







## Impressum

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH  
Veröffentlichung: 02.2025  
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH  
ISBN-Softcover (de): 978-3-384-53036-3  
ISBN-Ebook (de): 978-3-384-53037-0

## Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die Daten in den Diagrammen, die nicht explizit mit einer Quelle gekennzeichnet sind, basieren nicht auf Studien, sondern sind unverbindliche Annahmen zur besseren Visualisierung.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche, das Schreiben/Lektorieren und die Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Lescerlebnis zu bieten.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt gewissenhaft unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG sowie aller relevanten urheberrechtlichen Bestimmungen anderer Länder. Bei der Vereinfachung, Übertragung und gegebenenfalls Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die Rechte der zitierten Werke und respektiert sämtliche Urheberrechte der Originalautoren. Sollte eine unerlaubte Nutzung festgestellt werden, bittet der Autor um Mitteilung, um entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen zum Thema ADHS bei Erwachsenen, einschließlich des Selbsttests, der Management-Strategien und Therapievorschlüsse, wurden sorgfältig recherchiert und geprüft. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die vorgestellten Selbsttests und Therapie-Tools ersetzen keine professionelle medizinische Diagnose oder Behandlung. Bei Verdacht auf ADHS sollte unbedingt ein Facharzt oder Psychotherapeut aufgesucht werden. Die beschriebenen Selbstmanagement-Strategien sind als ergänzende Unterstützung zu verstehen. Die Umsetzung der vorgestellten Methoden und Strategien erfolgt auf eigene Verantwortung. Für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den gegebenen Hinweisen resultieren, wird keine Haftung übernommen. Aufgrund der kontinuierlichen Weiterentwicklung in der ADHS-Forschung können sich wissenschaftliche Erkenntnisse und Behandlungsempfehlungen nach Drucklegung geändert haben. Alle verwendeten Markennamen, Produktbezeichnungen und Therapiemethoden sind Eigentum ihrer jeweiligen Rechteinhaber. Quellenangaben zu wissenschaftlichen Studien und Fachliteratur finden Sie im Anhang des Buches. Die vorgestellten Strategien für den Berufsalltag sind als allgemeine Empfehlungen zu verstehen. Ihre Anwendbarkeit muss im individuellen Arbeitskontext geprüft werden. Bei arbeitsrechtlichen Fragen im Zusammenhang mit ADHS sollte juristischer Rat eingeholt werden.

Bendis Saage

# **ADHS bei Erwachsenen: Diagnose, Therapie und Alltagsbewältigung**

**Der praktische Ratgeber für ADHS im  
Erwachsenenalter - Von Selbstmanagement  
über berufliche Integration bis zur  
erfolgreichen Behandlung**

81 Quellen

44 Diagramme

71 Bilder

7 Illustrationen

© 2025 Saage Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten

## **Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danken wir Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie uns nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das wissen wir sehr zu schätzen.

ADHS im Erwachsenenalter betrifft etwa 2-4% aller Berufstätigen - oft ohne dass sie es wissen. Dieses praxisorientierte Fachbuch bietet einen strukturierten Weg durch die Herausforderungen von ADHS im Berufs- und Privatleben. Von der ersten Verdachtsabklärung über bewährte Therapieansätze bis hin zu konkreten Strategien für den Arbeitsalltag werden alle relevanten Aspekte beleuchtet. Mit dem integrierten Selbsttest, praktischen Organisationstools und erprobten Methoden zum Selbstmanagement können Betroffene ihre persönlichen Stärken gezielt einsetzen und typische Stolperfallen elegant umgehen. Besonderes Augenmerk liegt auf der erfolgreichen Integration am Arbeitsplatz durch angepasste Kommunikations- und Arbeitsstrategien. Dieses Buch vereint aktuelles Fachwissen mit alltagstauglichen Lösungen für ein erfolgreiches Leben mit ADHS. Entdecken Sie jetzt, wie Sie Ihre ADHS-bedingten Herausforderungen in Chancen verwandeln können.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen verständlich aufbereitete und praxisnahe Informationen zu einem komplexen Thema. Dank selbst entwickelter digitaler Tools, die auch neuronale Netze nutzen, konnten wir umfangreiche Recherchen durchführen. Die Inhalte wurden optimal strukturiert und bis zur finalen Fassung ausgestaltet, um Ihnen einen fundierten und leicht zugänglichen Überblick zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie erhalten einen umfassenden Einblick und profitieren von klaren Erklärungen und anschaulichen Beispielen. Auch die visuelle Gestaltung wurde durch diese fortschrittliche Methode optimiert, damit Sie die Informationen schnell erfassen und nutzen können.

