Adhs Experience

ADHS & FUCKING LEICHTIGKEIT



Der Guide für Frauen, die endlich aufhören wollen, gegen sich selbst zu kämpfen.

Herzlich Willkommen

Schön, dass Du hier bist.

Wenn Du dieses Workbook in den Händen hältst,
kennst Du dieses Gefühl wahrscheinlich:
Du hast 27 Gedanken gleichzeitig im Kopf, fängst fünf Dinge an, vergisst drei davon wieder und fragst Dich zwischendurch, warum verdammt nochmal alles für andere so einfach aussieht.

Vielleicht hast Du Dich schon oft gefragt, warum Du Dinge eigentlich ganz genau weißt – und sie trotzdem nicht auf die Reihe bekommst.

Warum Du an einem Tag gefühlt die ganze Welt rockst und am nächsten nicht mal weißt, wo Du anfangen sollst.

Warum Du Dich für Dinge schämst, die für andere scheinbar überhaupt kein Problem sind.

Und vielleicht hast Du irgendwann angefangen zu glauben, dass Du einfach undiszipliniert, chaotisch, zu emotional, zu empfindlich oder „irgendwie falsch" bist.

Bist Du nicht.

Du bist nicht hier, um Dich zu reparieren.
Du bist hier, um Dich besser zu verstehen.
Und vor allem, um herauszufinden, wie Du Dein Leben so gestalten kannst, dass es zu DIR passt.

Dieses Workbook ist kein weiterer Ratgeber darüber,
wie Du Dich noch besser organisierst, noch produktiver wirst oder endlich „normal" funktionierst.

Fuck that.

Es geht um etwas anderes:
Mehr Leichtigkeit. Mehr Selbstverständnis. Mehr Ruhe in Deinem Kopf.
Mehr Vertrauen in Dich. Und weniger Kampf gegen Dich selbst.

In den nächsten 7 Kapiteln schauen wir uns verschiedene Bereiche an, die Dein Leben mit ADHS beeinflussen können – von Gedankenchaos und Überforderung über Nervensystem und Emotionen bis hin zu Selbstwert, Beziehungen und Deinem ganz persönlichen Weg.

Du bekommst Wissen, Reflexionsfragen, kleine Übungen und Tools, die Du direkt ausprobieren kannst. Aber bitte mach daraus kein weiteres Projekt, das Du „perfekt" durcharbeiten musst.

Du darfst springen. Du darfst Seiten überspringen. Du darfst Pausen machen. Du darfst nur eine Übung machen und den Rest erstmal liegen lassen.

Es gibt hier nichts zu beweisen.

Nimm Dir aus diesem Workbook genau das, was Du gerade brauchst.

Und vielleicht entdeckst Du dabei etwas ganz Wichtiges:
Dass Dein ADHS nicht nur aus Chaos, Vergessen und Überforderung besteht.

Dass Dein Gehirn auch unglaublich kreativ, neugierig, intensiv, spontan, leidenschaftlich und voller Ideen sein kann.

Du musst nicht lernen, ein anderer Mensch zu werden.

Du darfst lernen, Dich selbst besser zu verstehen –
und Dein Leben so zu gestalten, dass Du darin leichter atmen kannst.

Also…
Mach es Dir gemütlich.

Hol Dir einen Kaffee.
Oder Tee.
Oder vergiss das Getränk erstmal und such es später irgendwo wieder.
Und dann legen wir los.

Willkommen bei
ADHS & FUCKING LEICHTIGKEIT.

Dein Weg zu mehr Leichtigkeit beginnt nicht damit,
dass Du Dich endlich zusammenreißt.

Sondern damit, dass Du aufhörst, gegen Dich selbst zu kämpfen.

xxx Anita

Vorwort

ADHS, AuDHS oder AUTISMUS?

Und warum fühlt sich manchmal einfach ALLES nach mir an?

kurze Einleitung

ADHS, AuDHS oder AUTISMUS?

Und warum fühlt sich manchmal einfach ALLES nach mir an?

Bevor wir loslegen, möchte ich noch etwas Wichtiges sagen:

Vielleicht hast Du eine ADHS-Diagnose.
Vielleicht bist Du gerade auf dem Weg dorthin.
Vielleicht fragst Du Dich, ob Du autistisch sein könntest.
Oder vielleicht erkennst Du Dich in beidem wieder.

Und genau deshalb möchte ich hier nicht in Schubladen denken.

ADHS und Autismus sind unterschiedliche
neuroentwicklungsbedingte Besonderheiten.
Gleichzeitig gibt es Überschneidungen –
und beide können auch gemeinsam auftreten. (CDC)

Deshalb kann sich manches in diesem Workbook
für Dich sehr vertraut anfühlen,
auch wenn Du nicht ausschließlich ADHS hast.

ADHS, AuDHS oder AUTISMUS?

ADHS

Bei ADHS stehen unter anderem Aufmerksamkeit, Impulsivität und Aktivitätsregulation im Mittelpunkt.

Das kann zum Beispiel bedeuten:

* Gedanken springen schnell von einem Thema zum nächsten
* Aufgaben anzufangen kann schwierig sein
* Dinge werden vergessen oder verlegt
* Zeitgefühl und Zeitmanagement können herausfordernd sein
* spontane Ideen und Impulse sind ständig da
* bei interessanten Dingen kann ein intensiver Fokus entstehen
* langweilige oder wenig stimulierende Aufgaben können sich unverhältnismäßig schwer anfühlen

ADHS kann bei Frauen anders oder weniger offensichtlich aussehen und wird deshalb teilweise erst im Erwachsenenalter erkannt.

AUTISMUS

Bei Autismus geht es unter anderem um eine andere Art, soziale Kommunikation, Beziehungen, Routinen, Interessen und Sinneseindrücke zu erleben und zu verarbeiten.

Das kann sich beispielsweise zeigen durch:

* besondere Sensibilität gegenüber Geräuschen, Licht, Gerüchen, Berührungen oder anderen Reizen
* ein starkes Bedürfnis nach bestimmten Routinen oder Vorhersehbarkeit
* intensive Spezialinteressen
* eine andere Art, soziale Situationen oder Kommunikation zu erleben
* repetitive Bewegungen oder Verhaltensweisen
* Erschöpfung durch soziale Anpassung oder Masking

Auch bei Frauen kann Autismus lange unentdeckt bleiben, unter anderem weil manche gelernt haben, soziale Verhaltensweisen bewusst zu imitieren oder eigene Schwierigkeiten zu überspielen.

ADHS, AuDHS oder AUTISMUS?

UND DANN GIBT ES AuDHS

AuDHS = Autismus + ADHS.

Beides kann gleichzeitig vorkommen.

Und genau hier wird es manchmal besonders spannend.

Denn manche Eigenschaften können sich gegenseitig verstärken
oder sogar scheinbar widersprechen.

Du möchtest zum Beispiel:
Routine – aber gleichzeitig Abwechslung.

Du willst:
Planbarkeit – aber langweilst Dich schnell.

Du möchtest Deine Ruhe –
und gleichzeitig ständig neue Reize.

Du kannst Dich komplett in einem Interesse verlieren –
und trotzdem Schwierigkeiten haben, die einfachste Alltagssache zu erledigen.

Du liebst Deine Routinen –
und möchtest sie gleichzeitig jeden dritten Tag komplett über den Haufen werfen.

Wenn Du Dich darin wiedererkennst:

Du bist damit nicht allein.

ADHS und Autismus können sich überschneiden,
und eine gleichzeitige Diagnose ist möglich.

