







## **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): 978-3-384-53050-9

ISBN-Ebook (de): 978-3-384-53051-6

## **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 zurückzugehen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen zum Thema ADHS bei Frauen wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Dennoch können sich wissenschaftliche Erkenntnisse und therapeutische Ansätze im Bereich ADHS stetig weiterentwickeln. Dieses Buch ersetzt keine professionelle medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Diagnose, Beratung oder Behandlung. Bei Verdacht auf ADHS oder bestehender Diagnose sollten Sie unbedingt entsprechende Fachärzte oder spezialisierte Therapeuten aufsuchen. Die vorgestellten Strategien zur Selbstorganisation und Alltagsbewältigung sind als Ergänzung zu professioneller Behandlung zu verstehen. Die Umsetzung der beschriebenen Methoden erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus der Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Informationen entstehen, ist ausgeschlossen. Alle im Buch erwähnten Medikamente, Therapieformen und Behandlungsansätze müssen individuell mit behandelnden Ärzten abgestimmt werden. Dosierungsangaben und Behandlungsempfehlungen können sich ändern und sind stets mit Fachpersonal zu besprechen. Die zitierten Studien, Forschungsergebnisse und Expertenaussagen sind im Quellenverzeichnis aufgeführt. Alle erwähnten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer.

# **ADHS bei Frauen: Besonderheiten, Diagnostik und Bewältigungsstrategien**

## **Weibliche ADHS verstehen und erfolgreich managen - Ein Praxisratgeber für Frauen und Mädchen mit ADHS im Alltag, Beruf und Beziehungen**

65 Quellen

42 Diagramme

38 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 bei Frauen wird häufig übersehen oder fehldiagnostiziert - mit weitreichenden Folgen für Betroffene. Dieses Fachbuch beleuchtet die spezifischen Herausforderungen von Frauen mit ADHS und zeigt auf, wie sich die Störung im weiblichen Erscheinungsbild manifestiert. Von der korrekten Diagnosestellung über praktische Alltagsstrategien bis hin zur erfolgreichen Gestaltung von Beziehungen und Berufsleben werden alle relevanten Aspekte praxisnah behandelt. Leserinnen erhalten konkrete Handlungsempfehlungen zur besseren Selbstorganisation sowie evidenzbasierte Strategien für den Umgang mit ADHS-typischen Herausforderungen. Das Buch vermittelt dabei nicht nur Fachwissen, sondern unterstützt auch dabei, die eigenen Stärken zu erkennen und gezielt einzusetzen. Ein fundierter Ratgeber, der Betroffenen und Angehörigen hilft, ADHS bei Frauen besser zu verstehen und erfolgreich damit umzugehen. Entdecken Sie neue Perspektiven und praktische Lösungen für ein selbstbestimmtes Leben 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

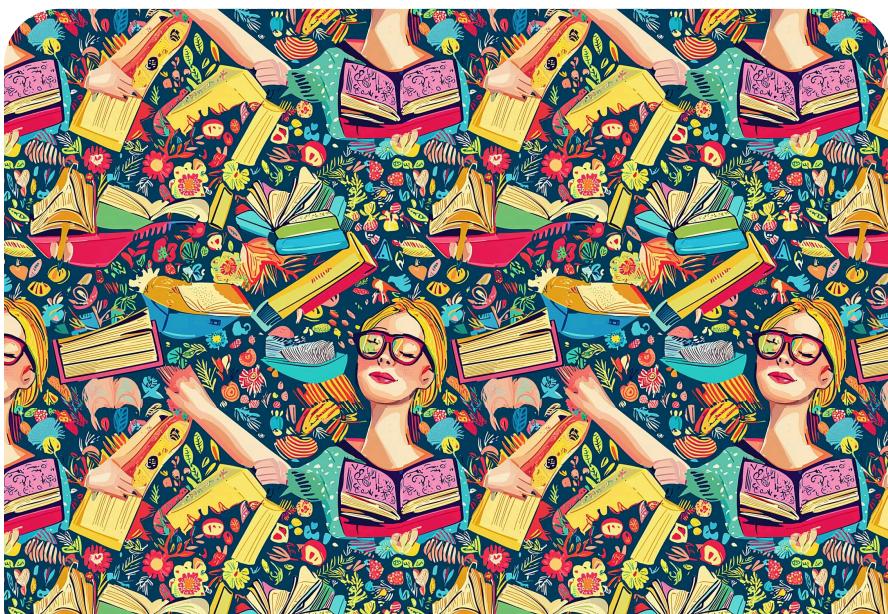
Auf unserer Website planen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung zu stellen:

