







## **Impressum**

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: contact@SaageMedia.com  
Web: 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): 978-3-384-53141-4

ISBN-Ebook (de): 978-3-384-53142-1

## **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 Leseerlebnis 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 über ADHS und Asperger bei Erwachsenen wurden sorgfältig recherchiert und basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Zeitpunkt der Drucklegung. Dennoch können sich Diagnosekriterien, Therapieansätze und Behandlungsmethoden im Laufe der Zeit ändern. Dieses Buch ersetzt keine professionelle medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung. Vor der Umsetzung der beschriebenen Strategien und Empfehlungen sollten Sie unbedingt Rücksprache mit qualifizierten Fachkräften halten, insbesondere bei der Diagnosestellung und Therapieplanung. Die vorgestellten Coaching-Methoden und Alltagsstrategien sind als ergänzende Hilfestellung zu verstehen und ersetzen keine medizinisch notwendige Behandlung. Bei akuten Beschwerden oder Krisen wenden Sie sich bitte umgehend an entsprechende Fachärzte, Therapeuten oder Notfalldienste. Die genannten Medikamente, Therapieformen und Behandlungsmethoden können individuell unterschiedliche Wirkungen und Nebenwirkungen haben. Eine Haftung für persönliche Entscheidungen, die auf Basis der Buchinhalte getroffen werden, ist ausgeschlossen. Alle im Buch erwähnten Marken- und Produktnamen unterliegen warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichem Schutz der jeweiligen Eigentümer. Auf detaillierte Quellenangaben wird im Literaturverzeichnis verwiesen.

Bendis Saage

# **ADHS und Asperger Syndrom: Leben mit Doppeldiagnose**

## **Praktische Strategien für Diagnostik, Therapie und Alltagsbewältigung bei Autismus und AD(H)S bei Erwachsenen - Von Experten für Betroffene**

78 Quellen

44 Diagramme

31 Bilder

7 Illustrationen

**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 und Asperger im Erwachsenenalter stellen viele Betroffene vor komplexe Herausforderungen - sowohl im Beruf als auch in persönlichen Beziehungen. Dieses Fachbuch beleuchtet die spezifischen Ausprägungen und Wechselwirkungen beider Störungsbilder, mit besonderem Fokus auf geschlechtsspezifische Unterschiede und die oft übersehene weibliche ADHS. Praxisnahe Strategien und wissenschaftlich fundierte Methoden unterstützen Sie dabei, den Alltag besser zu strukturieren, berufliche Potenziale zu entfalten und Beziehungen erfolgreicher zu gestalten. Von der Diagnostik über therapeutische Interventionen bis hin zum professionellen ADHS-Coaching werden alle relevanten Aspekte verständlich aufbereitet. Das Buch verbindet aktuelle Forschungserkenntnisse mit konkreten Handlungsempfehlungen und bietet damit eine wertvolle Orientierung für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte. Entdecken Sie neue Perspektiven und praktische Werkzeuge für einen selbstbestimmten Umgang mit ADHS und Asperger im Erwachsenenalter.

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
- 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\\_und\\_asperger\\_syndrom-bonus-VXYL57](http://www.SaageBooks.com/de/adhs_und_asperger_syndrom-bonus-VXYL57)



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Grundverständnis und Diagnostik
  - 1. 1 ADHS verstehen
    - Neurobiologische Besonderheiten
    - Geschlechtsspezifische Ausprägungen
    - Zusammenhang mit Asperger Syndrom
  - 1. 2 Diagnostische Besonderheiten
    - Diagnostik im Kindesalter
    - Diagnostik bei Erwachsenen
    - Differenzialdiagnostische Abgrenzung
  - 1. 3 Geschlechtsspezifische Merkmale
    - Weibliche ADHS Charakteristika
    - Männliche Erscheinungsformen
    - Hormonelle Einflüsse

- 2. Lebensphasenspezifische Herausforderungen
  - 2. 1 ADHS bei Kindern
    - Schulische Unterstützung
    - Soziale Integration
    - Familienalltag gestalten
  - 2. 2 ADHS im Erwachsenenalter
    - Beziehungsgestaltung
    - Alltagsorganisation
    - Selbstregulation
  - 2. 3 Asperger bei Erwachsenen
    - Soziale Kompetenzen
    - Reizverarbeitung
    - Routinen entwickeln

- 3. Berufliche Integration
  - 3. 1 Berufswahl und Orientierung
    - Stärkenanalyse
    - Passende Tätigkeitsfelder
    - Ausbildungsgestaltung
  - 3. 2 Arbeitsplatzgestaltung
    - Räumliche Anpassungen
    - Zeitliche Strukturierung
    - Kommunikationsstrategien
  - 3. 3 Karriereentwicklung
    - Weiterbildungsmöglichkeiten
    - Führungskompetenzen
    - Netzwerkaufbau