ADHS, AuDHS oder AUTISMUS?

UND WAS HAT DAS MIT DIESEM WORKBOOK ZU TUN?

Eine ganze Menge.

Denn dieses Workbook ist zwar aus meiner eigenen AuDHS-Erfahrung heraus entstanden, aber viele der Themen sind größer:

Selbstverständnis.
Reizüberflutung.
Überforderung.
Nervensystem.
Emotionen.
Selbstwert.
Grenzen.
Leichtigkeit.
Und die Frage: **„Was brauche ICH eigentlich?“**

Du musst Dich deshalb nicht in jeder Zeile wiederfinden.

Nimm Dir, was für Dich passt.

Lass liegen, was nicht passt.

Und beobachte vor allem:

Was macht DEIN Leben leichter?

Denn am Ende geht es nicht darum, das perfekte Label zu finden.

Es geht darum, Dich selbst besser zu verstehen.

ADHS, AuDHS oder AUTISMUS?

WICHTIG

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

Einzelne Eigenschaften können bei vielen Menschen vorkommen und bedeuten nicht automatisch ADHS oder Autismus. Für eine Diagnose ist eine umfassende fachliche Abklärung notwendig.

Und wenn Du Dich in sehr vielem wiedererkennst, darf das ein guter Grund sein, einmal genauer hinzuschauen.

Vielleicht ist die wichtigste Frage gar nicht:

„Was stimmt mit mir nicht?“

Sondern:

„Wie funktioniert MEIN Gehirn –
und was brauche ich, damit mein Leben leichter wird?“

Genau da starten wir.

GROW. GLOW. BECOME MORE YOU.

Kapitel

Ich bin NICHT falsch	Kapitel 01
Mein Kopf ist KEIN Feind	Kapitel 02
Runterfahren statt zusammenreißen	Kapitel 03
Mach es Dir verdammt nochmal leichter	Kapitel 04
Ich darf fühlen, ohne darin unterzugehen	Kapitel 05
Ich muss nicht weniger von mir sein	Kapitel 06
Mein Leben Meine Regeln	Kapitel 07
Wissen ist für Immer	Anhang
Ein fucking wundervolles Leben	Abschluss

Kapitel 1

Verstehen statt verurteilen. Raus aus Scham und Selbstvorwürfen. Rein in mehr Selbstverständnis.

Vielleicht ist das eine der wichtigsten Erkenntnisse, die Du aus diesem ganzen Workbook mitnehmen darfst:

Du bist nicht falsch.

ICH BIN NICHT FALSCH.

Du bist nicht falsch.

Vielleicht ist das eine der wichtigsten Erkenntnisse, die Du aus diesem ganzen Workbook mitnehmen darfst.

Du hast vielleicht jahrelang versucht, Dich an ein System anzupassen, das nicht für Deine Art zu denken, zu fühlen und zu funktionieren gemacht wurde.

Du hast Dir vielleicht gesagt:

„Warum kriege ich das nicht einfach hin?“

„Wieso kann ich mich bei manchen Dingen stundenlang konzentrieren und bei anderen nicht mal fünf Minuten?“

„Warum schiebe ich Dinge auf, obwohl ich genau weiß, dass ich sie machen muss?“

„Warum brauche ich manchmal so viel länger für ganz einfache Dinge?“
„Warum bin ich gleichzeitig komplett überfordert und gelangweilt?“

Und vielleicht kam irgendwann noch etwas dazu:
Schuld.
Du hast Dir vorgeworfen, faul zu sein.
Undiszipliniert.
Chaotisch.
Unzuverlässig.
Zu emotional.
Zu empfindlich.
Zu viel.
Aber was wäre, wenn Du aufhörst, Dich durch diese Brille zu betrachten?
Was wäre, wenn Dein Verhalten nicht bedeutet, dass mit Dir etwas nicht stimmt?

Sondern dass Dein Gehirn bestimmte Dinge einfach anders verarbeitet?

ICH BIN NICHT FALSCH.

DEIN GEHIRN IST KEINE FEHLERHAFTE VERSION

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

Viele Menschen mit ADHS können sich sogar extrem gut konzentrieren –
wenn etwas interessant, neu, spannend oder emotional relevant ist.

Und genau das kann unglaublich verwirrend sein.

Du kannst vielleicht drei Stunden komplett in einem Thema versinken und alles um Dich herum vergessen.

Aber eine langweilige E-Mail zu beantworten kann sich plötzlich wie eine riesige Aufgabe anfühlen.

Du kannst spontan einen kompletten Raum umräumen.
Aber fünf Minuten später findest Du Deine Schlüssel nicht.

Du kannst eine Idee nach der anderen haben.
Aber die Umsetzung fühlt sich plötzlich wie ein Berg an.

Das ist kein persönliches Versagen.

Und genau hier beginnt Veränderung:
Nicht indem Du Dich noch härter zwingst.

Sondern indem Du beginnst, Dich selbst zu verstehen.

ICH BIN NICHT FALSCH.

DER MOMENT, IN DEM DU AUFHÖRST, DICH ZU BEKÄMPFEN

Vielleicht hast Du schon sehr lange versucht, Dich „besser“ zu organisieren.

Neue Kalender.
Neue Apps.
Neue To-do-Listen.
Neue Routinen.
Neue Vorsätze.

Und vielleicht funktioniert davon manches sogar eine Weile.

Bis Dein Gehirn irgendwann sagt:
„Nö.“

Dann kommt der Frust.

Und der nächste Versuch.

Und wieder der Frust.

Dieser Kreislauf kann unglaublich anstrengend sein.

Deshalb möchte ich, dass Du ab heute eine andere Frage stellst.
Nicht mehr:
„Was stimmt nicht mit mir?“

Sondern:
„Was brauche ICH, damit es für mich leichter wird?“

Das ist ein riesiger Unterschied.
Denn plötzlich bist Du nicht mehr Dein eigenes Problem.
Du wirst zur Person, die Lösungen für Dich finden darf.

ICH BIN NICHT FALSCH.

Deine erste SELBSTREFLEXION

Nimm Dir ein paar Minuten und beantworte die folgenden Fragen ehrlich.

Nicht so, wie Du glaubst, dass Du antworten solltest.
Sondern so, wie es wirklich ist.

Wo in meinem Leben habe ich mich bisher „falsch“ gefühlt?

_____

_____

_____

_____

_____

Welche Eigenschaften habe ich an mir bisher negativ bewertet?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ICH BIN NICHT FALSCH.

Welche dieser Eigenschaften könnten vielleicht auch eine andere Seite haben?

Zum Beispiel:
Chaotisch → kreativ
Impulsiv → spontan
Intensiv → leidenschaftlich

_____

_____

_____

_____

_____

Was würde sich verändern, wenn ich aufhöre, mich ständig dafür zu verurteilen, wie ich funktioniere?

_____

_____

_____

_____

_____

.

ICH BIN NICHT FALSCH.

D**EIN ADHS-REFRAME**

Such Dir eine Sache, für die Du Dich bisher regelmäßig fertiggemacht hast.

Schreib zuerst auf:
„Ich bin _____."

Und dann frag Dich:
„Welche andere Erklärung könnte es dafür geben?"

Beispiel:
Ich bin so undiszipliniert.
→ Vielleicht brauche ich mehr Interesse, Struktur oder einen leichteren Einstieg.

Ich bin so chaotisch.
→ Vielleicht habe ich gerade zu viele offene Reize und brauche weniger statt mehr.