- 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\\_bei\\_frauen-bonus-4Z4B9T](http://www.SaageBooks.com/de/adhs_bei_frauen-bonus-4Z4B9T)



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Besonderheiten der weiblichen ADHS
  - 1. 1 Erscheinungsformen im Lebensverlauf
    - Manifestation in der Kindheit
    - Veränderungen in der Pubertät
    - Ausprägungen im Erwachsenenalter
  - 1. 2 Geschlechtsspezifische Merkmale
    - Internalisierte Symptome
    - Kompensationsstrategien
    - Hormonelle Einflüsse
  - 1. 3 Gesellschaftliche Aspekte
    - Rollenerwartungen
    - Berufliche Herausforderungen
    - Soziale Beziehungen

- 2. Diagnostik und Abklärung
  - 2. 1 Diagnostische Besonderheiten
    - Weibliche Symptommuster
    - Begleiterkrankungen
    - Differenzialdiagnostik
  - 2. 2 Diagnostische Verfahren
    - Verhaltensbeobachtung
    - Testpsychologie
    - Entwicklungsanamnese
  - 2. 3 Professionelle Unterstützung
    - Fachärztliche Begleitung
    - Psychotherapeutische Angebote
    - Multimodale Behandlung

- 3. Selbsthilfestrategien
  - 3. 1 Alltagsorganisation
    - Strukturierungshilfen
    - Zeitmanagement
    - Haushaltsbewältigung
  - 3. 2 Emotionsregulation
    - Stressabbau
    - Impulskontrolle
    - Selbstfürsorge
  - 3. 3 Soziale Kompetenzen
    - Kommunikationstechniken
    - Konfliktbewältigung

- 4. Berufliche Integration
  - 4. 1 Arbeitsplatzgestaltung
    - Ergonomische Anpassung
    - Reizreduktion
    - Arbeitsablaufoptimierung
  - 4. 2 Leistungsoptimierung
    - Konzentrationstechniken
    - Aufgabenpriorisierung
    - Pausengestaltung
  - 4. 3 Karriereplanung
    - Stärkenanalyse
    - Weiterbildungsmöglichkeiten
    - Bewerbungsstrategien

- 5. Partnerschaft und Familie
  - 5. 1 Beziehungsgestaltung
    - Kommunikationsmuster
    - Rollenverteilung
    - Konfliktmanagement
  - 5. 2 Familienorganisation
    - Erziehungskompetenzen
    - Alltagsstrukturierung
  - 5. 3 Unterstützungsnetzwerke
    - Familiäre Ressourcen
    - Soziale Netzwerke
    - Professionelle Hilfen
- Quellen
- Bild-Quellen

## 1. Besonderheiten der weiblichen ADHS

Warum wurde ADHS lange Zeit als typische "Jungen-Störung" wahrgenommen? Die Forschung der letzten Jahrzehnte zeigt ein deutlich differenzierteres Bild der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter präsentiert sich ADHS bei Frauen oft anders als bei Männern - subtiler, aber nicht weniger belastend. Gesellschaftliche Erwartungen und erlernte Bewältigungsstrategien tragen dazu bei, dass viele Betroffene ihre ADHS erst spät erkennen. In diesem Kapitel beleuchten wir die spezifischen Ausdrucksformen und Herausforderungen, die ADHS für Frauen mit sich bringt.



## 1. 1 Erscheinungsformen im Lebensverlauf



DHS bei Frauen prägt sich im Lebensverlauf unterschiedlich aus, beeinflusst Alltag und Beruf und erschwert oft die Diagnose. Von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter verändern sich die Symptome: Unauffällige Träumereien können zu Konzentrationsproblemen und emotionaler Dysregulation werden, innere Unruhe und Rastlosigkeit prägen den Alltag. Die Herausforderungen im Berufs- und Privatleben, insbesondere durch Doppelbelastungen, führen oft zu Überforderung und Selbstzweifeln. Die Wechselwirkungen von ADHS mit hormonellen Veränderungen, insbesondere in Pubertät und Erwachsenenalter, beeinflussen die Symptomatik zusätzlich. Dies erschwert die Entwicklung passender Bewältigungsstrategien. Dieses Kapitel beleuchtet die spezifischen Erscheinungsformen von ADHS im weiblichen Lebensverlauf und bietet Ihnen damit einen wichtigen Schritt zu mehr Verständnis und Selbstbestimmung.