- 4. Therapeutische Interventionen
  - 4. 1 Verhaltenstherapeutische Ansätze
    - Selbstmanagement
    - Emotionsregulation
    - Sozialverhaltenstraining
  - 4. 2 Medikamentöse Behandlung
    - Wirkstoffgruppen
    - Einnahmemodalitäten
    - Nebenwirkungsmanagement
  - 4. 3 Multimodale Therapie
    - Therapeutische Bausteine
    - Behandlungskoordination
    - Verlaufskontrolle

- 5. Unterstützungssysteme
  - 5. 1 Professionelle Begleitung
    - ADHS Coaching Methoden
    - Therapeutische Begleitung
    - Sozialrechtliche Beratung
  - 5. 2 Familiäre Unterstützung
    - Geschwisterbeziehungen
    - Elternentlastung
  - 5. 3 Soziale Netzwerke
    - Selbsthilfegruppen
    - Erfahrungsaustausch
    - Freizeitgestaltung
- Quellen
- Bild-Quellen

# 1. Grundverständnis und Diagnostik

Warum bleiben ADHS und Asperger bei Erwachsenen oft jahrelang unerkannt? Der Weg zur korrekten Diagnose gleicht einem komplexen Puzzle, bei dem verschiedene Lebensbereiche und Verhaltensweisen systematisch betrachtet werden müssen. Während sich die Störungsbilder in der Kindheit meist deutlich zeigen, entwickeln Erwachsene häufig ausgefeilte Kompensationsstrategien, die eine Erkennung erschweren. Die Ausprägungen variieren stark und unterscheiden sich deutlich zwischen den Geschlechtern. Dieses Kapitel beleuchtet die entscheidenden Faktoren für eine präzise Diagnostik und zeigt, worauf Fachleute und Betroffene besonders achten müssen.



## 1. 1 ADHS verstehen



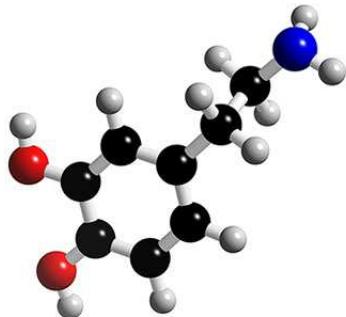
DHS beeinflusst die Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und Motivation durch Veränderungen im Dopamin- und Noradrenalin-Haushalt. Dies führt im Alltag zu Problemen, beispielsweise bei Aufgaben, die langanhaltende Konzentration erfordern. Die Auswirkungen zeigen sich individuell unterschiedlich und abhängig vom Geschlecht. Die neurobiologischen Besonderheiten von ADHS zu verstehen, ist der erste Schritt zu einer erfolgreichen Diagnose und Therapie. Lesen Sie weiter, um die Grundlagen von ADHS und die damit verbundenen Herausforderungen im Detail zu erkunden.

*Das Verständnis der neurobiologischen Unterschiede zwischen ADHS und Autismus ist entscheidend für eine korrekte Diagnose und die Entwicklung individueller Unterstützungsstrategien, insbesondere da sich Symptome überschneiden und gemeinsam auftreten können.*

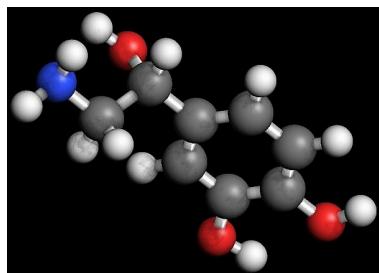
## Neurobiologische Besonderheiten

A

DHS und Autismus-Spektrum-Störung (ASS) unterscheiden sich in ihren neurobiologischen Grundlagen. Bei ADHS stehen Veränderungen im Dopamin- und Noradrenalin-Haushalt im Vordergrund, die die Regulation von Aufmerksamkeit, Impulsivität und Motivation beeinflussen. [s1] Dies kann zu Schwierigkeiten mit anhaltender Aufmerksamkeit und Impulskontrolle führen. Menschen mit ADHS fällt es z.B. schwer, Aufgaben zu erledigen, die eine längere Konzentration erfordern, oder impulsiv zu handeln, ohne die Konsequenzen zu bedenken. Bei ASS hingegen zeigen sich Auffälligkeiten in der neuronalen Vernetzung und der Informationsverarbeitung im Gehirn. [s2] Dies wirkt sich auf verschiedene Bereiche aus, darunter die soziale Interaktion, Kommunikation und sensorische Wahrnehmung. So können z.B. alltägliche Geräusche als überwältigend empfunden werden oder Schwierigkeiten beim Verstehen von nonverbalen Signalen wie Mimik und Gestik auftreten. Die visuelle Wahrnehmung ist bei ASS oft atypisch. Während die Detailwahrnehmung exzellent sein kann, fällt es schwerer, den Gesamtkontext zu erfassen. [s2] Auch die Verarbeitung von Gesichtern und sozialen Hinweisen ist verändert. Musik kann für Menschen mit ASS eine besondere Bedeutung haben. Studien zeigen, dass sie oft eine überlegene Fähigkeit zur Tonhöhenerkennung und -



