



### Vier-Felder-Strategie

Hilft dabei, Entscheidungen zu treffen, Aufschieben zu vermeiden

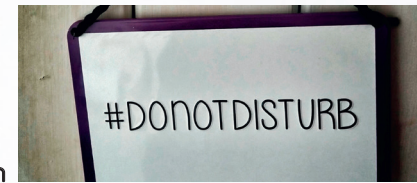
Bei der Vier-Felder-Strategie überprüfst du die kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile deiner Pläne. Damit kannst du die Konsequenzen deines Handelns besser abwägen. Beispiel: Soll ich mir die Schuhe kaufen?

	Vorteil	Nachteil
Langfristig	~Ich habe eine größere Auswahl an Schuhen ~Sie sind moderner als die anderen	~Ich muss an anderer Stelle Einsparungen machen ~Ich kann nächsten Monat nicht ins Konzert gehen ~Ich brauche einen größeren Schrank
Kurzfristig	~Schuhe kaufen macht Spaß ~Ich liebe es, neue Schuhe zu haben ~Die Schuhe sind im Angebot	~Eigentlich habe ich nicht genügend Geld ~Ich brauche eigentlich keine Schuhe

Nachdem du alle Argumente in das Schema eingetragen hast, gilt es abzuwägen. Willst du eine kurzfristige Befriedigung und musst mit den Konsequenzen leben? Mit der Auflistung der Argumente wird es dir leichter fallen, eine Entscheidung zu treffen.

### „Nicht stören“-Taktik Reizüberflutung verringern

Mit dieser Technik sollen ablenkende Außenreize reduziert werden. Es geht darum, eine reizarme Umgebung zu schaffen. An der Türe kann ein „Bitte nicht stören“-Schild angebracht werden. Akustische Störungen sollten ausgeschaltet werden (Handy, Telefon...). Falls nicht alle Geräusche reduziert werden können, helfen Ohropax für die Ohren. Den Schreibtisch so platzieren, dass er möglichst auf eine weiße Wand gerichtet ist. Störende Gedanken können mit der achtsamen Wahrnehmung beiseitegeschoben werden. Gelingt das nicht, ist es sinnvoll, diese Gedanken zu notieren und später zu bearbeiten.



### Timer-Technik

Fördert die Konzentration, hilft beim Zeitmanagement  
Benutze einen Timer, den du auf 15 Minuten stellst. Achte darauf, ob du beim Alarm noch bei der Sache bist. Nach Ablauf der Zeit mach eine kleine Pause. Wenn du deine Konzentration in den 15 Minuten halten konntest, noch bei der Sache bist, fahre mit der Arbeit in diesem Zeitrahmen fort. Andernfalls verkürze die Arbeitsphase auf 10 Minuten.



### Mach mal eine Pause-Strategie

Die Produktivität steigern und trotzdem entspannt bleiben  
Je ausgewogener das Verhältnis von Be- und Entlastung ausfällt, desto höher ist die Leistungsfähigkeit. Daher müssen nicht nur die Arbeitszeit, sondern auch die Pausen gut geplant werden:

- Alle halbe Stunde 5 Minuten Pause
- In der Pause bewegen – und sei es nur, einen Tee zu holen.
- In der Pause auf die fünf Sinne mit Achtsamkeitsübungen konzentrieren:
  - \* 5 Dinge im Gedanken beschreiben, die man sieht.
  - \* 4 Dinge im Gedanken beschreiben, die man spürt.
  - \* 3 Dinge im Gedanken beschreiben, die man hört.
  - \* 2 Dinge im Gedanken beschreiben, die man riecht.
  - \* 1 Ding im Gedanken beschreiben, das man schmeckt.
- Mittels eines Urlaubsfotos auf dem Schreibtisch kannst du noch einmal die Entspannung dort Revue passieren lassen.



### Bargeld-Taktik:

Hilft, mit Geld besser umzugehen

Wenn du Probleme im Umgang mit Geld hast, verzichte möglichst ganz auf Kartenzahlung. Solltest du einen Online-Kauf tätigen, verschiebe die gewünschte Ware in den Warenkorb, bezahle aber erst am nächsten Tag. So kannst du bis dahin überlegen, ob du den Gegenstand tatsächlich brauchst.



# Die Dinge gebacken bekommen!

Tipps und Tricks für  
einen stressfreien  
ADHS-Alltag



Layout und Text: Christine Hammouda (Vi.S.d.B)





### Fünf-Ordner-Strategie

#### Hilft gegen Chaos und Unordnung

Komplizierte Ablagesysteme laden nicht zum Ordnung-Halten ein. Daher ist es wichtig, es so überschaubar wie möglich zu halten:

- ❖ Lege fünf Ordner an und platziere sie gut zugänglich immer am selben Ort.
- ❖ Suche fünf Hauptkategorien, die für dich zutreffen: z.B. Gesundheit, Wohnen, Versicherung...
- ❖ Nur wenn es unbedingt nötig ist, unterteile die Kategorien in Unterkategorien.
- ❖ Ordne die Papiere gleich nach dem Erhalt ein.



