

DEN  
**ALLTAG**  
MEISTERN MIT  
**ADHS**



MEREDITH CARDER



# DEN ALLTAG MEISTERN MIT ADHS

Wirksame Strategien  
für Erwachsene  
für mehr Struktur  
und Sicherheit

südwest

*Für all jene, die angeblich zu viel reden und Trautländer  
sind – mögen eure Stimmen gehört und eure Träume  
Wirklichkeit werden.*

# Inhalt

Einleitung	7
<b>Kapitel 1</b>	Aufmerksamkeitsdysregulation 15
<b>Kapitel 2</b>	Hyperaktivität 29
<b>Kapitel 3</b>	Impulsivität 41
<b>Kapitel 4</b>	Arbeitsgedächtnis 51
<b>Kapitel 5</b>	Schwierigkeiten im Umgang mit der Zeit 61
<b>Kapitel 6</b>	Überstimulation 75
<b>Kapitel 7</b>	Unterstimulation 85
<b>Kapitel 8</b>	Motivationsprobleme 95
<b>Kapitel 9</b>	Emotionale Dysregulation 107
<b>Kapitel 10</b>	Ständiges Grübeln 117
<b>Kapitel 11</b>	Schlafprobleme 125
<b>Kapitel 12</b>	Die Einstellung »Alles oder nichts« 137
<b>Kapitel 13</b>	Essstörungen und Ernährungsprobleme 147
<b>Kapitel 14</b>	Schwierigkeiten im Umgang mit Geld 159
<b>Kapitel 15</b>	Zurückweisungsempfindlichkeit 167
<b>Kapitel 16</b>	People-Pleasing 177
<b>Kapitel 17</b>	Toxischer Perfektionismus 187
<b>Kapitel 18</b>	Maskierung 199
<b>Kapitel 19</b>	Chronische Überforderung 211
<b>Kapitel 20</b>	ADHS-Burn-out 229
<b>Kapitel 21</b>	Aufgeben von Zielen 243
Schlussgedanken	258
Anmerkungen	260
Danksagung	264
Über die Autorin	266
Register	268





## **EINLEITUNG**

### ***Plötzlich ergibt alles Sinn***

Ich dachte, ich wüsste, wie ADHS aussieht, und passte nicht ins Profil. Mein Leben als Mama im Alter von 30+ entsprach dem ADHS-Bild in meinem Kopf nicht im Geringsten. Dieses Bild zeigte einen Jungen, der im Unterricht nicht still sitzen konnte. Klar hatte ich mit Organisation, Motivation und Durchhaltevermögen zu kämpfen, doch hielt ich diese Mängel für Charakterfehler, die ich im Laufe der Zeit zu kaschieren gelernt hatte.

Tatsächlich hatte ich so viele Menschen erfolgreich davon überzeugt, alles im Griff zu haben, dass eine meiner größten Ängste in der Bloßstellung dieser »Charakterfehler« bestand. Dann kam der Tag, an dem ich die Fragebogen für die neuropsychologische Beurteilung meiner Tochter ausfüllte. Als ich die verschiedenen Fragen bezüglich ihrer Probleme mit Konzentration, Hyperaktivität, Impulsivität, Motivation und dergleichen mehr beantwortete, fiel mir auf, dass alles auch auf mich zutraf. Damit war meine Neugier geweckt, und ich fragte mich zum ersten Mal, ob ich vielleicht auch ADHS hatte.

Ich könnte jetzt sagen, dass mir damals ein Licht aufging, doch das würde der Komplexität der Sache nicht gerecht. Ich hatte eher das Gefühl gehabt, in einer mysteriösen alten Villa zu leben, in der das Licht absichtlich gedimmt gewesen war. Jedes Mal, wenn ich etwas Neues über ADHS las, war es, als stürzte jemand in ein Zimmer, von dem ich noch nicht einmal wusste, dass es da war, und flutete es mit Licht. Und während ein Zimmer nach dem anderen immer heller wurde, bekam ich das Gefühl, dass viele Tatsachen in meinem Leben, die ich mir bislang nicht erklären konnte, zum ersten Mal überhaupt einen Sinn ergaben. Das grelle Licht machte es zwar schwieriger, all den Staub und die Spinnweben zu ignorieren, gleichzeitig aber offenbarte es eine Schönheit in der Architektur, die zu bemerken es zuvor zu dunkel gewesen war. Zu begreifen, dass ich ADHS hatte, schenkte mir die Fähigkeit, die ich brauchte, um mein zwar unvollkommenes, aber einzigartiges Zuhause akzeptieren und in die Arme schließen zu können.

Nach dieser ersten Erleuchtung verschlang ich jede Information über ADHS, die ich in die Finger bekam. Ich las Blogeinträge, Zeitschriftenartikel und die wenigen Bücher, die es zu diesem Thema gab, doch irgendetwas fehlte. Der Großteil dessen, was ich las, bestand aus klinischen Studien oder drehte sich um Kinder. Einiges Wenige ließ mich sogar mit dem niederschmetternden Gefühl zurück, das eine oder andere »neurotypische« – also in neurologischer Hinsicht »normale« – Individuum betrachte ADHSler als schwierig oder als ein Problem, das gelöst werden muss. Ich sehnte mich nach einem Buch, das die ganz realen Probleme, vor die sich Menschen mit ADHS gestellt sehen, weder dramatisierte noch kleinredete und das mir gleichzeitig Hoffnung gab, im Einklang mit meiner Diagnose authentisch, als ich selbst, leben zu können.



