

Adhs Survival Guide



*Der kleine Survival Guide für Frauen,
die ihren Kopf manchmal selbst nicht verstehen*



HI, ICH BIN ANITA.

*“Vielleicht geht es im Leben
gar nicht darum, eine
bessere Version von Dir zu
werden. Vielleicht geht es
darum, endlich die Frau zu
sein, die Du längst bist.”*

ADHS, ABER BITTE LEICHTER

Der kleine Survival Guide für Frauen,
die ihren Kopf manchmal selbst nicht verstehen.

Du bist nicht faul.
Du bist nicht undiszipliniert.
Du bist nicht „zu chaotisch“.

Und nein – Du musst nicht einfach nur mehr Disziplin haben.

Vielleicht brauchst Du einfach eine andere Art, mit Deinem Kopf,
Deiner Energie und Deinem Alltag umzugehen.

Willkommen bei ADHS, aber bitte leichter.

xxx Anita

Herzlich Willkommen

Vielleicht kennst Du das:

Du hast morgens einen Plan.
Einen richtig guten sogar.
Und zwei Stunden später hast Du:

eine Waschmaschine gestartet,
drei Mails gelesen,
eine neue Idee für Dein Business gehabt,
angefangen, den Kühlschrank auszuräumen,
Dein Handy gesucht, während Du es in der Hand hältst ...
und die eine Sache, die Du eigentlich erledigen wolltest?
Noch immer nicht gemacht.

Oder Du kannst Dich stundenlang in etwas verlieren, das Dich interessiert.
Aber eine kleine, langweilige Aufgabe fühlt sich plötzlich an wie:
„Ich soll den Mount Everest barfuß besteigen.“

Wenn Du Dich darin wiederer kennst:
Du bist nicht allein.

Und vor allem:
Du bist nicht falsch.

Dieses Freebie soll Dir nicht beibringen, wie Du endlich „normal“ funktionierst.

Es soll Dir ein paar kleine Werkzeuge geben,
mit denen Dein Alltag leichter werden kann.

Nicht perfekt.
Nicht komplett organisiert.
Einfach ein bisschen leichter.

ADHS, AuDHS ODER AUTISMUS?

Vielleicht fragst Du Dich gerade:

„Okay ... ist das eigentlich ADHS, Autismus oder irgendwie beides?“

Ganz kurz:

ADHS

Oft geht es unter anderem um Aufmerksamkeit, Impulsivität, Aktivitäts- und Reizregulation. Gedanken springen, Aufgaben anfangen kann schwerfallen und bei spannenden Dingen kann plötzlich kompletter Hyperfokus entstehen.

AUTISMUS

Hier können unter anderem soziale Kommunikation, Routinen, intensive Interessen und die Verarbeitung von Sinneseindrücken eine besondere Rolle spielen. Reize, Veränderungen oder soziale Situationen können beispielsweise sehr viel Energie kosten.

AuDHS

AuDHS bedeutet: Autismus + ADHS.

Beides kann gleichzeitig vorkommen. Und genau deshalb können sich manche Erfahrungen widersprüchlich anfühlen:

„Ich brauche Routine – aber mir wird schnell langweilig.“

„Ich will meine Ruhe – aber mein Kopf braucht ständig Input.“

„Ich liebe Struktur – und schaffe es trotzdem nicht, sie einzuhalten.“

Wenn Du Dich irgendwo wiedererkennst:

Du musst Dich hier in keine Schublade stecken.

Dieses Freebie ist vor allem eine Einladung, Dich selbst besser zu verstehen.

Und wenn Du mehr über Dich herausfinden möchtest, kann eine fachliche Diagnostik sinnvoll sein.

Denn die wichtigste Frage ist nicht:

„Was stimmt mit mir nicht?“

Sondern:

„Was brauche ICH, damit mein Leben leichter wird?“

Diese kurze Übersicht dient nur der Orientierung und ersetzt keine fachliche Diagnostik.

LEICHTER LEBEN

*Du darfst wirklich fucking frei
und leicht leben
auch oder gerade mit
Adhs*

also lass uns losgehen

VIELLEICHT BIST DU NICHT FAUL

Eine der gemeinsten Geschichten, die wir uns selbst erzählen:
„Ich müsste es doch einfach machen.“

Du weißt, was zu tun wäre.
Du willst es sogar erledigen.
Und trotzdem kommst Du nicht ins Tun.

Das kann sich unglaublich frustrierend anfühlen.

Vor allem, wenn Du gleichzeitig bei Dingen, die Dich interessieren,
plötzlich stundenlang fokussiert sein kannst.