Dopamin [i1]



Noradrenalin [i2]

erinnerung besitzen. [s3] Musik kann zudem Emotionen regulieren und soziale Interaktionen unterstützen. Die Kombination von Musik- und Tanztherapie kann die soziale Kompetenz fördern und repetitive Verhaltensweisen reduzieren. [s3] Die Forschung deutet darauf hin, dass sich die neuropsychologischen Profile von ADHS und ASS insbesondere in der Aufmerksamkeitsverarbeitung unterscheiden. [s1] Während bei ADHS eher Probleme mit der anhaltenden Aufmerksamkeit und der Ablenkbarkeit im Vordergrund stehen, zeigen Menschen mit ASS Schwierigkeiten beim Wechseln des Aufmerksamkeitsfokus. [s1] Sie können sich intensiv auf bestimmte Interessen konzentrieren, haben aber Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit auf andere Bereiche zu lenken. Das Verständnis dieser neurobiologischen Besonderheiten ist wichtig, um passende Unterstützungsstrategien zu entwickeln.



### Gut zu wissen

#### **Neurobiologisch**

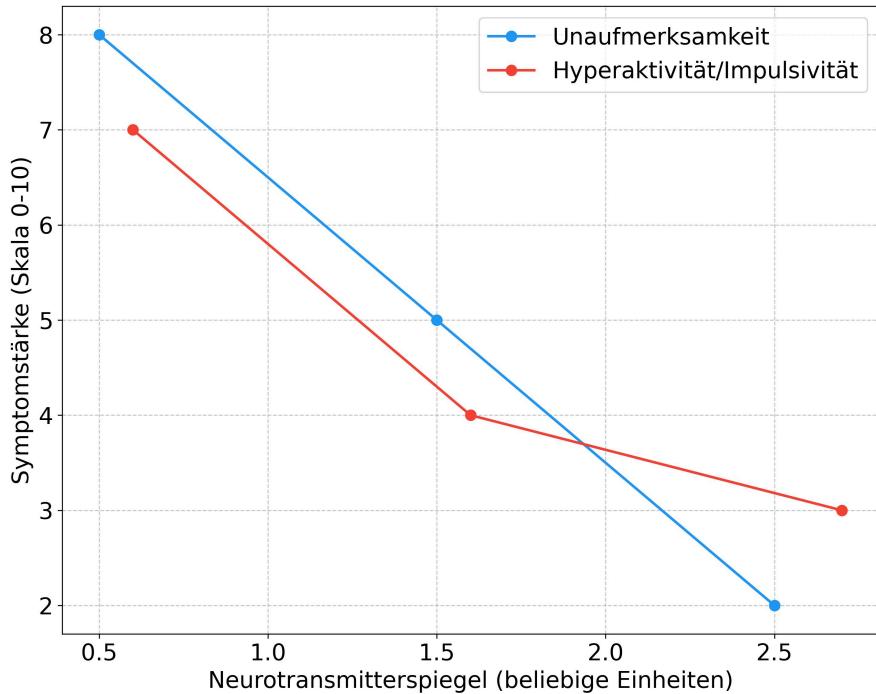
Neurobiologisch bezieht sich auf die biologischen Grundlagen des Nervensystems und wie diese das Verhalten und die mentalen Prozesse beeinflussen.

#### **Neuropsychologisch**

Neuropsychologisch beschreibt die Beziehung zwischen Gehirnfunktionen und Verhalten, insbesondere in Bezug auf kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Sprache.

## Neurotransmitterspiegel und ADHS/ASS-Symptome

Zusammenhang zwischen Neurotransmitterspiegeln und Symptomstärke bei kombiniertem ADHS/ASS.



Diese Grafik legt eine mögliche Korrelation zwischen Dopamin- und Noradrenalin-Spiegeln und dem Schweregrad von Unaufmerksamkeit und Hyperaktivität/Impulsivität nahe. Niedrigere Dopaminspiegel scheinen mit erhöhter Unaufmerksamkeit zu korrelieren, während niedrigeres Noradrenalin mit erhöhter Hyperaktivität/Impulsivität korrelieren kann. Diese Visualisierung verdeutlicht das komplexe Zusammenspiel von Neurotransmittern bei Personen mit kombiniertem ADHS und ASS und legt Bereiche für weitere Forschung und gezielte Interventionen nahe.