Diese Hoffnung erfüllte sich schließlich, allerdings weder in einem Artikel noch im Ratgeberregal einer Buchhandlung, sondern in den Gesprächen, die ich im Rahmen meines ADHS-Coaching-Zertifizierungsprogramms mit anderen führte. In den Tränen, die mir und meinen Freundinnen und Freunden über die Wangen liefen, als ich ihnen von meiner Diagnose erzählte. Einige von ihnen überraschten mich mit eigenen Geschichten. Diese Hoffnung nahm noch zu, als ich öffentlich, etwa auf Instagram, über ADHS zu sprechen begann. Ich war regelrecht perplex darüber, wie schnell meine Angst vor Verurteilung durch ein tief empfundenes Gefühl von Wertschätzung und Dankbarkeit abgelöst wurde.

Ich hatte das Privileg, an unzähligen Gesprächen mit ADHS-Lern aller Altersstufen und aus allen Teilen der Welt teilnehmen zu dürfen. An jedem einzelnen Tag, den ich damit verbrachte, meine Online-Community von Erwachsenen mit ADHS zu coachen, durfte ich Zeuge der Widerstandskraft, der Kreativität und des Mitgefühls werden, über die wir verfügen. Aus diesen Erfahrungen und Erlebnissen schöpfte ich eine Unmenge von Fakten, Strategien und Hacks, die alle eines ganz deutlich zeigen: die Stärken und Vorzüge eines ADHS-Gehirns. Sie haben mir aber noch etwas Wichtigeres gezeigt: dass ich nicht allein bin.

Gelegentlich fragt man mich, ob ich, wenn ich wählen könnte, lieber nicht ADHS hätte. Stellte man mir diese Frage an einem Tag, an dem ich mich überfordert fühle oder an Paralyse durch Analyse leide, wäre die Versuchung, Ja zu sagen, sicherlich groß. ADHS ist eine riesige Herausforderung, mit der ich trotz all meines Wissens zu kämpfen habe. Doch selbst an den schwierigsten Tagen gibt es noch immer einen Grund, warum ich mich niemals für ein anderes Gehirn entscheiden würde: meine Tochter.

Als ihre Mutter bekomme ich all ihre Probleme aus erster Hand mit, gleichzeitig sehe ich aber noch so viel mehr: Freund-

lichkeit, Güte, Humor, unbedingte Neugier, Empathie und eine verblüffende Intuition. Mit ausreichend Unterstützung aus der Umgebung und der Freiheit, ganz sie selbst sein zu dürfen, ist sie ein Kind, das sich auf einzigartige und wundervolle Weise entwickelt. Sie genau so zu lieben, wie sie ist, erleichtert es mir, mich selbst zu lieben. Ich würde sie mir niemals anders wünschen, auch nicht im allerkleinsten Detail.

Hätte ich ohne meine ADHS-Symptome noch all meine erstaunlichen Stärken? Für mich lautet die Antwort auf diese – rein hypothetische – Frage, letztlich Nein. Andernfalls müsste ich die Dinge, die ich an mir selbst am meisten liebe, aufgeben, meine unersättliche Neugier etwa, meine kreativen Strategien der Problemlösung oder meine Leidenschaft für Fortschritte. Ich entscheide mich ganz bewusst dafür, weiter am Akzeptieren der schmerzlichen Wahrheiten über ADHS zu arbeiten und dabei gleichzeitig die so ganz andere Träumerin in mir zu feiern.

Ihre Antwort fällt vielleicht anders aus, ist aber genauso gültig wie meine. Ich weiß nichts von Ihren persönlichen Kämpfen. Ich weiß nur, dass sich Ihr Zugang zu Unterstützung oder Ihr Einfluss auf Ihre Umgebung zweifelsohne von meinen unterscheiden. Aber egal ob wir unser ADHS-Gehirn lieber behalten oder austauschen würden: Vor diese Wahl werden wir nie gestellt.

Unsere Geschichten, Kämpfe oder Stärken mögen voneinander abweichen, doch eines haben wir gemeinsam: die Erfahrung, in einer Welt zu leben, die auf ein anderes Gehirn als das unsere zugeschnitten ist. Dass unser Gehirn von der Norm abweicht, haben viele von uns für den Großteil ihres Lebens nicht einmal erkannt. Bei dem Nebel der Überforderung, den unsere Probleme unweigerlich erzeugen, ist es kein Wunder, dass wir es schwer hatten, unsere Stärken zu sehen. Und dass wir uns jahrelang für unsere vermeintlichen Charakterfehler geschämt ha-

ben, machte den Nebel nur noch dichter. Erst mit dem Licht des Verstehens können wir allmählich durch ihn hindurchblicken.

