







## 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): 978-3-384-53088-2  
ISBN-Ebook (de): 978-3-384-53089-9

## 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 und 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 zu ADHS, Lernstrategien und Lernumfeld-Gestaltung wurden sorgfältig recherchiert, jedoch können sich wissenschaftliche Erkenntnisse und therapeutische Ansätze im Bereich ADHS stetig weiterentwickeln. Eine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen kann daher nicht übernommen werden. Die vorgestellten Lernmethoden und Organisationsstrategien für Menschen mit ADHS basieren auf allgemeinen Erkenntnissen und Erfahrungen. Jeder Mensch mit ADHS ist individuell, weshalb die beschriebenen Methoden nicht für jeden gleichermaßen geeignet sein müssen. Dieses Buch ersetzt keine professionelle Diagnose, Therapie oder pädagogische Betreuung. Bei konkreten Fragen zur ADHS-Diagnose, Behandlung oder schulischen Förderung sollten stets qualifizierte Fachkräfte wie Ärzte, Therapeuten oder Pädagogen konsultiert werden. Für etwaige negative Folgen, die aus der Anwendung der beschriebenen Methoden resultieren könnten, wird keine Haftung übernommen. Vor der Umsetzung spezifischer Maßnahmen, insbesondere bei der Änderung bestehender Therapie- oder Förderkonzepte, sollte immer Rücksprache mit den behandelnden Fachkräften gehalten werden. Alle im Buch erwähnten Marken- und Warenzeichen, etwa von Lernmaterialien oder therapeutischen Hilfsmitteln, unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer.

Bendis Saage

# **ADHS und Lernen: Erfolgreich durch Schule und Studium**

**Konzentriert und strukturiert lernen mit  
ADHS - Praxiserprobte Strategien für  
Lernorganisation, Prüfungsvorbereitung und  
effektives Selbstmanagement**

96 Quellen

41 Diagramme

47 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 stellt Kinder, Jugendliche und ihre Familien täglich vor besondere Herausforderungen beim Lernen. Konzentrationsschwierigkeiten und Organisationsprobleme können den Schulalltag erheblich erschweren. Dieses praxisorientierte Fachbuch bietet konkrete Strategien und Lösungsansätze, wie ADHS-Betroffene ihr Lernverhalten nachhaltig verbessern können. Von der optimalen Gestaltung des Arbeitsplatzes über effektive Lerntechniken bis hin zur Prüfungsvorbereitung werden alle relevanten Aspekte systematisch beleuchtet. Die vorgestellten Methoden basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und wurden in der Praxis erprobt. Eltern, Pädagogen und Betroffene erhalten wertvolle Werkzeuge, um den Lernalltag erfolgreich zu gestalten - von der Grundschule bis zum Studium. Mit diesem Ratgeber gelingt es, die besonderen Stärken von Menschen mit ADHS gezielt zu nutzen und Lernschwierigkeiten systematisch zu überwinden. Entdecken Sie jetzt erprobte Strategien für konzentriertes und erfolgreiches Lernen mit ADHS!

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\\_und\\_lernen-bonus-RHVBC2](http://www.SaageBooks.com/de/adhs_und_lernen-bonus-RHVBC2)



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Lernstrategien und Konzentration
  - 1. 1 Konzentrationstechniken
    - Strukturierte Arbeitsumgebung gestalten
    - Aufmerksamkeitsspannen optimal nutzen
    - Ablenkungsquellen minimieren
  - 1. 2 Effektive Lerntechniken
    - Mehrkanaliges Lernen einsetzen
    - Lernstoff portionieren
    - Bewegungspausen integrieren
  - 1. 3 Selbstorganisation
    - Tagesablauf strukturieren
    - Lernzeiten festlegen
    - Arbeitsmaterialien ordnen

- 2. Schulischer Alltag
  - 2. 1 Unterrichtsgestaltung
    - Sitzplatzwahl optimieren
    - Mitschreibtechniken anwenden
    - Hausaufgabenorganisation
  - 2. 2 Zusammenarbeit mit Lehrkräften
    - Kommunikationswege etablieren
    - Nachteilsausgleich umsetzen
    - Fördermaßnahmen koordinieren
  - 2. 3 Prüfungsvorbereitung
    - Lernpläne erstellen
    - Stressbewältigung trainieren
    - Prüfungsstrategien entwickeln

