert sind, die über die gewöhnlichen Symptome von Hyperaktivität, Impulsivität und Unaufmerksamkeit hinausgehen. **Findest du dich in folgenden Beispielen wieder?**

Vielleicht wurdest du in der Schule gehänselt oder hast in der Kindheit Verunsicherung, Selbstvorwürfe, Zurückweisung und Schmerzhaftes erfahren, weil die anderen dich nicht verstanden oder wertgeschätzt haben.

„Simple“ Pflichten und Routineaufgaben im Haushalt können für dich zum Problem werden und du schämst dich bzw. es ist dir peinlich, wenn Freunde zu Besuch kommen.

Erinnerungen an schwierige Phasen in der Kindheit oder Begebenheiten, bei denen sich die ADHS negativ auf dich auswirkte, können dein Selbstwertgefühl und dein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten mindern.

Dir fällt es eventuell schwer, soziale Signale wahrzunehmen, du fühlst dich in Gesellschaft anderer unwohl und beleidigst andere versehentlich; im sozialen oder beruflichen Umfeld ist es daher anstrengend für dich.

Möglicherweise plagen dich oft negative Gedanken wie: „Was stimmt nicht mit mir?“, „Ich bin eine Versagerin“ oder „Ich hasse mich“. Das führt zu übermäßigem Grübeln (Overthinking) und zu Entscheidungslähmung.

Du erlebst womöglich heftige Wutausbrüche. Du spürst, dass du überreagierst, aber kannst diese Emotionen nur schwer im Zaum halten und weißt nicht, warum.

Beziehungen

ADHS kann für eine Beziehung zur enormen Herausforderung werden. Etwa wenn in einem intensiven Gespräch deine Gedanken plötzlich wilde Schleifen drehen und dein Gegenüber schlicht im Stich lassen. Oder wenn deine Vergesslichkeit mal wieder zuschlägt und du eine Ausrede brauchst, warum du das Brunch beim Freund schon wieder verschwitzt hast. Auch neigen ADHS-Betroffene zu überstürzten Entscheidungen oder emotionsgeladenen Reaktionen, die ihre Freunde oder Partner irritieren. Wir scheinen gefangen zu sein in einer Achterbahn intensiver Gefühle, die schwer vorhersehbar oder steuerbar sind.

Hormonelle Veränderungen

Hormonschwankungen während Menstruation, Schwangerschaft und Menopause können die ADHS-Symptome bei Frauen verstärken und sich negativ auf die Konzentration, Organisation und Emotionsregulation auswirken. Die hormonellen Veränderungen machen es Frauen mit ADHS möglicherweise zusätzlich schwer, ihren täglichen Verpflichtungen nachzukommen. Infolgedessen kommt es zu gesteigerter Vergesslichkeit, Impulsivität, Stress und Stimmungsschwankungen sowie erhöhter emotionaler Sensibilität.

Schwangerschaft und Muttersein

Frauen, die über viele Jahre ihre ADHS gut „maskieren“ konnten, sind oft überfordert, wenn sie Mutter werden, und erleben vermehrt exekutive Dysfunktionen (d. h. ihre Fähigkeit zur Bewältigung komplexer kognitiver Prozesse wie Planen, Entscheiden und Organisieren bricht zusammen). Schlafmangel, Reizüberflutung durch Kindergeschrei, sich überschneidende Zeitpläne, Hausputz, Zubereitung von Mahlzeiten und weniger Zeit für sich selbst – all diese Faktoren beeinflussen immens die Selbstregulation, selbst wenn ein unterstützender Partner an ihrer Seite steht (mehr dazu auf Seite 89). Darüber hinaus beeinträchtigen Impulsivität und Vergesslichkeit die Einnahme von Verhütungsmitteln. Studien zufolge ist die Rate ungeplanter Schwangerschaften und Teenager-Mutterschaften bei Frauen mit ADHS bis zu fünf Mal höher als bei Frauen ohne ADHS.