Ich bin ständig zu spät.
→ Vielleicht unterschätze ich regelmäßig Zeit und brauche andere Zeitanker.

Es geht nicht darum, alles schönzureden.

Es geht darum, aufzuhören, Dich für etwas zu verurteilen,
das Du erst einmal verstehen darfst.

.

ICH BIN NICHT FALSCH.

DEIN ADHS-REFRAME

EIN SATZ FÜR DICH

Lies ihn nicht nur.
Lass ihn kurz wirken.

Ich bin nicht falsch.
Ich muss nicht funktionieren wie alle anderen.
Ich darf herausfinden, was für MICH funktioniert.

Und genau damit fangen wir an.

_____

_____

_____

_____

_____

.

Kapitel 2

Verstehe Dein Gedankenchaos, Deinen Hyperfokus und warum „mach es einfach" bei Dir manchmal ungefähr so hilfreich ist wie „beruhig Dich".

MEIN KOPF IST KEIN FEIND.

MEIN KOPF IST KEIN FEIND.

DEIN KOPF IST NICHT ZU VIEL.

Kennst Du das?

Du willst eigentlich nur eine Sache erledigen.
Eine.
Und plötzlich fällt Dir ein:
Du musst noch diese E-Mail beantworten.
Oh, und die Wäsche.
Moment – die Waschmaschine läuft ja noch.
Ach ja, die Rechnung!
Und eigentlich wolltest Du auch noch diesen Termin ausmachen.
Und WARUM hast Du gerade überhaupt Dein Handy in der Hand?

Willkommen im Gehirn, in dem manchmal 20 Tabs gleichzeitig geöffnet sind – und irgendwo läuft Musik.

Vielleicht fühlt sich Dein Kopf manchmal genau so an.
Gedanken springen.
Ideen kommen aus dem Nichts.
Du erinnerst Dich an Dinge genau dann, wenn Du gerade etwas komplett anderes machen willst.

Und manchmal ist da einfach so viel, dass Du gar nicht mehr weißt,
wo Du anfangen sollst.

Dann kommt schnell der Gedanke:
„Ich muss mich einfach besser konzentrieren."

Aber Konzentration funktioniert bei ADHS nicht unbedingt
wie ein Lichtschalter, den Du einfach an- und ausschaltest.

Und genau deshalb schauen wir uns das jetzt einmal genauer an.

MEIN KOPF IST KEIN FEIND.

HYPERFOKUS – DAS ADHS-PARADOX

Und dann gibt es diese andere Seite.

Du findest etwas, das Dich wirklich interessiert.
Und plötzlich:
3 Stunden weg.
Du vergisst zu essen.
Du hörst nicht, dass jemand mit Dir spricht.
Du merkst nicht, wie spät es ist.
Du bist komplett drin.

Und irgendwann fragst Du Dich:
„Warum kann ich DAS, aber nicht die Dinge, die ich eigentlich machen sollte?“

Weil Dein Gehirn nicht einfach nur nach dem Prinzip
„wichtig = ich mache es“
funktioniert.

Interesse, Neuigkeit, Herausforderung, Emotion und unmittelbare Belohnung können eine enorme Rolle dabei spielen, wie leicht Du in eine Aufgabe hineinkommst.

Deshalb kann etwas unglaublich Wichtiges trotzdem schwer sein.

Während etwas völlig Unwichtiges plötzlich Deine komplette Aufmerksamkeit bekommt.

Das ist kein Beweis dafür, dass Du faul bist.

Es ist ein Hinweis darauf, dass Du andere Zugänge
zu Aufmerksamkeit brauchst.

MEIN KOPF IST KEIN FEIND.

„ICH MÜSSTE EIGENTLICH …“

Dieses Wort.

Müsste.
Ich müsste.
Ich sollte.
Ich muss endlich.
Ich darf nicht schon wieder.
Warum habe ich das noch nicht gemacht?

Vielleicht kennst Du diese Gedankenspirale.

Und je länger die Liste wird, desto größer wird der innere Druck.
Und je größer der Druck wird, desto schwerer wird es manchmal überhaupt anzufangen.

Dann kommt:

Aufschieben → schlechtes Gewissen → noch mehr Druck →
noch mehr Vermeidung.

Ein wunderschöner kleiner Teufelskreis.

Aber hier kommt ein wichtiger Perspektivwechsel:

Du brauchst nicht immer mehr Druck.

Vielleicht brauchst Du einen leichteren Einstieg.

MEIN KOPF IST KEIN FEIND.

MACH ES KLEIN.

Eine der einfachsten Fragen, die Du Dir stellen kannst:
„Was ist der ALLERKLEINSTE nächste Schritt?“

Nicht:
„Ich muss meine Wohnung aufräumen.“
Sondern:
„Ich räume genau einen Gegenstand weg.“

Nicht:
„Ich muss meine Buchhaltung machen.“
Sondern:
„Ich öffne die Buchhaltungs-App.“

Nicht:
„Ich muss Sport machen.“
Sondern:
„Ich ziehe meine Schuhe an.“

Warum?
Weil der schwierigste Teil oft nicht die Aufgabe selbst ist.

Es ist der START.

Und wenn Du einmal angefangen hast, kann plötzlich etwas passieren:
Du kommst in Bewegung.
Und aus einem kleinen Schritt werden vielleicht zwei.
Oder zehn.
Und manchmal räumst Du plötzlich den halben Wirtschaftsraum auf.

Wir kennen das.

MEIN KOPF IST KEIN FEIND.

DEIN GEHIRN BRAUCHT NICHT MEHR DISZIPLIN.

Es braucht Strategien, die zu ihm passen.

Das bedeutet:
Du darfst Dinge sichtbar machen.

Du darfst Timer benutzen.

Du darfst Musik einschalten.

Du darfst Aufgaben gemeinsam mit jemand anderem machen.

Du darfst aus einer langweiligen Aufgabe ein Spiel machen.

Du darfst Dir kleine Belohnungen geben.

Du darfst Dinge vereinfachen.

Du darfst Dinge anders machen als andere.

Und Du darfst aufhören zu glauben, dass es nur dann „richtig“ ist, wenn Du es auf die klassische Art machst.

Wenn es funktioniert, funktioniert es.

Punkt.

MEIN KOPF IST KEIN FEIND.

DEIN ADHS-REALITY-CHECK
Kreuze an, was Du kennst:

□ Ich habe ständig mehrere Gedanken gleichzeitig.

□ Ich fange Dinge an und vergesse sie wieder.

□ Ich kann mich extrem lange mit etwas beschäftigen,
das mich interessiert.

□ Langweilige Aufgaben fühlen sich manchmal riesig an.

□ Ich schiebe Dinge auf, obwohl ich genau weiß, dass sie wichtig sind.

□ Ich verliere mich gerne in neuen Ideen.

□ Ich habe manchmal so viele Ideen, dass ich gar nicht weiß, welche ich zuerst umsetzen soll.

□ Ich brauche oft einen gewissen Druck, um überhaupt ins Tun zu kommen.

□ Ich vergesse Dinge, die nicht direkt vor meinen Augen sind.

□ Ich kann mich in einem Moment komplett fokussieren und im nächsten überhaupt nicht.

□ Mein Kopf fühlt sich manchmal einfach … voll an.

□ Ich habe schon oft gedacht: „Warum kann ich das nicht einfach machen?“

Wenn Du mehrere Punkte angekreuzt hast:
Willkommen.
Du musst Dich dafür nicht schämen.
Du darfst anfangen, Dein eigenes Muster zu erkennen.