Wir bemühen uns um höchste Genauigkeit, sind aber für jeden Hinweis auf mögliche Fehler dankbar. Besuchen Sie unsere Website, um die aktuellsten Korrekturen und Ergänzungen zu diesem Buch zu finden. Diese werden auch in zukünftigen Auflagen berücksichtigt.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und entdecken Neues! Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Team

- [www.SaageBooks.com/de](http://www.SaageBooks.com/de)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany



## Schnell zum Wissen

Für ein optimales Leseerlebnis möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen:

- **Modularer Aufbau:** Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den anderen gelesen werden.
- **Fundierte Recherche:** Alle Kapitel basieren auf gründlicher Recherche und sind mit wissenschaftlichen Quellenangaben belegt. Die in den Diagrammen dargestellten Daten dienen der besseren Visualisierung und beruhen auf Annahmen, nicht auf den in den Quellen angegebenen Daten. Eine umfassende Liste der Quellen und Bildnachweise befindet sich im Anhang.
- **Verständliche Terminologie:** Unterstrichene Fachbegriffe werden im Glossar erläutert.
- **Kapitelzusammenfassungen:** Am Ende jedes Kapitels finden Sie prägnante Zusammenfassungen, die Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte geben.
- **Konkrete Handlungsempfehlungen:** Jedes Subkapitel schließt mit einer Liste konkreter Ratschläge ab, die Ihnen helfen sollen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

## **Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website**

Auf unserer Website planen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung zu stellen:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine Hörspiel Version. (In Planung)

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[www.SaageBooks.com/de/adhs\\_bei\\_erwachsenen-bonus-UFV4RT](http://www.SaageBooks.com/de/adhs_bei_erwachsenen-bonus-UFV4RT)



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Diagnostik und Selbsterkenntnis
  - 1. 1 Professionelle Diagnosestellung
    - Medizinische Untersuchungen
    - Psychologische Testverfahren
    - Dokumentation der Symptomatik
  - 1. 2 Strukturierte Selbsteinschätzung
    - Verhaltensbeobachtung
    - Symptomtagebuch
    - Auswertung der Selbstbeobachtung
  - 1. 3 Differenzierte Betrachtung
    - Begleiterkrankungen erkennen
    - Lebensphasenspezifische Merkmale
    - Geschlechtsspezifische Besonderheiten

- 2. Berufliche Integration
  - 2. 1 Arbeitsplatzgestaltung
    - Räumliche Organisation
    - Zeitliche Strukturierung
    - Ablenkungsminimierung
  - 2. 2 Kommunikation im Arbeitsumfeld
    - Gespräche mit Vorgesetzten
    - Zusammenarbeit im Team
    - Konfliktbewältigung
  - 2. 3 Leistungsoptimierung
    - Stärkenorientierte Aufgabenverteilung
    - Konzentrationsfördernde Maßnahmen
    - Erfolgreiches Projektmanagement