- 3. Häusliches Lernumfeld
  - 3. 1 Lernraumgestaltung
    - Reizarme Umgebung schaffen
    - Lernmaterialien bereitstellen
  - 3. 2 Familienorganisation
    - Lernrituale etablieren
    - Konflikte konstruktiv lösen
  - 3. 3 Elternunterstützung
    - Begleitung beim Lernen
    - Motivation fördern
    - Selbstständigkeit stärken

- 4. Studium und Ausbildung
  - 4. 1 Studienwahl
    - Stärken berücksichtigen
    - Anforderungen analysieren
    - Unterstützungsangebote nutzen
  - 4. 2 Lernorganisation
    - Vorlesungen nachbereiten
    - Prüfungsvorbereitung planen
    - Lerngruppen organisieren
  - 4. 3 Selbstmanagement
    - Arbeitstechniken anpassen
    - Stressmanagement entwickeln

- 5. Unterstützungssysteme
  - 5.1 Therapeutische Begleitung
    - Verhaltenstherapie nutzen
    - Lerncoaching integrieren
    - Ergotherapie einbinden
  - 5.2 Technische Hilfsmittel
    - Lernprogramme einsetzen
    - Organisationstools verwenden
    - Konzentrationshilfen nutzen
  - 5.3 Soziales Netzwerk
    - Mentoren einbinden
    - Lernpartnerschaften aufbauen
    - Familienunterstützung aktivieren
- Quellen
- Bild-Quellen

# 1. Lernstrategien und Konzentration

**W**arum fällt es manchen Menschen so schwer, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren, während andere mühelos stundenlang lernen können? Diese Frage beschäftigt Eltern, Lehrkräfte und Betroffene gleichermaßen. Der Schlüssel zum erfolgreichen Lernen liegt nicht allein in der Intelligenz oder Begabung, sondern in der richtigen Herangehensweise und passenden Werkzeugen. Menschen mit ADHS benötigen dabei oft andere Wege zum Lernerfolg als Menschen ohne diese Besonderheit. In diesem Kapitel entdecken wir gemeinsam, wie sich die natürlichen Stärken von ADHS-Betroffenen gezielt für den Lernprozess nutzen lassen.



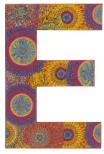
## 1.1 Konzentrationstechniken



onzentrationstechniken sind essenziell für erfolgreiches Lernen, besonders mit ADHS. Sie helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und Ablenkungen zu minimieren, sowohl in der Schule als auch im Studium. Doch die Umsetzung stellt viele vor Herausforderungen. Dieser Abschnitt beleuchtet die Schwierigkeiten und den praktischen Nutzen verschiedener Strategien für eine optimale Konzentration. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Lernumgebung gestalten und Ihre Aufmerksamkeit gezielt steuern können.

*Effektive Konzentrationstechniken berücksichtigen sowohl die Gestaltung der äußeren Lernumgebung als auch das Management innerer Ablenkungen.*

## Strukturierte Arbeitsumgebung gestalten



ine strukturierte Arbeitsumgebung trägt maßgeblich zur Konzentration bei und lässt sich durch verschiedene Strategien optimieren. Die Gestaltung von vorhersehbaren Routinen und der Einsatz von Lernhilfen fördern die Konzentration und erleichtern die Organisation [s1]. Ein strukturierter Tagesablauf, beginnend mit einer durchdachten Morgenroutine, schafft die Basis für einen produktiven Tag [s2]. Planungssysteme, Priorisierungsmethoden und Erinnerungen unterstützen die Organisation und helfen, den Überblick über Aufgaben und Ziele zu behalten [s2]. Sich wiederholende Aufgaben lassen sich durch neue Impulse und abwechslungsreiche Herangehensweisen interessanter gestalten [s1]. Pausen sollten fest eingeplant und Umgebungsreize gezielt genutzt werden, um die Konzentration zu fördern und die mentale Energie aufrechtzuerhalten [s2]. Die Reduzierung von Ablenkungen, sowohl visuell als auch akustisch, trägt entscheidend zu einer fokussierten Arbeitsatmosphäre bei [s3]. Schalldämpfende Materialien, wie Teppiche oder spezielle Wandverkleidungen, minimieren Umgebungsgeräusche und verbessern so das Signal-Rausch-Verhältnis [s3]. Eine reduzierte Beleuchtungsintensität kann die Aufmerksamkeit und das Engagement