*ADHS bei Frauen verändert sich im Laufe des Lebens, von internalisierten Symptomen in der Kindheit über hormonelle Einflüsse in der Pubertät bis hin zu Herausforderungen im Erwachsenenalter wie innerer Unruhe und emotionaler Dysregulation. Eine frühe Diagnose und kontinuierliche Unterstützung sind entscheidend für die Entwicklung individueller Bewältigungsstrategien und ein erfülltes Leben.*

## Manifestation in der Kindheit



DHS bei Mädchen manifestiert sich in der Kindheit oft anders als bei Jungen. Während Jungen eher durch äußere, disruptive Verhaltensweisen wie Impulsivität und Hyperaktivität auffallen, neigen Mädchen dazu, Symptome zu internalisieren. [s1] Unaufmerksamkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und emotionale Dysregulation können sich bei Mädchen beispielsweise in Form von Problemen mit der Organisation, dem Zeitmanagement und der Motivation zeigen. [s2] Sie wirken verträumt, zurückhaltend oder schüchtern. Dieses "unauffälligere" Verhalten führt dazu, dass ADHS bei Mädchen seltener erkannt und diagnostiziert wird als bei Jungen. [s1] [s3] Ein Mädchen, das im Unterricht still vor sich hinräumt und den Anforderungen nicht gerecht wird, fällt weniger auf als ein Junge, der ständig herumläuft und dazwischenruft. Die Entwicklung von Bewältigungsmechanismen, um die Symptome zu maskieren, trägt zusätzlich zur späten Diagnose bei. [s2] [s1] Mädchen mit ADHS können beispielsweise versuchen, ihre Konzentrationsschwierigkeiten durch übermäßigen Perfektionismus zu kompensieren, was langfristig zu Frustration und Erschöpfung führt. Die Folgen der unerkannten und unbehandelten ADHS können für Mädchen gravierend sein. Sie erleben häufiger soziale Isolation, Schwierigkeiten beim Aufbau und Erhalt von Freundschaften und entwickeln ein geringeres Selbstwertgefühl. [s2] [s1] [s3] Die ständige Erfahrung, den Erwartungen nicht gerecht zu werden, verstärkt Gefühle von Versagen und Selbstzweifel. Hinzu kommt, dass ADHS bei Mädchen oft mit komorbidien Störungen wie Angstzuständen und Depressionen einhergeht. [s1] Diese zusätzlichen Belastungen können die Problematik weiter verschärfen und die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Die späte Diagnose und der lange Leidensweg führen zu einem anhaltenden Gefühl der Unzulänglichkeit und psychischen Belastung, deren Ursprung in der Kindheit liegt. [s3] Durch eine frühzeitige Diagnose und adäquate

Unterstützung können Mädchen mit ADHS lernen, ihre Stärken zu nutzen und ihre Schwierigkeiten zu bewältigen.

Aggressionen können in der Kindheit bei ADHS zwar auftreten, sind aber nicht geschlechtsspezifisch und folgen einem bestimmten Entwicklungsverlauf. [s4] Bei Kleinkindern äußern sich aggressive Verhaltensweisen oft körperlich, wie Schreien, Beißen oder Treten. Im Schulalter treten vermehrt verbale Aggressionen wie Hänseln und Mobbing auf, während körperliche Aggressionen abnehmen. In der Adoleszenz kann aggressives Verhalten schwerwiegender werden und im Extremfall zu Gewalt führen. Wichtig ist, aggressives Verhalten nicht als isoliertes Symptom zu betrachten, sondern im Kontext der gesamten Entwicklung und möglicher Begleiterkrankungen zu beurteilen.



*Adoleszenz* [i1]

## Gut zu wissen

### **Bewältigungsmechanismen**

Strategien, die Frauen mit ADHS entwickeln, um die Herausforderungen im Alltag zu meistern und die Symptome zu kompensieren. Diese Strategien können hilfreich sein, aber auch zu zusätzlicher Belastung und Erschöpfung führen, wenn sie nicht nachhaltig sind.

### **Emotionale Dysregulation**

Schwierigkeiten bei der Steuerung und Regulation von Emotionen, die sich in Stimmungsschwankungen, erhöhter Reizbarkeit und intensiven emotionalen Reaktionen zeigen können. Dies kann im Laufe des Lebens zu Problemen in sozialen Beziehungen und im beruflichen Kontext führen.

### **Internalisieren**

Bei ADHS können Mädchen dazu neigen, ihre Symptome nach innen zu richten, anstatt sie nach außen zu zeigen. Dies kann sich in Form von Grübeln, Ängsten oder sozialem Rückzug äußern und erschwert oft die Diagnose.

### **Komorbide Störungen**

Das gleichzeitige Auftreten von ADHS mit anderen psychischen Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen oder Essstörungen. Diese zusätzlichen Erkrankungen können die Herausforderungen im Alltag verstärken und die Behandlung komplexer gestalten.