MEIN KOPF IST KEIN FEIND.

DEIN „START“-EXPERIMENT

Such Dir heute eine Sache, die Du schon länger vor Dir herschiebst.
Aber Du darfst sie NICHT komplett erledigen.
Deine einzige Aufgabe:
Finde den kleinsten möglichen ersten Schritt.

Beispiel:
NICHT: „Ich räume die Küche auf.“
SONDERN: “Ich stelle eine Tasse in die Spülmaschine.“

NICHT: „Ich beantworte alle E-Mails.“
SONDERN: „Ich öffne mein Postfach.“

NICHT: „Ich mache endlich Sport.“
SONDERN: „Ich ziehe meine Trainingsklamotten an.“

Und dann beobachte:
Was passiert, wenn Du den Druck rausnimmst und
nur den ersten Schritt machst?

Schreib es dir auf

_____

_____

_____

_____

_____

MEIN KOPF IST KEIN FEIND.

EIN SATZ FÜR DICH

Wenn Dein Kopf heute wieder komplett voll ist:

„Ich muss nicht alles gleichzeitig lösen.“

„Ich darf einen Gedanken nach dem anderen nehmen.“

„Ich darf klein anfangen.“

„Und ich darf Dinge auf meine Art machen.“

Denn Dein Kopf ist kein Feind.

Er braucht vielleicht einfach eine andere Bedienungsanleitung.
Und genau die beginnst Du hier gerade zu schreiben.

_____

_____

_____

_____

_____

Kapitel 3

Oh vielleicht bin ich gar nicht kaputt. Vielleicht bin ich einfach permanent auf Empfang.

RUNTERFAHREN STATT ZUSAMMENREISSEN

Dein Nervensystem verstehen, Überforderung erkennen und lernen, dass Entspannung nicht erst verdient werden muss.

RUNTERFAHREN STATT ZUSAMMENREISSEN.

VIELLEICHT BRAUCHST DU NICHT MEHR DISZIPLIN.

Vielleicht brauchst Du manchmal einfach...

eine Pause.

Ich weiß.

Für viele von uns klingt das ungefähr so:
„Pause? Ich habe doch noch 17 Dinge zu erledigen."

Also machen wir weiter.
Wir funktionieren.
Wir kümmern uns.
Wir beantworten Nachrichten.
Wir organisieren.
Wir arbeiten.
Wir denken.
Wir planen.
Wir lösen.

Und irgendwann sitzt Du da und denkst:

„Warum bin ich eigentlich so erschöpft?"

Vielleicht nicht, weil Du zu wenig kannst.

Sondern weil Dein System seit Stunden, Tagen oder vielleicht sogar Jahren auf „weiter, weiter, weiter" läuft.

RUNTERFAHREN STATT ZUSAMMENREISSEN.

DEIN NERVENSYSTEM IST IMMER DABEI.

Dein Nervensystem nimmt ständig wahr, was um Dich herum passiert.

Geräusche.
Menschen.
Licht.
Nachrichten.
Termine.
Konflikte.
Gedanken.
Erwartungen.
Reize.

Und natürlich auch das, was in Deinem eigenen Körper passiert.

Wenn davon zu viel zusammenkommt, kann sich Dein System irgendwann anfühlen wie:

„ICH KANN NICHT MEHR."

Vielleicht wirst Du dann gereizt.
Vielleicht möchtest Du Dich zurückziehen.
Vielleicht bekommst Du plötzlich das Gefühl, dass Dir alles zu viel ist.
Vielleicht kannst Du Dich nicht mehr konzentrieren.
Vielleicht möchtest Du einfach nur noch alleine sein.

Oder Du funktionierst weiter – obwohl Du innerlich längst komplett voll bist.

Und genau hier ist etwas wichtig:

Überforderung ist kein Charakterfehler.

RUNTERFAHREN STATT ZUSAMMENREISSEN.

ADHS UND REIZÜBERFLUTUNG

Wenn Dein Gehirn ohnehin schon sehr viele Informationen verarbeitet, können zusätzliche Reize irgendwann einfach zu viel werden.

Das kann ganz unterschiedlich aussehen.

Vielleicht stört Dich plötzlich jedes Geräusch.
Vielleicht nervt Dich jede Frage.
Vielleicht möchtest Du niemanden mehr sehen.
Vielleicht bist Du von einer Kleinigkeit emotional komplett getroffen.
Vielleicht willst Du einfach nur:

RUHE.

Und dann kommt oft noch das schlechte Gewissen.

„Warum bin ich so genervt?“
„Warum kann ich das gerade nicht aushalten?“
„Andere schaffen das doch auch.“

Aber vielleicht ist genau das der Moment, in dem Du nicht noch mehr von Dir verlangen solltest.

Vielleicht ist das der Moment für weniger.
Weniger Reize.
Weniger Entscheidungen.
Weniger Input.
Weniger müssen.
Mehr Atem.
Mehr Raum.
Mehr Ruhe.

RUNTERFAHREN STATT ZUSAMMENREISSEN.

DIE FRAGE, DIE ALLES VERÄNDERN KANN

Wenn Du das nächste Mal merkst:

„Ich bin gerade komplett drüber."

Dann frag Dich nicht zuerst:

„Wie kriege ich das jetzt noch alles hin?"

Sondern:

„Was würde meinem System JETZT Sicherheit geben?"

Vielleicht ist es:

□ fünf Minuten alleine sein
□ Handy weglegen
□ Licht dimmen
□ Musik aus
□ frische Luft
□ bewusst atmen
□ eine Dusche
□ Bewegung
□ etwas Warmes trinken
□ jemandem sagen, dass Du gerade Ruhe brauchst
□ eine Aufgabe streichen
□ einfach mal NICHTS machen

Es gibt hier keine perfekte Antwort.

Du darfst herausfinden, was für Dich funktioniert.

RUNTERFAHREN STATT ZUSAMMENREISSEN.

DEIN 2-MINUTEN-RESET

Und jetzt machen wir es nicht kompliziert.
Setz Dich bequem hin.
Stell beide Füße auf den Boden.
Lass Deine Schultern sinken.
Atme langsam durch die Nase ein.
Und noch langsamer wieder aus.
Mach das ein paar Mal.

Dann schau Dich in Deinem Raum um.

Nenne für Dich:
5 Dinge, die Du sehen kannst.

Dann:
4 Dinge, die Du fühlen kannst.

Dann:
3 Dinge, die Du hören kannst.

Dann:
2 Dinge, die Du riechen kannst.

Und schließlich:
1 Sache, für die Du gerade dankbar bist.

Du musst nichts erzwingen.
Du musst Dich nicht „perfekt entspannen".
Es geht nur darum, Deinem Körper für einen Moment zu signalisieren:

„Ich bin hier."
„Dieser Moment ist gerade okay."
„Ich darf kurz aus dem Funktionieren aussteigen."

RUNTERFAHREN STATT ZUSAMMENREISSEN.

ENTSPANNUNG IST KEINE BELohnung

Das möchte ich Dir wirklich mitgeben:
Du musst nicht erst alles erledigt haben, bevor Du Dich ausruhen darfst.
Du musst nicht erst produktiv gewesen sein.
Du musst nicht erst funktionieren.
Du musst nicht erst alle Erwartungen erfüllen.
Du darfst Dich ausruhen, bevor Du zusammenbrichst.
Und vielleicht ist genau das eine der größten Veränderungen:
Nicht immer erst warten, bis Dein Körper laut werden muss.
Sondern früher zuhören.