### Abend-Rituale

#### Hilft bei Schlafstörungen und Unruhe

Da ADHS-Symptome noch stärker in den Vordergrund treten, wenn du in der Nacht nicht genug Schlaf abgekommnen hast, kann der Tag danach zur Tortur werden. Du bist unkonzentriert und machst Fehler. Hier ein paar Tricks, die dir helfen, besser ein- und durchzuschlafen:

- ❖ Zum Runterkommen Rituale einführen, z.B. eine Tasse Tee. Dabei den Tag noch mal vorbeiziehen lassen. Wichtig: Positive Erlebnisse in den Vordergrund stellen!
- ❖ Kein Smartphone, TV etc. im Schlafzimmer. Entweder ein Buch oder ein Hörbuch zum Einschlafen.
- ❖ Abendliche Entspannungsübungen, z.B. Progressive Muskelrelaxtion nach Jacobson oder eine Atemtechnik.
- ❖ Gegen nächtliches Grübeln: Gedanken nicht wegschieben, sondern mental auf Wolken platzieren und zuschauen, wie diese kommen und gehen.
- ❖ Bei nächtlichem Aufwachen nicht auf den Wecker schauen, sondern dir vorsagen, dass du noch viel Zeit bis zum Aufstehen hast.

### Roboter-Modus

**Routineaufgaben leichter erledigen, wenn zu viel auf einmal zu tun ist und du leicht abgelenkt wirst.**

Langweilige Routineaufgaben, die dich leicht in die Prokrastination („Aufschieberitis“) treiben können, solltest du versuchen in Rituale umzuwandeln. Stell dir vor, du bist ein Roboter, der Dinge ganz emotionslos erledigt.



### ABC-Technik

#### Nicht verzetteln, Zeitmanagement

Deine Aufgaben in den Kalender schreiben, nicht auf Zettel. Am besten eignet sich hierfür ein Kalender, auf dem sich links der Wochenüberblick und rechts Platz für Notizen befindet.

Du kannst den Aufgaben eine Priorität zuordnen: A für sehr dringend, B für weniger wichtig als A und C für Dinge, die nur minder wichtig sind und nach genauerer Überprüfung eventuell sogar gestrichen werden können.



### Alles probiert und nichts hilft?

Es kann natürlich passieren, dass keine hier aufgeführte Technik bei dir Wirkung zeigt. Dann empfehlen wir dir, einfach mal bei uns in der Selbsthilfegruppe vorbeizuschauen. Dort findest du viele spannende Leute, die tagtäglich gegen die Widrigkeiten des Alltags ankämpfen. Die nötigen Infos findest du unten.

Unsere Selbsthilfegruppe „ADHS Erwachsene Fortgeschrittene“ trifft sich regelmäßig im Monat im Selbsthilfzentrum München, Westendstr. 68.



Infos erhältst du unter:

[www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de](http://www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de)

[ads.selbsthilfe.muenchen@gmail.com](mailto:ads.selbsthilfe.muenchen@gmail.com)



### “Du musst dich einfach mehr bemühen!”

Diesen Satz hören Menschen mit ADHS leider viel zu häufig. Aber ADHS kann man nicht einfach abstellen, sondern es begleitet uns (meist) ein Leben lang. Daher solltest du dir neben den gängigen Behandlungsmethoden, wie Psychotherapie, gegebenenfalls Medikation und Psychoedukation, auch ein paar Skills aneignen, die dir das Leben mit ADHS erleichtern. Hier findest du einige Tricks, mit denen du dem Alltags-Chaos Herr oder auch Dame werden kannst:



### Die Scheibchen-Technik

#### Für komplexe Aufgaben

Diese Technik hilft dir...

- ❖ Aufgaben abzuschließen
- ❖ Deinen Stresslevel zu senken
- ❖ „Aufschieberitis“ zu vermeiden

Wichtig ist, zu Beginn das Ziel zu definieren und schriftlich zu formulieren. Dann solltest du überlegen, in welchen Teilschritten dieses Ziel erreicht werden kann und diese in die logisch richtige Reihenfolge bringen. Jeden Teilschritt wiederum überprüfst du dann auf seine Durchführbarkeit und legst fest, in welchem Zeitraum er bewältigt werden kann. Mit diesem Plan kannst du dann die Aufgabe Schritt für Schritt abarbeiten und dein Ziel so leichter erreichen.