Nun ist nicht alles, was man klar und deutlich sehen kann, auch schön. Einiges davon wird sogar ausgesprochen schmerzlich sein. Doch schenkt uns diese klarere Sicht, die alles erhellt, was vor uns liegt, die Gelegenheit, einen neuen Pfad einzuschlagen, einen Pfad des Selbstgewahrseins und des Selbstmitgefühls. Endlich ergibt das, was hinter uns liegt, einen Sinn, endlich können wir Hoffnung für die Zukunft schöpfen. Wir können uns mit unserem ADHS-Gehirn versöhnen und ein kreatives, farbenfrohes Leben leben.

## **Dieses Buch ist für das ADHS-Gehirn gemacht**

Als ich mit der Arbeit an diesem Projekt begann, erinnerte ich mich an das Buch, das ich mir vor Jahren gewünscht, das ich aber nie hatte finden können: ein Buch für ADHSler, geschrieben von einem ADHSler. Wir brauchen Strategien, die von den »typischen« Ratschlägen abweichen – von Ratschlägen, denen wir nicht folgen können, weil sie schlicht nicht für ein Gehirn wie das unsere gemacht sind.

Deshalb habe ich mich beim Schreiben auf ein paar Schlüsselaspekte des ADHS-Gehirns konzentriert. Beispielsweise bewegt sich unser Geist häufig eher wie in einem Spinnennetz als in einer geraden Linie. Aus diesem Grund habe ich jedes Kapitel in diesem Buch so verfasst, dass es für sich stehen kann. Da es Sie überfordern könnte, die Kapitel nacheinander von vorn bis hinten zu lesen, dürfen Sie ruhig »springen« und sich zuerst dem zuwenden, was Sie am meisten interessiert. Lesen Sie ruhig auch in Ihrer eigenen Geschwindigkeit, wie niedrig oder hoch diese auch immer sein mag.

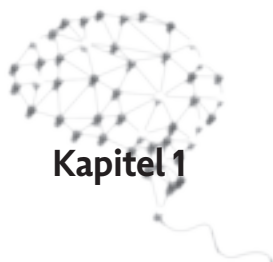
Jedes Kapitel beginnt mit einer persönlichen Geschichte darüber, wie sich die ADHS-Symptome im Laufe meines Lebens auf mich ausgewirkt haben. Darin beschreibe ich auch, wie ich mich für sie geschämt und kritisiert habe. Darüber hinaus finden sich Aussagen von Mitgliedern meiner Community, wie sie selbst ADHS erleben. Ich hoffe, dass Sie sich mit einigen dieser Geschichten identifizieren können, sich darin sehen können, so dass Sie sich weniger allein fühlen. Die meisten Menschen sehnen sich nach Verbundenheit und dem Gefühl der Zugehörigkeit; dieses Buch macht Sie gemeinsam mit mir und den Menschen, deren Geschichten Sie hier lesen, hoffentlich zu einem Teil der Community.

Da ADHSler im Allgemeinen wissen wollen, warum etwas ist, wie es ist, erkläre ich die wichtigsten Schwierigkeiten, vor die wir uns gestellt sehen, und nenne Gründe, warum wir diese Schwierigkeiten haben. Häufig zeige ich dabei auf, dass eine bestimmte »Schwierigkeit« auch eine unserer größten Stärken sein kann. Die Kapitel schließen mit Strategien, die Ihnen dabei helfen sollen, direkt mit Ihrem ADHS-Gehirn zu arbeiten; sie erleichtern Ihnen das Leben und bauen auf den Stärken auf, die Sie zu dem Menschen machen, der Sie sind. Ich hoffe, Sie probieren die Vorschläge aus, die Sie interessieren. Und ich hoffe, Sie fühlen sich nicht schuldig oder unter Druck gesetzt, wenn Sie die Vorschläge, die Sie nicht ansprechen, übergehen.

Mit ADHS zu leben ist hart. Es ist aber noch viel härter, wenn wir gar nicht wissen, dass wir ADHS haben, oder es nicht verstehen. Stigmatisierungen, Fehlinformationen und mangelnde Ressourcen haben einer großen Anzahl von ADHSlern die Informationen vorenthalten, die sie brauchen, um ihr Leben auf eine Art und Weise zu strukturieren, die für ihr Gehirn Sinn ergibt. Durch die Schwierigkeiten, die unsere Symptome mit sich brin-

gen, können wir in einen Teufelskreis aus empfundenem Versagen, Vermeidungsstrategien, Schuld- und Schamgefühlen geraten. Vielleicht wollen wir uns daraus befreien – doch dazu müssen wir erst einmal wissen, dass wir uns in einem Teufelskreis befinden. Wenn wir unser Verständnis von ADHS nicht vertiefen, greifen wir vielleicht unwissentlich immer wieder auf alte Gedankenmuster und Verhaltensweisen zurück, die uns in diesem Teufelskreis gefangen halten. Dann beginnen wir womöglich zu glauben, wir selbst seien das Problem und schlicht »kaputt«. Dieses Buch kann Sie nicht »reparieren«, Ihnen aber hoffentlich dabei helfen, die falsche Überzeugung, Sie seien ein Gegenstand, der repariert werden müsste, abzulegen. Vielleicht kann ein besseres Verständnis von ADHS Sie dazu befähigen, negative Gedanken- und Verhaltenszyklen zu durchbrechen. Am meisten aber hoffe ich, dass Sie durch dieses Buch die Gelegenheit haben, sich fortan mit ausreichend Selbstachtung zu betrachten – und dass für Sie alles ab jetzt etwas mehr Sinn ergibt.