DEIN NERVENSYSTEM-CHECK

Wie merkst Du, dass es Dir zu viel wird?

In meinem Körper:

_____

In meinen Gedanken:

_____

In meinem Verhalten:

_____

Was mache ich normalerweise, wenn ich überfordert bin?

_____

Was würde ich mir in diesem Moment eigentlich wünschen?

_____

RUNTERFAHREN STATT ZUSAMMENREISSEN.

DEINE PERSÖNLICHE „RUNTERFAHR-LISTE“

Erstelle Dir hier Deine ganz persönliche Liste.

Dinge, die mein Nervensystem beruhigen:

_____

_____

_____

_____

Menschen / Orte, bei denen ich mich sicher und wohl fühle:

_____

_____

_____

_____

Dinge, die ich reduzieren darf, wenn alles zu viel wird:

_____

_____

_____

RUNTERFAHREN STATT ZUSAMMENREISSEN.

UND JETZT KOMMT DER WICHTIGE TEIL

Du musst nicht immer erst merken, dass Du komplett am Limit bist.

Beginne früher.

Vielleicht bei 20 %.

Nicht erst bei 100 %.

Wenn Du bemerkst:

„Okay. Ich werde gerade unruhig."

„Mein Kopf wird voll."

„Alles nervt."

„Ich kann mich nicht mehr konzentrieren."

Dann darfst Du bereits reagieren.

Du musst nicht warten, bis Dein System schreit.

Du darfst zuhören, wenn es flüstert.

RUNTERFAHREN STATT ZUSAMMENREISSEN.

EIN SATZ FÜR DICH

Ich muss mich nicht zusammenreißen.

Ich darf mich regulieren.

Ich darf Pausen machen, bevor ich sie dringend brauche.

Mein Körper ist nicht mein Gegner.

Er versucht die ganze Zeit, mit mir zu kommunizieren.

Und je besser Du lernst zuzuhören, desto leichter darf Dein Leben werden.

Kapitel 4

Du musst nicht mehr Disziplin haben. Du darfst Dein Leben so bauen, dass Du weniger dagegen ankämpfen musst.

MACH ES DIR VERDAMMT NOCHMAL LEICHTER

Du darfst das.

MACH ES DIR VERDAMMT NOCHMAL LEICHTER

ICH MUSS DAS DOCH EIGENTLICH SCHAFFEN.

Vielleicht kennst Du diesen Satz:

„Ich müsste das doch eigentlich schaffen."

Ja.

Vielleicht könntest Du es schaffen.

Aber die viel spannendere Frage ist:
„Muss es wirklich so schwer sein?"

Wir haben uns daran gewöhnt, dass Dinge kompliziert sein müssen, damit sie zählen.

Disziplin.
Durchziehen.
Zähne zusammenbeißen.
Früh aufstehen.
Routine.
Konsequenz.

Und wenn es nicht funktioniert?

Dann denken wir:

„Ich bin das Problem."

Aber was wäre, wenn Du stattdessen anfängst, Dein Umfeld so zu gestalten, dass Dein Gehirn weniger kämpfen muss?

Das ist kein Schummeln.
Das ist Strategie.

MACH ES DIR VERDAMMT NOCHMAL LEICHTER

MACH ES SICHTBAR

Wenn etwas nicht sichtbar ist, kann es für Dein Gehirn sehr leicht aus dem Fokus verschwinden.

Das bedeutet:

Wenn Du etwas erledigen möchtest, mach es sichtbar.

Die Wasserflasche?
Auf den Tisch.

Die Rechnung?
Auf den Schreibtisch.

Die Sportkleidung?
Bereitlegen.

Das Buch, das Du lesen möchtest?
Neben Dein Bett.

Nicht weil Du unfähig bist.

Sondern weil Dein Gehirn mit sichtbaren Erinnerungen arbeiten kann.

Aus „Ich sollte daran denken“ wird:
„Ah. Da ist es.“

MACH ES DIR VERDAMMT NOCHMAL LEICHTER

MACH DEN ERSTEN SCHRITT LÄCHERLICH KLEIN

Du musst nicht:
„Das ganze Schlafzimmer aufräumen."

Du kannst:
„Ich räume fünf Dinge weg."

Du musst nicht:
„Eine Stunde Sport machen."

Du kannst:
„Ich ziehe meine Schuhe an."

Du musst nicht:
„Das komplette Business organisieren."

Du kannst:
„Ich öffne das Dokument."

Der Trick?

Mach den Einstieg so klein, dass Dein Gehirn kaum noch einen Grund hat, Nein zu sagen.

Und manchmal passiert dann etwas Magisches:

Du machst weiter.
Aber wenn nicht?

Auch okay.
Fünf Dinge sind immer noch fünf Dinge.

MACH ES DIR VERDAMMT NOCHMAL LEICHTER

MACH AUS „MÜSSEN“ EIN SPIEL

ADHS-Gehirne lieben oft:

- Neuigkeit
- Herausforderung
- Geschwindigkeit
- Spaß
- unmittelbare Belohnung

Also:
Warum nicht damit arbeiten?

Timer auf 10 Minuten.
Lieblingssong an.
Wäsche gegen Podcast.
Aufräumen gegen Lieblingsplaylist.
Buchhaltung mit Kaffee und einer Belohnung danach.

Oder:

„Wie viel schaffe ich, bevor dieser Song vorbei ist?“

Du musst nicht alles ernst machen, nur weil es eine Aufgabe ist.

Spaß ist kein Bonus.
Spaß kann ein Werkzeug sein.

MACH ES DIR VERDAMMT NOCHMAL LEICHTER

BODY DOUBLING

Manchmal ist eine Aufgabe alleine plötzlich zehnmal schwerer.

Du kennst vielleicht dieses Phänomen:
Alleine bekommst Du nichts auf die Reihe.

Aber sobald jemand neben Dir sitzt?
Plötzlich läuft's.

Das nennt man häufig Body Doubling.
Die andere Person muss dabei nicht einmal helfen.
Sie muss einfach nur da sein.

Du kannst:

□ mit einer Freundin telefonieren und beide räumen auf

□ gemeinsam online arbeiten

□ jemanden bitten, einfach mit Dir im Raum zu sitzen

□ gemeinsam eine langweilige Aufgabe starten

□ Dir eine „Aufräum-Buddy"-Session machen

Und plötzlich ist aus:
„Ich kann das nicht anfangen."

ein:
„Okay. Komm. Wir machen's."

MACH ES DIR VERDAMMT NOCHMAL LEICHTER

DEIN UMFELD DARF FÜR DICH MITDENKEN

Das ist einer meiner liebsten Gedanken:

Du musst nicht alles Deinem Kopf überlassen.
Dein Umfeld darf Dich unterstützen.

Wenn Du ständig Deine Schlüssel verlierst:
Ein fixer Platz für Schlüssel.

Wenn Du ständig Deine Tasche suchst:
Ein fixer Platz für die Tasche.

Wenn Du Deine Nahrungsergänzung vergisst:
Dorthin stellen, wo Du sie wirklich siehst.

Wenn Du morgens Deine Sportkleidung suchst:
Abends rauslegen.

Das klingt banal.

Aber genau solche kleinen Veränderungen können unglaublich viel mentale Energie sparen.

MACH ES DIR VERDAMMT NOCHMAL LEICHTER

DEIN „MAKE IT EASIER“-CHECK

Denk an eine Sache, die Dich gerade regelmäßig nervt.