Arbeiten und Studieren

In Beruf und Ausbildung stoßen Frauen mit ADHS oft auf komplexe Hindernisse. Aufmerksamkeitsprobleme und emotionale Dysregulation bringen Fehler und Unstimmigkeiten mit sich und aufgrund von Organisationsschwierigkeiten und Prokrastination werden Deadlines verpasst. Wegen der beeinträchtigten Exekutivfunktionen sind manche Aufgaben kaum zu bewältigen und die sensorische Überempfindlichkeit macht laute Arbeitsplätze oder Lernumgebungen umso anstrengender. Frauen fehlte bislang eine Kultur oder gemeinsame Sprache, um diese Schwierigkeiten zu beschreiben, weshalb manche sich – durch andere oder sich selbst – massiv unter psychischen Druck gesetzt fühlen (Gaslighting). Die ADHS-Diagnose beim Besuch deiner Psychiaterin mag uns vollkommen einleuchten, aber sobald wir unsere Bedürfnisse verteidigen müssen, zweifeln wir an uns selbst und fragen uns, ob wir einfach nur faul oder unorganisiert sind. Auch die Stigmatisierung und die Angst, „entlarvt“ zu werden, spielen eine bedeutende Rolle. Manche Frauen fürchten, wenn sie dem Chef oder Kollegen von ihrer ADHS-Diagnose erzählen, für inkompetent gehalten und deshalb unverhältnismäßig unterstützt zu werden oder unfairerweise den Job zu verlieren.



Maskieren von ADHS

Mit „Maskieren“ (engl. Masking) ist der Versuch gemeint, unsere ADHS-Merkmale zu verbergen, um uns in einer Gesellschaft, die oftmals ein organisiertes, aufmerksames und ruhiges Verhalten von uns erwartet, anzupassen und „normal“ zu sein. Von Maskieren sind nahezu alle ADHS-ler betroffen, doch Frauen sind darauf von klein auf konditioniert. Laut der Psychotherapeutin Sari Solden sind es typischerweise ADHS-Mädchen, die lernen, welche Lernstile und sozialen Verhaltensweisen gerne gesehen bzw. toleriert und welche abgelehnt werden. So bleibt ADHS bei Mädchen oft unerkannt und wird erst später im Leben diagnostiziert.

Das Maskieren kann sich wie folgt äußern:

- Du versteckst Hyperaktivität durch Ruhe (oder unauffälliges Stimming).
- Du musst Ausreden erfinden, warum du zu spät kommst oder abgelenkt bist.
- Du räumst hektisch zu Hause auf, eine Minute, bevor ein Freund vorbeischaut.
- Du tust, als gefiele es dir auf der Party, obwohl du völlig überreizt bist.
- Du beteiligst dich in der Klasse oder im Job angemessen an Diskussionen, selbst wenn du in Gedanken völlig woanders bist.
- Du verbirgst starke Emotionen vor deinen Kindern.
- Du plauderst höflich, dabei willst du viel lieber direkt sein und nur deine Arbeit erledigen.



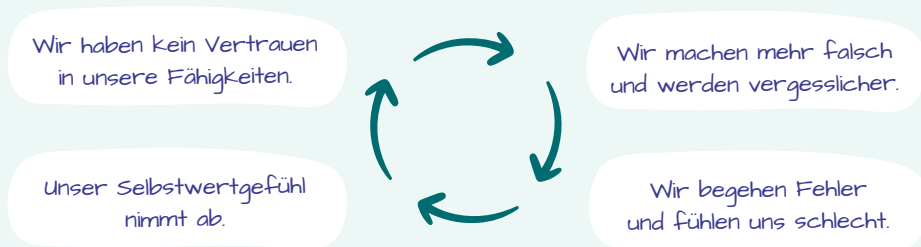
Die Strategie des Maskierens kann bei ADHS nützlich sein, um Freundschaften und wichtige Arbeitsbeziehungen aufrechtzuerhalten, doch sie hat einen hohen Preis. Maskieren kostet Kraft, d. h. uns bleibt weniger Energie für Beziehungen, Hobbys oder Selbstfürsorge. Maskieren führt auch zu inneren Konflikten, da wir unermüdlich damit beschäftigt sind, den äußeren Schein zu wahren, der nicht mit unseren echten inneren Erfahrungen übereinstimmt. Besonders anstrengend ist das Maskieren, wenn wir nur wenige (oder keine) Orte oder Beziehungen haben, bei denen wir unsere „Maske fallenlassen“ und einfach wir selbst sein können. Studien zur Emotionsregulation verweisen außerdem auf die Stressreaktionen, die das Maskieren durch die Unterdrückung von Gefühlen in unserem Nervensystem auslöst.

Deine Gedanken

In welchen Situationen maskierst du am häufigsten und wie wirkt sich das auf deine Energie aus?