# AUFMERKSAMKEITS- DYSREGULATION

Ich werde nie vergessen, wie ich vor einigen Jahren hörte, dass autofahrende Teenager mit ADHS eine um 36 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit aufweisen, in einen Unfall verwickelt zu werden, als Fahrer ohne ADHS.<sup>1</sup> Für die Mutter eines Kindes mit ADHS eine erschreckende Statistik – mit einer seltsam tröstlichen Komponente. Denn ich hatte endlich eine Erklärung dafür, warum mir das Autofahren so schwerfiel.

Abgesehen von der Angst und dem Trost rief das Lesen der Statistik auch eine Erinnerung in mir wach. Ich war 17 und wartete darauf, dass meine Eltern nach einem Wochenendausflug nach Hause zurückkehrten. Die Stunden fühlten sich wie Tage an, während ich an nichts anderes denken konnte als daran, wie sie wohl auf den neuesten spektakulären Mist reagieren würden, den ich gebaut hatte.

Sie würden sicherlich eine Erklärung verlangen, wie um Himmels willen es mir am Abend zuvor hatte gelingen können, den nigel-nagelneuen Minivan meiner Mutter rückwärts in ein McDonald's-Drive-thru-Schild zu setzen. Ebenso wie sie eine Erklärung dafür verlangt hatten, wie es zu den vorherigen beiden von mir verursachten Blechschäden gekommen war. Oder warum ich schon drei Mal in einem Monat von der Polizei angehalten worden war, weil ich vergessen hatte, die Scheinwerfer einzuschalten. Oder warum ich immer wieder die Autoschlüssel im Auto einschloss.

Nach der Erklärung, die sie von mir wollten, suchte ich auch. Warum bekam ich es hinter dem Steuer einfach nicht auf die Reihe? Vielleicht ließ ich mich zu sehr von meinen Beifahrern ablenken. Eine vernünftige Erklärung, aber leider waren mir die Hälfte meiner Missgeschicke unterlaufen, als ich allein im Auto gesessen hatte. War ich nur nachlässig? Schließlich war ich ein Teenager, und die interessieren sich bekanntermaßen ja nur für sich selbst. Doch diese Erklärung fühlte sich ebenfalls nicht richtig an. Wenn es aus Nachlässigkeit geschehen war, warum war ich dann wegen der Kosten und Umstände, die die Unfälle verursachten, so am Boden zerstört?

Nachdem ich stundenlang über diese unbeantwortbaren Fragen nachgegrübelt hatte, kamen meine Eltern schließlich nach Hause.

»Mama, Papa, bitte seid mir nicht böse, aber ich hab Mist gebaut«, sprudelte es aus mir heraus, kaum hatten sie die Tür hinter sich geschlossen. »Ich bin gestern rückwärts in ein McDonald's-Drive-thru-Schild gefahren.«

»Warte mal ... was? Ein McDonald's-Drive-thru-Schild?« Meine Mutter war fassungslos. »Wie kann sowas passieren?«

Während meine Mutter wütend und frustriert war, reagierte



mein Vater anders, leiser – mit resignierter Enttäuschung. Eine Reaktion, die mir viel mehr wehtat als die impulsiven, emotionalen Ausbrüche meiner Mutter.

»Meredith«, sagte er, »wenn du weiter Auto fahren willst, musst du lernen, aufmerksamer zu sein.« Er hatte recht, natürlich; ich hatte nur keine Ahnung, wie ich das anstellen sollte. Ich versuchte, aufmerksam zu sein. Ich gab mir wirklich Mühe, große Mühe, konnte die Unfälle damit aber nicht verhindern.

Wenn ich heute, im Lichte meiner ADHS-Diagnose, auf meine Beziehung zum Straßenverkehr zurückblicke, sehe ich vieles klarer. ADHSler haben Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeitsregulation, und das Führen eines Fahrzeugs erfordert eine Menge an Konzentration über einen längeren Zeitraum hinweg. Zunächst einmal muss man schon beim Starten des Wagens mehrere Aufgaben in der richtigen Reihenfolge erledigen. Dann muss man die Informationen bezüglich des Zielorts verarbeiten, sich also überlegen, wie man dorthin kommt, wohin man will, sich dabei auch noch auf den Verkehr konzentrieren und Ablenkungen ausblenden. Bei all diesen Faktoren wundert es mich nicht, dass mir das Autofahren schwerfällt.