Vielleicht:
□ Aufräumen
□ Wäsche
□ Kochen
□ Sport
□ Papierkram
□ E-Mails
□ Termine
□ Haushalt
□ Arbeien
□ etwas anderes: _____

Was daran macht es gerade unnötig schwer?

_____

Wie könnte ich diese Aufgabe vereinfachen?

_____

Was könnte ich sichtbar machen?

_____

Was könnte ich vorbereiten?

_____

Könnte mir jemand dabei helfen oder als Body Double dienen?

_____

MACH ES DIR VERDAMMT NOCHMAL LEICHTER

DEINE „FUCK IT, ICH MACH ES MIR LEICHT"-CHALLENGE

Such Dir eine Sache aus Deinem Alltag.
Und verändere sie.

Nicht perfekt.
Nicht komplett.
Nur ein bisschen.

Zum Beispiel:
NICHT: Ich vergesse ständig meine Trinkflasche.
→ Ich stelle sie jeden Abend vor die Haustür.

NICHT: Ich schiebe meine E-Mails ewig auf.
→ Ich stelle einen 10-Minuten-Timer.

NICHT: Ich finde morgens meine Sachen nicht.
→ Ich lege sie abends komplett raus.

NICHT: Ich schiebe das Aufräumen auf.
→ Ich mache einen Song lang.

Und dann beobachte:
Wird es leichter?
Wenn ja:
Behalten.

Wenn nein:
Ändern.
Du darfst experimentieren.

Du musst nicht sofort die perfekte Lösung finden.

MACH ES DIR VERDAMMT NOCHMAL LEICHTER

EINE NEUE REGEL

Ich möchte, dass Du Dir diese Regel mitnimmst:

Wenn etwas immer wieder schwer ist, frag Dich nicht zuerst:
„Warum kriege ich das nicht hin?“

Frag:
„Wie könnte ich es mir leichter machen?“

Vielleicht brauchst Du eine Erinnerung.
Vielleicht einen Timer.
Vielleicht jemanden an Deiner Seite.
Vielleicht weniger Schritte.
Vielleicht mehr Spaß.
Vielleicht mehr Struktur.
Vielleicht weniger Struktur.
Vielleicht einen komplett anderen Weg.

Es gibt nicht die eine richtige Methode.

Es gibt nur:

Was funktioniert für DICH?

MACH ES DIR VERDAMMT NOCHMAL LEICHTER

DEIN SATZ FÜR DIESES KAPITEL

Ich muss mein Leben nicht schwerer machen, nur damit es zählt.

Ich darf Abkürzungen nehmen.

Ich darf Dinge anders machen.

Ich darf Unterstützung nutzen.

Ich darf es mir leicht machen.

Und vielleicht ist das gar keine Schwäche.

Vielleicht ist es eine der klügsten Sachen,
die Du für Dich tun kannst.

Less struggle.
More life.

Kapitel 5

Du warst und bist nie zuviel oder zu wenig. Du darfst Deine Gefühle fühlen.



ICH DARF FÜHLEN, OHNE DARIN UNTERZUGEHEN

Emotionen dürfen durch

ICH DARF FÜHLEN, OHNE DARIN UNTERZUGEHEN.

DU FÜHLST NICHT „ZU VIEL“.

**Emotionen verstehen, wahrnehmen und loslassen –
ohne sie wegzudrücken oder von ihnen überrollt zu werden.**

Vielleicht kennst Du das:
Eine Kleinigkeit passiert.
Jemand schreibt eine komische Nachricht.
Jemand reagiert anders als erwartet.
Ein Satz trifft Dich.
Und plötzlich ist da diese Emotion.

Wut.
Traurigkeit.
Enttäuschung.
Angst.
Frust.
Oder alles gleichzeitig.

Und während Du noch versuchst herauszufinden, was eigentlich gerade passiert ist, läuft Dein Kopf schon auf Hochtouren:

„Warum hat sie das gesagt?“
„Was habe ich falsch gemacht?“
„Was wollte er damit sagen?“
„Warum beschäftigt mich das jetzt schon wieder?“
Und plötzlich ist aus einem kleinen Moment ein kompletter innerer Film geworden.

Vielleicht hast Du Dir deshalb irgendwann gesagt:

„Ich bin einfach zu emotional.“
Aber vielleicht bist Du nicht zu emotional.
Vielleicht hast Du einfach gelernt, Deine Emotionen zu bekämpfen,
anstatt sie zu verstehen.

ICH DARF FÜHLEN, OHNE DARIN UNTERZUGEHEN.

EMOTIONEN SIND INFORMATION

Eine Emotion ist nicht automatisch ein Problem, das weg muss.

Sie kann ein Hinweis sein.
Auf etwas, das Dir wichtig ist.
Auf eine Grenze.
Auf ein Bedürfnis.
Auf etwas, das Dich verletzt hat.
Auf etwas, das Du gerade brauchst.

Wut kann sagen:
„Hier stimmt etwas für mich nicht."

Traurigkeit kann sagen:
„Etwas bedeutet mir etwas."

Angst kann sagen:
„Ich fühle mich gerade nicht sicher."

Überforderung kann sagen:
„Es ist gerade zu viel."

Das bedeutet nicht, dass jede Emotion eine objektive Wahrheit über eine Situation erzählt.

Aber sie erzählt Dir etwas darüber, wie Du diese Situation gerade erlebst.

Und genau deshalb darfst Du zuhören.

ICH DARF FÜHLEN, OHNE DARIN UNTERZUGEHEN.

DU MUSST NICHT JEDE EMOTION SOFORT RAUSLASSEN

Fühlen bedeutet nicht:
Alles sofort rauslassen.

Du darfst wütend sein, ohne jemanden anzuschreien.
Du darfst traurig sein, ohne Dich in der Traurigkeit zu verlieren.
Du darfst Angst haben, ohne dass die Angst jede Entscheidung für Dich trifft.
Du darfst etwas fühlen und trotzdem entscheiden:

„Was mache ich jetzt damit?“

Das ist ein unglaublich kraftvoller Unterschied.
Emotion fühlen.
Emotion verstehen.
Und dann bewusst entscheiden.

———

DER KÖRPER WEISS OFT FRÜHER BESCHEID

Manchmal merkst Du eine Emotion nicht zuerst als Gedanken.

Sondern im Körper.
Ein Druck auf der Brust.
Ein Kloß im Hals.
Ein flaues Gefühl im Bauch.
Angespannte Schultern.
Ein schneller Herzschlag.
Unruhe.
Schwere.
Hitze oder Kälte.

Dein Körper kann Dir Hinweise geben, bevor Dein Kopf überhaupt verstanden hat, was los ist.

Deshalb möchte ich Dich einladen:
Hör nicht nur auf Deine Gedanken.
Spür auch Deinen Körper.

ICH DARF FÜHLEN, OHNE DARIN UNTERZUGEHEN.

DEIN EMOTIONS-CHECK-IN

Schließe für einen Moment die Augen.
Atme einmal tief ein.
Und langsam wieder aus.

Und dann frag Dich:
„Was fühle ich gerade?“

Versuche nicht, die Emotion wegzumachen.
Benenne sie einfach.

Ich fühle ...

_____

Dann:
„Wo in meinem Körper spüre ich das?“

_____

„Wenn dieses Gefühl sprechen könnte – was würde es mir sagen?“

_____

„Was brauche ich gerade wirklich?“

_____

Und dann:
„Kann ich diesem Gefühl für einen Moment erlauben, da zu sein?“

Ja?
Nein?

Beides ist okay.

Es gibt hier nichts zu erzwingen.

ICH DARF FÜHLEN, OHNE DARIN UNTERZUGEHEN.