Dann kommt schnell:
„Warum kann ich das eine und das andere nicht?“

Vielleicht ist die bessere Frage:
Was macht diese Aufgabe gerade so schwer?

Ist sie langweilig?
Zu groß?
Zu unklar?
Gibt es zu viele Schritte?
Fehlt Dir ein konkreter Start?

Brauchst Du Bewegung, Musik, einen Timer oder jemanden,
der einfach neben Dir sitzt?

Nicht jede Blockade braucht mehr Druck.

Manchmal braucht sie einen besseren Einstieg.

3 DINGE, DIE DU VIELLEICHT ZU SPÄT ERFAHREN HAST

1. DEIN KOPF IST NICHT DEIN FEIND.

Wenn Dein Kopf ständig neue Gedanken produziert, bedeutet das nicht automatisch, dass Du keine Kontrolle hast.

Vielleicht brauchst Du einfach andere Strategien, um Deine Aufmerksamkeit zu lenken.

2. HYPERFOKUS IST NICHT „KEIN ADHS“.

Du kannst Dich unglaublich intensiv mit etwas beschäftigen, das Dich interessiert – und trotzdem Schwierigkeiten haben, eine langweilige Aufgabe zu beginnen.

ADHS bedeutet nicht einfach:
„Ich kann mich nicht konzentrieren.“

Aufmerksamkeit kann vielmehr stark davon abhängen, wie interessant, neu, herausfordernd oder belohnend etwas für Dich gerade ist.

3. DU MUSST NICHT ALLES AUF DIE HARTE TOUR MACHEN.

Wenn etwas immer wieder nicht funktioniert, ist die Antwort nicht automatisch:

„Ich muss mich mehr zusammenreißen.“
Vielleicht ist die viel spannendere Frage:

„Wie kann ich es mir leichter machen?“

DER 2-MINUTEN-KOPF-RESET

Wenn Dein Kopf gerade komplett voll ist:
STOPP.

Für zwei Minuten musst Du nichts lösen.

1. Füße auf den Boden.
Spür kurz den Kontakt zum Boden.

2. Handy weg.
Nur für zwei Minuten.

3. Atme.
Einmal tief ein.
Langsam wieder aus.
Noch einmal.

4. Schau Dich um.
Was kannst Du gerade wahrnehmen?
Etwas, das Du **siehst**.
Etwas, das Du **hörst**.
Etwas, das Du **fühlst**.

5. Frag Dich:
Was ist der EINE nächste Schritt?
Nicht zehn.
Nicht alle.
Einer.
Schreib ihn auf:

Und dann **entscheide**:

Mache ich ihn jetzt?

Oder brauche ich gerade eigentlich eine Pause?

Beides ist erlaubt.

WENN DU NICHT ANFANGEN KANNST ...

Dann mach die Aufgabe **lächerlich klein**.

Nicht:

„Ich muss die Wohnung aufräumen.“

Sondern:

„Ich räume einen Gegenstand weg.“

Nicht:

„Ich muss diese Mail beantworten.“

Sondern:

„Ich öffne die Mail.“

Nicht:

„Ich muss Sport machen.“

Sondern:

„Ich ziehe meine Schuhe an.“

Der Trick?

Du musst nicht die ganze Aufgabe schaffen.

Du musst nur anfangen.

Und manchmal entsteht der Flow erst nach dem ersten kleinen Schritt.

MACH ES DIR VERDAMMT NOCHMAL LEICHTER

Hier ist Deine offizielle Erlaubnis:

Du darfst Abkürzungen nehmen.

Du darfst Dinge vereinfachen.

Du darfst Hilfe annehmen.

Du darfst Dinge sichtbar hinlegen.

Du darfst Timer benutzen.

Du darfst Musik hören.

Du darfst beim Aufräumen telefonieren.

Du darfst Dinge aufteilen.

Du darfst „nicht auf die perfekte Art“ machen.

Und wenn eine Methode für Dich funktioniert?

Dann funktioniert sie.

Auch wenn sie in keinem Produktivitätsratgeber steht.

MEIN ADHS-LEICHTIGKEITS-CHECK

Kreuze **spontan** an:

Das kenne ich ...