Als ich älter wurde und allmählich an Erfahrung hinter dem Steuer gewann, legte sich meine diesbezügliche Nervosität ein wenig. Mein Gehirn wurde besser darin, sich auf Situationen wie diese einzustellen, und auch technische Fortschritte erleichterten mir die Sache. Scheinwerfer, die sich automatisch einschalten, der Blick nach hinten über eine Kamera und das Navi helfen mir enorm. Trotzdem fühle ich mich nach einem Tag des Herumfahrens auch heute noch oft erschöpft und ausgelaugt. Daran kann ich nichts ändern, aber ich kann mir bewusst machen, warum mir das Autofahren so schwerfällt, und so Schutzmechanismen installieren, die sicherstellen, dass ich die geisti-

ge Energie für die Konzentration habe, die ich brauche, um mich hinters Steuer zu setzen.

Konzentration und Aufmerksamkeit sind große Herausforderungen für ADHSler, aber je besser wir die damit zusammenhängenden Symptome verstehen, desto besser können wir unser Leben so strukturieren, dass wir nicht dauernd das Gefühl haben, täglich mit einer unsichtbaren Kraft in unserem Kopf ringen zu müssen.

## **Warum ADHS so viel mehr als ein Aufmerksamkeits»defizit« ist**

Ich würde mich gern einmal mit mehreren ADHSlern treffen und gemeinsam mit ihnen einen Blick in unsere Schulzeugnisse werfen. Ich wette, häufig würden wir dort Dinge wie: »Kann sich auf Aufgaben konzentrieren, wenn er will, bleibt aber nicht dran«, »Ist klug, muss aber an seinem Durchhaltevermögen arbeiten« oder »Hat großes Potenzial, macht aber immer wieder Flüchtigkeitsfehler« lesen. Ich würde Kommentare erwarten, die das Bild eines Kindes zeichnen, das sich zwar konzentrieren kann, aber nur unter bestimmten Umständen – nicht eines Kindes mit einem »Aufmerksamkeitsdefizit«.

Aus diesen »unkonzentrierten« Kindern werden Erwachsene, die sich fragen, warum sie sich an einem Tag zwölf Stunden lang superfokussiert auf eine Aufgabe konzentrieren können und am nächsten Tag außerstande fühlen, ihr Gehirn überhaupt einzuschalten. Keiner von ihnen würde vermuten, dass ADHS dahintersteckt: Denn wie kann jemand, der Stunden mit einer Aufgabe verbringt, ein »Aufmerksamkeitsdefizit« haben?

Zu den ersten Dingen, die wir über ADHS wissen müssen, gehört, dass das Gespann »Aufmerksamkeit« und »Defizit« im Na-

men der Störung für die meisten der Betroffenen keinen Sinn ergibt. Die Mehrheit der ADHSler spricht nicht von einem Defizit, sondern im Gegenteil von einer Überfülle an Aufmerksamkeit. Häufig werden wir von blitzschnellen Gedanken, die uns die Konzentration rauben, bombardiert. Das erweckt dann den Eindruck, wir würden tagträumen oder seien nicht bei der Sache. Deshalb würde der Begriff »Aufmerksamkeitsdysregulation« unsere Konzentrationsprobleme vielleicht treffender beschreiben: Wir haben eher Schwierigkeiten, unsere Aufmerksamkeit zu *kontrollieren* oder zu *lenken*. In der Folge stehen wir vor der beständigen Herausforderung, unsere abgeschweifte Aufmerksamkeit wieder auf die anstehende Aufgabe zurücklenken zu müssen.

»Aufmerksamkeitsdysregulation fühlt sich an, als versuchte eine Million Gedanken (ich übertreibe nur leicht), sich ihren Weg in den Vordergrund zu bahnen«, beschreibt es Kim, ein Mitglied meiner Community. »Einige dieser Gedanken sind relevant, die meisten sind es nicht, einige sind wichtig, andere flüchtig, wieder andere völliger Unsinn. Aber sie kommen alle so schnell herein, dass ich sie weder sortieren noch priorisieren kann.«

Diese *Mammutaufgabe* wird sogar noch schwerer, wenn das, was es gerade zu erledigen gilt, banal oder monoton ist. Unser Gehirn ist von Natur aus so programmiert, dass es nach Interessantem sucht. Müssen wir uns mit etwas beschäftigen, das im Widerspruch zu dem vom Gehirn Gewünschten steht, können wir nicht bei der Sache bleiben. Und die anhaltende Bemühung, die Aufmerksamkeit zurückzulenken, ermüdet und überfordert. Dass sich ADHSler immer wieder aufs Neue konzentrieren müssen, erklärt auch, warum sich so viele von uns ausgelaugter als ihre neurotypischen Mitmenschen fühlen, wenn sie einen gan-

zen Tag lang hinter dem Steuer sitzen oder am Arbeitsplatz »da« sein mussten.