DEIN EMOTIONS-RELEASE

Manchmal hilft es nicht, eine Emotion noch hundertmal zu analysieren.

Manchmal möchte Dein Körper einfach **Bewegung**.

Du kannst ausprobieren:
Schütteln.
Tanzen.
Spazieren.
Tief ausatmen.
In ein Kissen boxen.
Weinen.
Singen.
Deine Hände ausschütteln.
Dich bewegen.
Oder einfach für einen Moment bewusst still werden.

Du musst eine Emotion nicht immer verstehen, bevor Du sie loslassen darfst.

Manchmal darf sie einfach durch Dich hindurchfließen.

ICH DARF FÜHLEN, OHNE DARIN UNTERZUGEHEN.

ENERGIEARBEIT & DEIN KÖRPER

Hier kommt etwas, das ich persönlich besonders liebe:

Dein Körper kann Dir helfen, mit Deinen Emotionen zu arbeiten.

Eine Möglichkeit ist zum Beispiel Muskeltesten, um mit Deinem Körper in Kontakt zu gehen und Fragen zu stellen.

Nicht als Beweis dafür, dass eine bestimmte Antwort objektiv „richtig“ ist.

Sondern als Möglichkeit, Deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten und bewusster wahrzunehmen, was gerade in Dir passiert.

Du kannst beispielsweise fragen:

„Ist da gerade eine Emotion, die ich wahrnehmen darf?“

Oder:

„Ist diese Emotion gerade mit einer bestimmten Situation verbunden?“

Und dann:
Beobachten.
Spüren.
Wahrnehmen.
Nicht erzwingen.
Nicht interpretieren, als wäre jede körperliche Reaktion eine unumstößliche Wahrheit.
Vielleicht zeigt er Dir eine Ja-Bewegug oder eine Nein-Bewegung.
Alles darf sein.

Dein Körper darf ein Wegweiser sein.
Aber Du bleibst diejenige, die entscheidet.

Im Anhang findest Du einen Muskeltest genau erklärt.

ICH DARF FÜHLEN, OHNE DARIN UNTERZUGEHEN.

DU MUSST NICHT ALLES FESTHALTEN

Manche Gefühle wollen verstanden werden.

Manche wollen gefühlt werden.

Manche wollen ausgesprochen werden.

Und manche dürfen einfach gehen.

Du musst nicht jede Enttäuschung mitnehmen.

Nicht jeden Satz analysieren.

Nicht jede Situation hundertmal im Kopf durchspielen.

Nicht jede Emotion zu Deiner Identität machen.

„Ich fühle gerade Wut“ bedeutet nicht:

„Ich bin ein wütender Mensch.“

„Ich fühle gerade Angst“ bedeutet nicht:

„Ich bin ängstlich.“

„Ich fühle mich überfordert“ bedeutet nicht:

„Ich bin überfordert.“

Es ist ein Gefühl.

Und Gefühle verändern sich.

ICH DARF FÜHLEN, OHNE DARIN UNTERZUGEHEN.

DEIN LOSLASSEN-CHECK

Denk an etwas, das Dich gerade emotional beschäftigt.
Schreib es auf:

Was ist passiert?

_____

_____

Was habe ich dabei gefühlt?

_____

_____

Was davon gehört wirklich zur Situation?

_____

_____

Was davon sind Gedanken, Geschichten oder Interpretationen, die mein Kopf daraus gemacht hat?

_____

_____

Was möchte ich behalten?

_____

Was darf ich loslassen?

_____

_____

ICH DARF FÜHLEN, OHNE DARIN UNTERZUGEHEN.

DEIN MINI-RELEASE-RITUAL

Wenn Du möchtest, probiere das heute aus.

Schreib eine Emotion auf,
die Du gerade nicht mehr mit Dir herumtragen möchtest.

———

Dann leg eine Hand auf Deinen Körper –
dorthin, wo Du sie am stärksten spürst.

Atme.
Und sag innerlich:

„Ich sehe Dich."
„Ich fühle Dich."
„Du darfst da sein."
„Und Du darfst auch wieder gehen."

Atme aus.

Schüttle Deinen Körper aus.

Bewege Dich.

Weine, wenn Tränen kommen.

Lache, wenn Dir danach ist.

Oder sitz einfach still.

Es muss nichts Spektakuläres passieren.

Es geht nicht darum, etwas zu erzwingen.

Es geht darum, Dir selbst zu erlauben, zu fühlen.

ICH DARF FÜHLEN, OHNE DARIN UNTERZUGEHEN.

EIN SATZ FÜR DICH

Ich bin nicht meine Emotionen.

Ich darf fühlen, ohne mich darin zu verlieren.

Ich darf wahrnehmen, was in mir passiert.

Ich darf loslassen, was ich nicht mehr tragen möchte.

Und vielleicht ist genau das echte emotionale Freiheit:

Nicht nichts mehr zu fühlen.

Sondern zu wissen:

„Ich kann fühlen – und trotzdem bei mir bleiben."

Kapitel 6

ADHS und Selbstwert: Hör auf, Dich kleiner zu machen, damit Du für andere leichter bist.

ICH MUSS NICHT WENIGER VON MIR SEIN.

Ich bin genau richtig

ICH MUSS NICHT WENIGER VON MIR SEIN.

ICH DARF ANDERS FUNKTIONIEREN.

Hör auf, Dich kleiner zu machen, damit Du für andere leichter bist.

ADHS UND DIESES „BIN ICH ZU VIEL?“

Vielleicht kennst Du das:
Du redest zu viel.
Oder Du hast das Gefühl, zu viel zu reden.

Du bist begeistert und merkst später:
„Okay… vielleicht war das gerade ein bisschen viel.“

Du sagst etwas spontan.
Du reagierst emotional.
Du hast eine Idee und musst sie SOFORT erzählen.
Du bist voller Energie.
Du bist direkt.
Du bist intensiv.
Du fühlst Dinge tief.

Und irgendwann lernst Du vielleicht:
„Sei ein bisschen weniger.“

Weniger laut.
Weniger emotional.
Weniger spontan.
Weniger chaotisch.
Weniger kompliziert.
Weniger Du.

Und vielleicht hast Du irgendwann so gut gelernt, Dich anzupassen,
dass Du selbst gar nicht mehr weißt:

„Was will ICH eigentlich?“

ICH MUSS NICHT WENIGER VON MIR SEIN.

DU MUSST NICHT FÜR ALLE BEQUEM SEIN

Vielleicht hast Du gelernt, sehr schnell zu spüren, was andere brauchen.

Wer ist gerade sauer?
Wer braucht Aufmerksamkeit?
Was könnte ich sagen, damit es keinen Konflikt gibt?
Wie muss ich mich verhalten, damit mich niemand falsch versteht?
Was erwarten die anderen von mir?

Und plötzlich bist Du damit beschäftigt, das emotionale Klima eines ganzen Raumes zu managen.

Nur Dich selbst hast Du dabei irgendwo vergessen.

People Pleasing kann sich verdammt gut als „Ich bin einfach hilfsbereit“ tarnen.

Natürlich darfst Du für andere da sein.

Natürlich darfst Du liebevoll sein.

Natürlich darfst Du helfen.

Aber nicht auf Kosten von Dir selbst.

ICH MUSS NICHT WENIGER VON MIR SEIN.

EIN NEUES GEFÜHL VON SELBSTWERT

Selbstwert bedeutet nicht:
„Alle müssen mich toll finden."
Das wird niemals passieren.