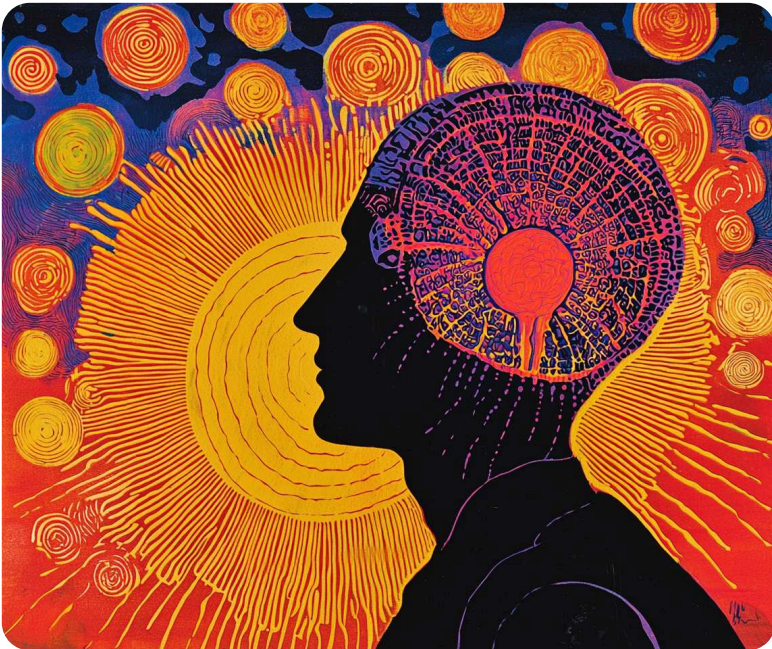
- 3. Therapeutische Möglichkeiten
  - 3.1 Medikamentöse Behandlung
    - Wirkstoffgruppen
    - Einnahmepläne
    - Nebenwirkungsmanagement
  - 3.2 Verhaltenstherapeutische Ansätze
    - Strukturaufbau
    - Verhaltensmodifikation
    - Stressbewältigung
  - 3.3 Ergänzende Therapieformen
    - Bewegungstherapie
    - Entspannungstechniken
    - Ernährungsberatung

- 4. Alltagsbewältigung
  - 4. 1 Haushaltsorganisation
    - Aufgabenplanung
    - Ordnungssysteme
    - Routineentwicklung
  - 4. 2 Beziehungsgestaltung
    - Partnerschaftliche Kommunikation
    - Familiäre Interaktion
    - Soziale Kontakte
  - 4. 3 Freizeitgestaltung
    - Aktivitätenplanung
    - Interessenförderung
    - Erholungsphasen

- 5. Selbstmanagement
  - 5. 1 Organisationsmethoden
    - Terminplanung
    - Prioritätensetzung
  - 5. 2 Emotionsregulation
    - Impulskontrolle
    - Stimmungsmanagement
    - Selbstberuhigung
  - 5. 3 Persönlichkeitsentwicklung
    - Selbstakzeptanz
    - Ressourcenaktivierung
    - Entwicklungsperspektiven
- Quellen
- Bild-Quellen

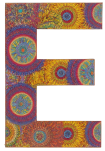
# 1. Diagnostik und Selbsterkenntnis

**W**ie erkennt man, ob die eigenen Konzentrationsschwierigkeiten und Organisationsprobleme tatsächlich auf ADHS zurückzuführen sind? Der Weg zur Klarheit führt über eine systematische Bestandsaufnahme des eigenen Verhaltens und eine fundierte medizinische Abklärung. Während manche Menschen jahrelang mit der Vermutung leben, ADHS zu haben, scheuen sie oft den entscheidenden Schritt zur professionellen Diagnose. Die gründliche Auseinandersetzung mit den eigenen Verhaltensmustern bildet dabei die Basis für jeden weiteren Entwicklungsschritt. In diesem Kapitel beleuchten wir den Prozess, der von ersten Ahnungen zu gesichertem Wissen führt.





## 1. 1 Professionelle Diagnosestellung

 ine professionelle ADHS-Diagnose im Erwachsenenalter ist komplex und erfordert mehr als nur die Erfassung aktueller Symptome. Ausschluss anderer medizinischer oder psychischer Ursachen, Analyse kindlicher Verhaltensauffälligkeiten und objektive Testverfahren spielen eine entscheidende Rolle. Diese vielschichtige Herangehensweise ist notwendig, um die oftmals subtilen und individuellen ADHS-Ausprägungen zu erkennen und Fehldiagnosen zu vermeiden. Lesen Sie weiter, um die einzelnen Schritte der professionellen Diagnosestellung im Detail zu verstehen.