Geringes Selbstwertgefühl

ADHS und ein geringes Selbstwertgefühl stehen in deutlichem Zusammenhang. Wie die Forschung zeigt, kämpfen ADHS-Betroffene jeder Altersgruppe (speziell in unbehandeltem Zustand) deutlich stärker mit schwachem Selbstwertgefühl als Gleichaltrige ohne ADHS, doch bei Frauen ist dies besonders intensiv ausgeprägt. Ein schlechtes Gefühl sich selbst gegenüber beeinflusst und schwächt unmittelbar unsere exekutiven Funktionen, sozialen Fähigkeiten und Emotionsregulationen. Für mich stellt sich dieser Kreislauf wie folgt dar:



Wie uns der Kreislauf der Selbstzweifel beeinflusst

Bisweilen führt unser geringes Selbstwertgefühl dazu, dass wir immer weniger an unsere eigenen Fähigkeiten glauben, und dieses fehlende Selbstvertrauen kann unsere ADHS-Symptome tatsächlich verschlimmern. Vielleicht hast du in der Schule oder im Job das Gefühl, nicht mithalten zu können. Du verpasst Termine, deine Projekte sind chaotisch und es scheint, alle anderen hätten ihre Sache im Griff. Da kommt leicht der Gedanke auf: „Vielleicht bin ich dafür einfach nicht gemacht.“

Freunde oder Familienangehörige weisen dich auf deine Fehler hin – als würden sie sagen: „Hey, du hast wohl die Anleitung zum Erwachsenwerden nicht gelesen!“ Wir schleppen einen Rucksack voller Dinge auf den Schultern, auf dem „Nicht gut genug“ steht und der täglich schwerer wird. Und das Schlimmste ist: Vor lauter Selbstzweifel gelingt es uns immer seltener, uns auf unsere Aufgaben zu konzentrieren, die vielen To-dos im Blick zu haben und unsere impulsiven Gedanken in Schach zu halten.

Dazu kommt die endlose Vergleicherei: Aufgaben, mit denen du dich wahnsinnig schwer tust, erledigen deine Freunde mit links. Als würden sie im Einsteigerlevel spielen, während du im schweren Modus festhängst. Es ist zwar kein Wettbewerb, aber trotzdem hast du das Gefühl, nicht mithalten zu können.

Menschen mit ADHS können unglaublich erfolgreich sein. Doch weil wir in anderen Lebensbereichen völliges Chaos empfinden, nehmen wir (oder andere) unseren Erfolg nicht ernst und tun ihn als puren Zufall oder Glück ab, wodurch sich der Selbstzweifelskreislauf weiter verschärft. Das Impostor-/Hochstapler-Syndrom abzuwehren, ist anstrengend.

Schamgefühle in der Kindheit

Der Forscher Dr. William Dodson schätzt, dass **Kinder mit ADHS bis zum Alter von zwölf Jahren sage und schreibe 20.000 mehr negative oder korrigierende Botschaften erhalten als Gleichaltrige ohne ADHS.**

Kinder reagieren ausgesprochen empfindlich auf Botschaften aus ihrem Umfeld, besonders von Autoritätspersonen wie Eltern, Lehrern und Gleichaltrigen. Je mehr die herabwürdigenden Rückmeldungen überwiegen, umso schlechter wird ihre Selbstwahrnehmung und ihr Wohlbefinden.

Die Klinische Psychologin Dr. Emily Anhalt hat zwei Jahre lang qualitative Untersuchungen zu erfolgreichen Erwachsenen mit ADHS durchgeführt. Demnach waren die leidvollsten Einzelerfahrungen nicht der Umgang mit ADHS-Symptomen, sondern die „Gefühle von Inkompetenz, Einsamkeit und Scham sich selbst gegenüber.“

Unsere schiere Gedankenflut und unsere Overthinking-Tendenz kann dazu führen, dass wir ADHS-ler in einer **Grübel schleife** gefangen und auf unsere Schwierigkeiten hyperfokussiert sind. Gefühle der Sinnlosigkeit, die uns Energie rauben, stellen sich ein und grundlegende Fähigkeiten wie exekutive Funktionen, Logik und Emotionsregulation gehen verloren. Ich verfolge in diesem Buch einen Ansatz, der frei ist von Schamgefühl. Er will dir vielmehr zu Erfolgserlebnissen verhelfen, um dein Selbstvertrauen zu stärken und aus dieser Grübel schleife endgültig auszusteigen. ✨ ✨ ✨

Deine Gedanken

Beschreibe eine Lebenssituation, in der dich Gefühle von Minderwertigkeit oder Versagen davon abgehalten haben, ein Risiko einzugehen, eine Freundschaft zu knüpfen, dich auf einen konkreten Job zu bewerben oder etwas Neues auszuprobieren.