fördern [s3]. Auch die bewusste Reduzierung visueller Reize im Arbeitsbereich steigert die Konzentration. Ein aufgeräumter Schreibtisch mit nur den benötigten Materialien kann hier schon einen großen Unterschied machen. Die taktile Umgebung spielt ebenfalls eine Rolle: Durch die geschickte Platzierung von Möbeln und Arbeitsmaterialien lassen sich unerwünschte Berührungsreize minimieren [s3]. Flexible Sitzmöglichkeiten können das Engagement und die Aufmerksamkeit zusätzlich unterstützen [s3].

Neben der physischen Gestaltung der Umgebung sind auch soziale Faktoren relevant. Die Einbindung des persönlichen Unterstützungsnetzwerks und Gruppeninterventionen können die Strukturierung des Arbeitsalltags positiv beeinflussen [s4].

Psychoedukation fördert das Verständnis und die Selbstwahrnehmung und trägt so zu

einer positiven Arbeitsumgebung bei [s4]. Eine gute Beziehung zu Kollegen und Vorgesetzten ist ebenfalls wichtig für den Erfolg von Interventionen am Arbeitsplatz [s4]. Die Förderung der emotionalen Regulation und sozialer Kompetenzen kann die Arbeitsleistung verbessern und sollte in Interventionen berücksichtigt werden [s4]. Ein regelmäßiger Austausch mit Lehrern oder Ausbildern über den Lernfortschritt ermöglicht eine kontinuierliche Anpassung der Lernstrategien und der Arbeitsumgebung [s1]. Auch kognitive Therapien und kognitive Verhaltenstherapie können bei anhaltenden Konzentrationsproblemen hilfreich sein [s1].

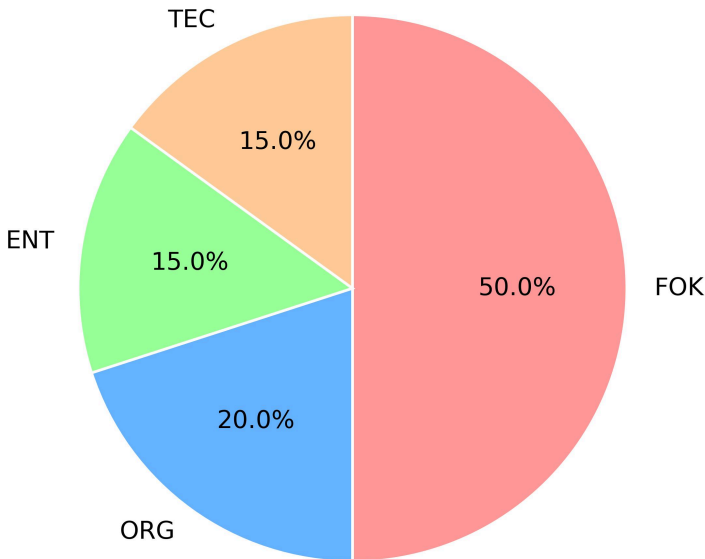


FIGURE 48.—A neuropsychiatrist social work technician conducts a group therapy session, under supervision of the neuropsychiatrist, with U.S. disciplinary barracks prisoners.

### *Gruppenintervention* <sup>[i1]</sup>

## Arbeitsplatzorganisation für Fokus

Optimale Arbeitsplatzgestaltung für ADHS-Lernen.



ENT: Entspannungs-/Pausenbereich  
(bequeme Sitzgelegenheit)

ORG: Organisation und Aufbewahrung  
(Regale, Schubladen)

FOK: Fokussierter Arbeitsbereich  
(Schreibtisch, Lernmaterialien)

TEC: Technologiezone (Computer, Handy -  
nur für Pausen)

Ein gut organisierter Arbeitsplatz ist entscheidend für Personen mit ADHS. Dieses Diagramm unterstreicht die Bedeutung der Minimierung von Ablenkungen, indem ein größerer Teil des Arbeitsplatzes für konzentriertes Arbeiten und Lernmaterialien vorgesehen wird, während andere Bereiche wie Technologie- und Entspannungszonen kleiner und klar definiert gehalten werden. Diese Aufteilung fördert die Konzentration und trägt zur Aufrechterhaltung einer produktiven Lernumgebung bei.