Ein weiterer vermeintlich paradoxer Aspekt im Zusammenhang mit ADHS und Aufmerksamkeit besteht darin, dass viele ADHSler häufig in einen hoch konzentrierten Zustand verfallen, in dem sie unerreichbar scheinen. Dieser Zustand wird als *Hyperfokus* oder *Hyperfokussierung* bezeichnet. Ist eine Person mit ADHS hyperfokussiert, fühlt sich das für den Betroffenen beinahe so an, als existiere um ihn herum nur noch der Gegenstand der aktuellen Aufmerksamkeit. Der bellende Hund, den er beim Putzen der Küche nicht ausblenden konnte, ist dann, wenn er sich an einem Thema geistig festgebissen hat, kaum mehr wahrnehmbar. Ein hyperfokussierter ADHSler eignet sich vielleicht auch die Fähigkeit an, einem Gespräch in seiner Umgebung aufmerksam zuzuhören zu scheinen. Er nickt und »hmm«t sich seinen Weg durch eine Unterhaltung, erinnert sich durch die Hyperfokussierung auf etwas anderes später jedoch noch nicht einmal mehr daran, dass er an der Unterhaltung überhaupt teilgenommen hat.

Nicht selten genießen ADHSler die intensiven Schübe der Kreativität und Produktivität, die mit diesen Perioden der Hyperfokussierung einhergehen. Viele beschreiben den hyperfokussierten Zustand als Gefühl des Flows, das es ermöglicht, innovative, kreative Projekte fertigzustellen oder ganz ins jeweilige Interessensgebiet einzutauchen. So können sie in kurzer Zeit mehr zustande bringen als ihre neurotypischen Mitbürger, oft mit eindrucksvollen Ergebnissen. Für viele ADHSler ist dieser Zustand ausgesprochen erstrebenswert.

Wichtig zu wissen ist dabei jedoch, dass die Vorzüge der Hyperfokussierung, so schön sie auch sind, ihren Preis haben. Wird der Zustand unterbrochen, kann das sehr schmerzhaft sein. Vie-

le Betroffene berichten von extremem Gereizt- und Frustriert-sein, wenn sie gezwungen sind, ihre Aufmerksamkeit vom Gegenstand der Hyperfokussierung abzuziehen. Darüber hinaus verpassen wir in diesem Zustand öfter auch wichtige Meetings und andere Alltagsverpflichtungen. Wir haben das Gefühl, die Zeit stehe still, und verlieren zu Erledigendes aus den Augen. Mir ist es als Mutter mehr als einmal passiert, dass ich mich voll und ganz auf ein Projekt konzentriert und darüber vergessen habe, meine Kinder von der Schule abzuholen.

Allerdings hat die Hyperfokussierung nicht nur Einfluss auf unser Berufs- und Privatleben, sie kann sich auch auf unsere physische Gesundheit auswirken. Sind wir hyperfokussiert, nehmen wir körperliche Signale, wie Durst, Müdigkeit oder Hunger, weniger wahr (zum Umgang mit Ernährungsproblemen siehe auch Kapitel 13). Das kann einen ganzen Rattenschwanz an negativen Folgen haben. Manche ADHSler lassen über längere Zeiträume hinweg Mahlzeiten aus, weil sie so in ihr Projekt vertieft sind, dass sie den Hunger entweder nicht spüren oder ignorieren. Erst wenn sie wieder aus dieser »Versenkung« auftauchen, wird ihnen bewusst, dass sie vor Unterzuckerung schon Kopfschmerzen haben und den Kühlschrank leer essen könnten. Andere arbeiten bis in die Puppen und schlafen zu wenig. Beides kann zu massiven Energieabfällen führen, die ich gern als Hyperfokus-Kater bezeichne. Haben wir unsere Energiereserven über längere Zeit nicht aufgefüllt, bezahlen wir dafür mit verlorenen Tagen, an denen wir uns zu nichts aufraffen und schon gar nicht auf etwas konzentrieren können.

Zum Glück können wir uns Fähigkeiten aneignen, die die Auswirkungen dieser außergewöhnlichen Vertiefung auf unser Leben abmildern, und uns Strategien angewöhnen, die uns bei der Aufmerksamkeitsregulation helfen.

## **Strategien zur Regulierung von Aufmerksamkeit und Konzentration**

Wenn auch Sie Schwierigkeiten haben, ihre Aufmerksamkeit zu regulieren, können Sie es mit den folgenden Strategien probieren, die Ihnen dabei helfen, konzentriert zu bleiben, wenn Sie konzentriert sein müssen. Zudem finden Sie ein paar Tipps, wie Sie besser mit Hyperfokussierung umgehen können. Denn auch wenn Sie diesen Zustand genießen, ist es sinnvoll zu wissen, wie Sie ihn so lange unterbrechen können, dass Sie sich um körperliche Bedürfnisse und Alltagsverpflichtungen kümmern können. Ohne solche Werkzeuge könnte die Hyperfokussierung mehr Schaden anrichten als Gutes bewirken.