*Eine umfassende ADHS-Diagnostik erfordert die Kombination von objektiven Daten aus medizinischen und neuropsychologischen Tests mit subjektiven Schilderungen der Symptome aus Selbst- und Fremdperspektive, um sowohl andere Erkrankungen auszuschließen als auch ein vollständiges Bild der individuellen Beeinträchtigungen zu erhalten.*

# Medizinische Untersuchungen



medizinische Untersuchungen spielen bei der ADHS-Diagnose

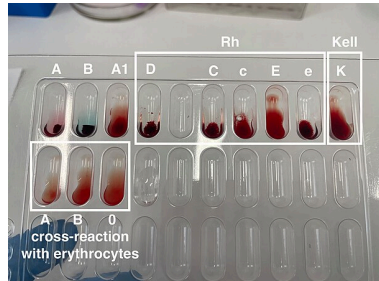
eine wichtige Rolle, wobei der Fokus auf dem Ausschluss anderer medizinischer Ursachen für die beobachteten Symptome liegt [s1]. So können Schilddrüsenprobleme,

Schlafstörungen oder neurologische Erkrankungen ähnliche Symptome wie ADHS hervorrufen. Eine gründliche körperliche Untersuchung,

gegebenenfalls ergänzt durch Blutuntersuchungen oder ein EEG (Elektroenzephalogramm), hilft, solche Erkrankungen auszuschließen [s2].

Die medizinische Untersuchung dient also der Differentialdiagnostik. Sie liefert wichtige Informationen, um sicherzustellen, dass die Symptome tatsächlich auf ADHS und nicht auf eine andere medizinische Ursache zurückzuführen sind. Neben der

körperlichen Untersuchung können auch neuropsychologische Tests in Betracht gezogen werden [s3]. Diese Tests liefern zwar keine definitive ADHS-Diagnose, können aber zusätzliche Informationen über kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und exekutive Funktionen liefern [s1]. So könnten bei einem Patienten mit Konzentrationsschwierigkeiten neuropsychologische Tests helfen, das Ausmaß und die Art der Beeinträchtigung genauer zu bestimmen. Die Ergebnisse dieser Tests sollten jedoch im Kontext der gesamten

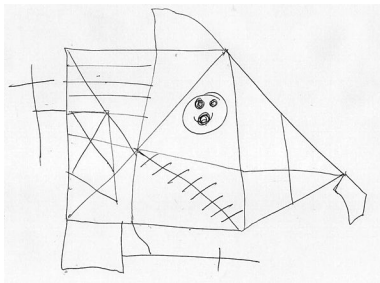


*Blutuntersuchung* <sup>[i1]</sup>

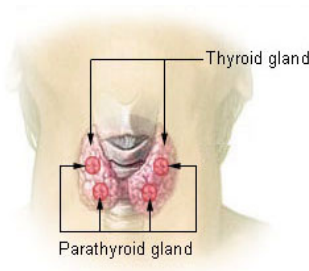


*Elektroenzephalogramm* <sup>[i2]</sup>

klinischen Bewertung interpretiert werden und nicht als alleiniges Diagnosekriterium verwendet werden. Die Kombination aus subjektiven und objektiven Maßen erhöht die diagnostische Genauigkeit [s4]. Subjektive Maße, wie beispielsweise klinische Interviews und Fragebögen, erfassen die persönlichen Erfahrungen und Wahrnehmungen des Patienten und seiner Umgebung [s3]. Objektive Maße, wie neuropsychologische Tests, liefern datenbasierte Informationen über kognitive Leistungen. Durch die Kombination beider Ansätze entsteht ein umfassenderes Bild, das die Diagnose von ADHS unterstützt.



*Neuropsychologische Tests* <sup>[i3]</sup>



*Schilddrüse* <sup>[i4]</sup>

## **Gut zu wissen**

### **EEG (Elektroenzephalogramm)**

Ein EEG ist eine Methode zur Messung der elektrischen Aktivität des Gehirns. Im Kontext der ADHS-Diagnostik kann ein EEG dazu beitragen, andere neurologische Erkrankungen auszuschließen, die ähnliche Symptome wie ADHS hervorrufen können. Es dient jedoch nicht zur direkten Diagnose von ADHS.

### **Neuropsychologische Tests**

Neuropsychologische Tests erfassen kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und exekutive Funktionen. Sie können im Rahmen der ADHS-Diagnostik wertvolle Hinweise liefern, indem sie spezifische Stärken und Schwächen im kognitiven Profil aufzeigen. Diese Informationen helfen, die Diagnose zu präzisieren und die Therapie individuell anzupassen.