- ☐ Ich habe ständig mehrere Gedanken gleichzeitig.
- ☐ Ich verliere Dinge, die gerade eben noch da waren.
- ☐ Ich kann mich in etwas komplett verlieren.
- ☐ Kleine Aufgaben können sich riesig anfühlen.
- ☐ Ich schiebe Dinge auf, obwohl ich weiß, dass sie wichtig sind.
- ☐ Ich habe ständig neue Ideen.
- ☐ Ich funktioniere unter Zeitdruck plötzlich erstaunlich gut.
- ☐ Ich brauche manchmal Bewegung, Musik oder andere Reize, um ins Tun zu kommen.
- ☐ Ich vergesse Dinge, sobald ich sie nicht mehr sehe.
- ☐ Ich bin manchmal komplett reizüberflutet.
- ☐ Ich kann unglaublich viel schaffen – und an anderen Tagen gefühlt gar nichts.
- ☐ Mein Kopf fühlt sich manchmal einfach voll an.

Wenn Du hier gerade ziemlich oft genickt hast:

Vielleicht lohnt es sich, Deinen persönlichen Umgang mit ADHS einmal komplett neu zu betrachten.

Dieser Check ersetzt natürlich keine fachliche Abklärung oder Diagnose.

Er darf aber ein Anlass sein, Dich selbst besser kennenzulernen.

5 SÄTZE, DIE DU DIR AB HEUTE SPAREN DARFST

„Ich bin einfach faul.“

Vielleicht brauchst Du einen anderen Einstieg.

„Ich müsste mich nur mehr zusammenreißen.“

Vielleicht brauchst Du weniger Druck.

„Warum kriegen das alle anderen hin?“

Vielleicht bist Du nicht dafür gebaut, alles genauso zu machen wie alle anderen.

„Ich bin einfach ein Chaos.“

Du hast vielleicht Chaos.

Aber Du bist nicht Dein Chaos.

„Mit mir stimmt etwas nicht.“

Vielleicht stimmt mit Dir sehr viel.

Vielleicht hast Du nur noch nicht herausgefunden, was für Dich funktioniert.

DEIN 7-TAGE-EXPERIMENT

Keine neue Morgenroutine.

Kein 27-Schritte-Produktivitätssystem.

Nur eine Sache:

Mach Dein Leben diese Woche jeden Tag ein kleines bisschen leichter.

Jeden Tag fragst Du Dich:

„Was kann ich heute vereinfachen?“

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Und beobachte:

Was funktioniert für MICH?

Nicht für Instagram.

Nicht für Deine Freundin.

Nicht für irgendeinen Produktivitäts-Guru.

Für Dich.

UND DAS IST DER WICHTIGSTE TEIL:

Du musst nicht weniger werden.

Nicht leiser.

Nicht ordentlicher.

Nicht kontrollierter.

Nicht „normaler“.

Du darfst lernen, Dich selbst besser zu verstehen.

Du darfst herausfinden, was Dein Kopf braucht.

Du darfst Dein Umfeld so gestalten, dass es Dich unterstützt.

Du darfst Grenzen setzen.

Du darfst Pausen machen.

Du darfst Dinge anders machen.

Und vor allem:

Du darfst es Dir leichter machen.

Denn vielleicht ist das eigentliche Ziel gar nicht:

„Wie werde ich endlich besser mit meinem ADHS?“

Vielleicht ist die Frage:

„Wie kann ich ein verdammt gutes Leben führen – MIT meinem ADHS?“

Und genau da beginnt die Reise.

DU WILLST NOCH TIEFER GEHEN?

Wenn Du beim Lesen gerade öfter gedacht hast:

„Okay Anita. Das fühlt sich verdammt nach mir an.“

Dann ist mein großes
Workbook **ADHS & FUCKING LEICHTIGKEIT** genau dafür entstanden.

127 Seiten voller Übungen, Reflexionen, Tools und praktischer Impulse,
die Dir helfen können, Deinen Alltag nicht noch komplizierter zu machen
– sondern leichter.

Für Deinen Kopf.
Für Deinen Alltag.
Für Dich.

ADHS & FUCKING LEICHTIGKEIT

Kein Reparaturprogramm.

Sondern eine Einladung, Dich selbst besser zu verstehen und herauszufinden,
was für DICH funktioniert.

HI, ICH BIN ANITA.

Und ich glaube nicht daran, dass wir uns kleiner machen müssen,
damit wir ins Leben passen.

Ich glaube daran, dass wir unser Leben so gestalten dürfen,
dass es zu uns passt.

Mit Chaos.

Mit Ideen.

Mit Energie.

Mit Ecken und Kanten.

Und verdammt viel Leichtigkeit.

GROW. GLOW. BECOME MORE YOU.

Wenn Du Lust hast, noch tiefer zu gehen,
findest Du alle Infos zu **ADHS & FUCKING LEICHTIGKEIT** hier:

[HIER DIREKT ADHS & FUCKING LEICHTIGKEIT BUCHEN](#)

Allerliebst,
Deine Anita

Deine Notizen

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.