### **Finden Sie heraus, zu welchen Tageszeiten es Ihrem Gehirn leichtfällt zu arbeiten**

Alle Menschen haben Tageszeiten, zu denen sie sich besser konzentrieren können als zu anderen Zeiten. Vielleicht wissen Sie intuitiv bereits, wann das bei Ihnen der Fall ist; wenn nicht, können Sie diesen Rhythmus identifizieren. Halten Sie schriftlich fest, wann Sie mit einer Aufgabe beginnen und wann Sie mit ihr fertig sind. Schreiben Sie dazu, ob Ihr Geist dabei oft abschweifte oder Sie sich gut konzentrieren konnten. Tun Sie das mehrere Tage hintereinander, werden Sie Ihre optimalen »Konzentrationszeitfenster« leicht erkennen können. Wählen Sie für diese Zeitfenster dann absichtlich die Aufgaben, die Ihr höchstes Maß an Konzentration erfordern. Heben Sie sich leichter anzugehende und kürzere Aufgaben für die Zeit außerhalb dieser Fenster auf. Schaffen wir es, unseren Zeitplan mit diesem Muster oder Rhythmus in Einklang zu bringen, werden wir uns seltener geistig erschöpft fühlen.

### **Machen Sie sich Bewegung zunutze**

Mit Bewegung oder Sport können ADHSler ihre Konzentration effektiv steigern. Das belegen auch wissenschaftliche Studien. Zudem werden beim Sport »Wohlfühlstoffe«, sogenannte Neurotransmitter, wie Dopamin und Serotonin ausgeschüttet. Planen Sie die Bewegung zu Tageszeiten ein, zu denen Sie am konzentriertesten sein müssen. Viele ADHSler berichten davon, dass morgendliche Herz-Kreislauf-Übungen ihnen helfen, mit Schwung in den Tag zu kommen, und ihre Fähigkeit, aufmerksam zu sein, erhöhen. Ein kleines Training in der Mittagspause ist ein ausgesprochen wirksames Mittel zur Bekämpfung des Nachmittagstiefs.

### **Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Umgebungen**

Die beste Umgebung zur Aufrechterhaltung der Konzentration ist eine Umgebung frei von Reizen und Ablenkungen? Für manche Menschen mag das auch stimmen, doch funktioniert das ADHS-Gehirn nicht unbedingt auf diese Weise. (Wir haben sowohl mit Reizüberflutung als auch mit Unterstimulation zu kämpfen, siehe Kapitel 6 und 7.) Ich habe nie weniger geleistet als zu der Zeit, zu der ich in einem ruhigen Büro mit kahlen weißen Wänden, ohne Fenster und ohne Kollegen in der Nähe saß. Als ich dann mein Laptop nahm und für einige Stunden am Stück in der Cafeteria arbeitete, steigerte dies meine Produktivität dramatisch. Überlegen Sie, wie Ihr Sweet Spot hinsichtlich Stimulation in Ihrer Arbeitsumgebung aussehen könnte. Vielleicht brauchen Sie unabhängig von Ihnen tätige Menschen um sich herum und klassische Musik über Kopfhörer in den Ohren, um optimal arbeiten zu können. Wahrscheinlich ändert sich Ihre ideale Umgebung auch häufig, doch trauen Sie sich, hier auch zu unkonventionellen Lösungen zu greifen.

## **Schenken Sie Ihrem Gehirn täglich auch unstrukturierte Zeit**

Es kann ziemlich erschöpfend sein, Ihr Gehirn immer wieder dazu zu zwingen, sich über längere Zeiträume hinweg zu konzentrieren. Wenn es gar nicht mehr will, sollten Sie dies respektieren: Legen Sie also eine Pause ein und gestatten Sie Ihrem Geist abzuschweifen. Manche finden Meditationen oder stille Spaziergänge – ohne Musik oder Podcasts – hilfreich. Versuchen Sie nicht, Ihre Gedanken zu kontrollieren, lassen Sie sie einfach kommen und gehen. Es spielt keine Rolle, wohin Ihr Geist abschweifen will, wichtig ist, dass er es darf. Fällt Ihnen auf, dass sich Ihre Gedanken mehr auf Wanderschaft begeben, als es beim Autofahren oder anderen Aufgaben, die Konzentration erfordern, ratsam ist, könnte dies ein Anzeichen dafür sein, dass Sie dem Abschweifen der Gedanken zu wenig Raum gegeben haben.

## **Schaffen Sie sich einen »Ideenparkplatz«**

Im Zustand der Hyperfokussierung haben wir manchmal Angst, dass uns unsere kreativsten Ideen verloren gehen, wenn wir diesen Zustand verlassen. Oder dass wir die nächsten Schritte in einem Projekt vergessen, wenn wir es nicht am Stück zu Ende bringen. Hier hilft der »Ideenparkplatz«. Schaffen Sie sich ein System, in dem Sie Ihre Ideen festhalten können, wenn Sie die Hyperfokussierung beenden müssen. Das könnte eine Datei auf Ihrem Handy sein, in der Sie diese Ideen sammeln, vielleicht bevorzugen Sie aber auch Sprachnotizen. Oder Sie nehmen Ihre Zuflucht zu dem guten alten Notizzettel: Schreiben Sie sich auf, was Sie nicht vergessen wollen, und nehmen Sie die Notiz wieder zur Hand, wenn Sie die Arbeit an Ihrer Aufgabe oder Ihrem Projekt fortsetzen.



