

## Vorwort

### *Vorab noch einige Informationen zum »optimalen« Einsatz dieses Ratgebers*

Stellen Sie sich vor, es würde sich hier gar nicht über einen Ratgeber mit Informationen, Strategien, Übungen, Tipps und Tricks für ein (noch beseres) Leben mit ADHS handeln.

Nehmen wir stattdessen an, Sie hätten beschlossen, ein Restaurant zu besuchen, bei dem ganz viele verschiedene Speisen im Rahmen eines Buffets angeboten werden.

→ Die Frage ist nun, wie verhalten sich Menschen üblicherweise an einem Buffet?

Die meisten Menschen verschaffen sich zunächst mal einen *Überblick* und nehmen alle Speisen in Augenschein, d. h. schauen sich um, ob es überhaupt etwas »leckeres« gibt. Aber wie geht es dann weiter, was landet letztendlich auf dem Teller?

In den meisten Fällen landet nur eine *Auswahl* der angebotenen Speisen auf dem eigenen Teller. Nicht alles schmeckt einem, und »überessen« möchte man sich ja auch nicht (satt essen vielleicht hingegen schon).

Stellt sich nun die Frage, was hat diese Geschichte mit diesem Ratgeber zu tun? Sicherlich sind Sie schon selbst auf die Antwort gekommen:

→ Betrachten Sie diesen Ratgeber mit den hier beschriebenen Strategien, Tipps, Tricks als »Buffet« voller Lösungsvorschläge.

Nicht alles, was Sie hier vorfinden, wird Ihren Geschmack treffen. Deshalb gilt es zunächst sich einen *Überblick zu verschaffen* über die hier vorgestellten Lösungsvorschläge und dann *auszuwählen*.

**Tipp:**

- ✓ Wählen Sie vom dem großen Angebot nur das aus, was gut und nützlich für Sie ist. Probieren Sie dabei auch mal etwas Ungewohntes oder Neues aus, vielleicht »schmeckt« es Ihnen ja (trotzdem).

Lassen Sie sich dabei von der Frage leiten: »*Welche Lösungs-Strategie könnte gut in mein Leben passen? Bei welcher Lösungs-Strategie sehen ich die größten Chance, dass ich Sie jetzt und mit den zur Verfügung stehenden Mitteln ausprobieren bzw. umsetzen kann?*«.

**Tipp:**

- ✓ Machen Sie immer einen Schritt nach dem anderen, d. h. probieren Sie erstmal nur eine Lösungsstrategie aus, bis diese »sitzt«, und gehen Sie erst danach zur nächsten über.

Geben Sie sich die notwendige *Zeit* zur Umsetzung der verschiedenen hier dargestellten Tipps und Lösungsstrategien – Sie alle kennen den Satz: »*Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut!*«.

Bedenken Sie dabei: Perfektion ist eine Illusion – sich (langsam aber sicher) zu verbessern ist realistisch.

Bleiben Sie dran, es lohnt sich!