**Legen Sie sich Vorräte an nährstoffdichten Snacks an**

Eine der größten negativen Auswirkungen der Hyperfokussierung ist eine gestörte Nahrungsaufnahme. Wenn Sie Mühe haben, regelmäßige Pausen zum Essen und Trinken einzuhalten, können Sie Snacks an Ihrem Arbeitsplatz bereithalten, sodass Sie weiterarbeiten können, Ihr Körper dabei aber nicht zu kurz kommt. Je mehr Hindernisse Sie diesbezüglich aus dem Weg räumen, desto leichter wird es Ihnen fallen, sich um die Bedürfnisse Ihres Körpers zu kümmern.

**Vertrauen Sie nicht darauf, dass Ihr Gehirn Sie an die Nahrungsaufnahme erinnert**

Viele ADHSler nehmen die Hunger- und Durstsignale ihres Körpers nicht wahr, wenn sie sich in einem hoch konzentrierten Zustand befinden. Hier können Angewohnheiten, die an das Auffüllen der Energiereserven erinnern, hilfreich sein. Schreiben Sie sich das Mittagessen oder die Kaffeepause beispielsweise als Meeting in Ihren Kalender und lassen Sie sich elektronisch daran erinnern. Mit der Zeit gewöhnt sich Ihr Gehirn daran, regelmäßige Pausen zum Essen einzulegen. Bis es soweit ist, dauert es etwas und erfordert auch ein wenig Übung, doch die Mühe lohnt sich. Ist es als Angewohnheit etabliert, wirkt es sich ungeheuer positiv auf Ihre Energiereserven aus.

**Etablieren Sie eine Übergangsroutine**

Besonders schwer fällt es ADHSlern, den Zustand der Hyperfokussierung beenden zu müssen, um einer Verpflichtung nachzukommen – etwa ein Kind von der Schule abzuholen oder an einem Meeting teilzunehmen. Warten wir mit dem Beenden bis zur allerletzten Sekunde, »weigert« sich die Konzentration häufig loszulassen. Dann fahren wir zwar zur Schule, sind aber noch

dermaßen in unsere Gedanken vertieft, dass wir nur durch das Hupen des Fahrers hinter uns aufgeweckt werden. Oder wir sitzen im Meeting, werden angesprochen und haben keine Ahnung, was von uns erwartet wird. Solche Situationen können nicht nur peinlich, sondern auch gefährlich sein.

Bauen Sie deshalb Phasen ein, in denen Sie von dem einen Zustand in den anderen wechseln können. Stellen Sie sich beispielsweise 20 Minuten, bevor Sie zur Schule müssen, einen Wecker. Klingelt dieser, führen Sie einen raschen Brain Dump bezüglich des Projekts, an dem Sie arbeiten, durch: Halten Sie also alles schriftlich (oder sprachlich) fest, was Sie nicht vergessen wollen. Fünf Minuten später klingelt der Wecker dann noch einmal und signalisiert Ihnen damit, dass es nun Zeit ist loszufahren. Bevor Sie das jedoch tun, sollten Sie im Auto noch dreimal tief durchatmen. Diese oder eine ähnliche Übergangsroutine, die unter Ihren persönlichen Umständen funktioniert, zeigt Ihrem Gehirn an, dass es nun Zeit ist, den Fokus zu verlagern, und macht die Verlagerung gleichzeitig reibungsloser und angenehmer. Mit einer solchen Übergangsroutine fühlen Sie sich geordneter, sicherer und Ihrer nächsten Aufgabe gegenüber aufmerksamer.

Mit der Aufmerksamkeitsdysregulation umzugehen ist nicht immer leicht, mit den richtigen Strategien aber machbar. Mit ihnen können Sie die Vorteile der Hyperfokussierung voll und ganz genießen und für sich nutzen.

## Übung: Eine konzentrationsfreundliche Umgebung schaffen

Mit dieser Übung finden Sie heraus, wie die Umgebung aussieht, in der Sie sich optimal konzentrieren können. Erstellen Sie eine Liste, welche Werkzeuge und Bedingungen für Sie funktionieren, und halten Sie die Liste bereit, damit Sie immer schnell nachsehen können, wenn Ihre Konzentration nachlässt.

## MEINE UMGEBUNG FÜR EINE OPTIMALE KONZENTRATION

Kreisen Sie alles ein, was Ihnen beim Konzentrieren hilft, und gestalten Sie Ihre Umgebung entsprechend.

### Hören

Binaurale Beats  
Naturgeräusche  
Klassische Musik  
Poppige Musik  
Weißes/Braunes Rauschen  
Stille

### Sehen

Beruhigende Farben  
Anregende Farben  
Andere bei der Arbeit  
Kunst  
Familienfotos  
Fenster

### Fühlen

Doodle Pad  
Bequeme Kleidung  
Eng anliegende Kleidung  
Sensorikmatte  
Fidget Toys  
Bewegung

### Sonstiges

Aromatherapie  
Body Doubling  
Visueller Timer