Selbstwert bedeutet auch nicht:
„Ich bin perfekt."
Bist Du nicht.
Ich übrigens auch nicht.

Selbstwert bedeutet vielmehr:

„Ich darf mich selbst respektieren, auch wenn jemand anderes mich gerade nicht versteht."

Das ist ein Unterschied.

Du darfst einen Fehler machen.
Du darfst jemanden enttäuschen.
Du darfst Deine Meinung ändern.
Du darfst Nein sagen.
Du darfst Grenzen haben.
Du darfst anders sein.

Und Du darfst trotzdem ein wertvoller Mensch sein.

ICH MUSS NICHT WENIGER VON MIR SEIN.

„NEIN“ IST EIN GANZER SATZ.

Wenn Du dazu neigst, Dich ständig zu erklären, probier einmal etwas Neues.

Statt:
„Nein, leider geht es bei mir nicht, weil…“

einfach:
„Nein, das passt für mich nicht.“

Punkt.

Du musst nicht immer eine PowerPoint-Präsentation darüber halten, w
arum Du eine Grenze hast.

Und ja:
Vielleicht wird jemand enttäuscht sein.

Vielleicht versteht jemand Deine Entscheidung nicht.

Vielleicht findet jemand Dich plötzlich schwierig.

Das darf sein.

Die Enttäuschung eines anderen Menschen bedeutet nicht automatisch, dass Du etwas falsch gemacht hast.

ICH MUSS NICHT WENIGER VON MIR SEIN.

DEIN „WO VERLASSE ICH MICH SELBST?“-CHECK

Beantworte diese Fragen ehrlich:

Wo sage ich Ja, obwohl ich eigentlich Nein meine?

_____

_____

Bei wem passe ich mich besonders stark an?

_____

_____

Was tue ich, damit andere mich mögen oder nicht enttäuscht sind?

_____

_____

Wo mache ich mich kleiner, als ich eigentlich bin?

_____

_____

Was würde ich tun, wenn ich keine Angst davor hätte, jemanden zu enttäuschen?

_____

_____

_____

ICH MUSS NICHT WENIGER VON MIR SEIN.

DEIN „ICH DARF“-EXPERIMENT

Schreib fünf Dinge auf, die Du Dir selbst wieder erlauben möchtest.

Ich darf ...

_____

_____

_____

_____

_____

Und jetzt nimm eine Sache davon und setze sie diese Woche um.

Nicht irgendwann.

Nicht „wenn es passt“.

Sondern als kleinen Schritt zurück zu Dir.

SCHREIB SIE DIREKT HIER AUF

_____

_____

ICH MUSS NICHT WENIGER VON MIR SEIN.

UND NOCH ETWAS

Vielleicht gibt es Menschen in Deinem Leben, die Deine Energie lieben.

Deine Spontaneität.

Deinen Humor.

Deine verrückten Ideen.

Deine Intensität.

Deine Begeisterung.

Deine Art, Dinge anders zu sehen.

Und vielleicht gibt es andere Menschen, die genau das schwierig finden.

Du musst nicht für beide Gruppen dieselbe Version von Dir sein.

Du darfst Menschen loslassen, bei denen Du ständig das Gefühl hast, Dich selbst verkleinern zu müssen.

Und Du darfst Menschen näher an Dich heranlassen, bei denen Du einfach Du sein kannst.

ICH MUSS NICHT WENIGER VON MIR SEIN.

DEINE NEUE FRAGE

Wenn Du das nächste Mal merkst:

„Was soll ich jetzt machen, damit die andere Person zufrieden ist?“

Mach eine kleine Pause.

Und frag Dich:
„Was möchte ICH?“

Nicht:
Was ist richtig?
Was erwarten die anderen?
Was wäre einfacher?
Was würde niemanden stören?

Sondern:

„Was möchte ICH?“

Vielleicht weißt Du die Antwort sofort.

Vielleicht nicht.

Auch das ist okay.

Denn wenn Du lange funktioniert hast, kann es dauern, bis Du
Deine eigene Stimme wieder deutlich hörst.

ICH MUSS NICHT WENIGER VON MIR SEIN.

EIN SATZ FÜR DICH

Ich muss mich nicht kleiner machen, damit andere sich größer fühlen.

Ich darf Grenzen haben.

Ich darf Nein sagen.

Ich darf laut sein.

Ich darf intensiv sein.

Ich darf anders sein.

Ich darf ich sein.

Und vielleicht ist das wahre Ziel gar nicht, irgendwann von allen verstanden zu werden.

Vielleicht ist es viel schöner:

Mich selbst endlich nicht mehr verlassen zu müssen, um dazuzugehören.

Kapitel 7

Du bist nicht hier, um ein Leben zu führen, das für alle anderen funktioniert. Du bist hier, um herauszufinden, was für DICH funktioniert.

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

more fuck it

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

MORE FUCK ITS.

Du bist nicht hier, um ein Leben zu führen, das für alle anderen funktioniert.
Du bist hier, um herauszufinden, was für DICH funktioniert.

ADHS UND DIE FRAGE: „WIE WILL ICH EIGENTLICH LEBEN?“

Vielleicht hast Du bisher sehr viel Energie darauf verwendet, herauszufinden:

Was erwarten andere von mir?
Was sollte ich eigentlich schaffen?
Wie müsste ich funktionieren?
Warum bin ich nicht so organisiert wie sie?
Warum kriege ich das nicht so leicht hin?

Aber vielleicht darf sich die Frage jetzt verändern.

Nicht mehr:
„Wie werde ich endlich so wie alle anderen?“
Sondern:
„Wie möchte ICH eigentlich leben?“

Das ist ein riesiger Unterschied.

Denn Du hast in den letzten Kapiteln gesehen:
Du bist nicht falsch.
Dein Kopf ist nicht Dein Feind.
Du darfst Dein Nervensystem ernst nehmen.
Du darfst es Dir leichter machen.
Du darfst fühlen.
Du darfst Grenzen haben.
Und Du musst Dich nicht kleiner machen.

Jetzt geht es darum, daraus Dein eigenes Leben zu bauen.

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

DEINE ADHS-LEICHTIGKEITS-MAP

Diese Seiten gehören ganz Dir.

Kein Ratgeber kann Dir sagen, wie Dein perfektes Leben aussieht.

Denn vielleicht brauchst Du mehr Struktur.
Oder weniger.

Vielleicht liebst Du Routinen.
Oder Du hasst sie.

Vielleicht brauchst Du morgens absolute Ruhe.
Oder Musik und Kaffee und volle Lautstärke.

Vielleicht funktioniert für Dich eine To-do-Liste.
Vielleicht funktioniert sie überhaupt nicht.

Und weißt Du was?

Beides ist okay.

Du bist nicht auf der Suche nach der perfekten Methode.

Du bist auf der Suche nach Deiner Methode.

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

1. SO FUNKTIONIERE ICH

Was hilft mir, in den Flow zu kommen?

_____

_____

Was macht Aufgaben für mich leichter?

_____

_____

Was bringt mich schnell aus dem Flow?

_____

_____

Wann kann ich mich besonders gut konzentrieren?

_____

_____

Was brauche ich, wenn mein Kopf komplett voll ist?

_____

_____

_____

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

2. SO REGULIERE ICH MICH

Woran merke ich frühzeitig, dass es mir zu viel wird?

_____

_____

Was beruhigt mein Nervensystem?

_____

_____

Welche Menschen geben mir ein Gefühl von Sicherheit?

_____

_____

Welche Orte tun mir gut?

_____

_____

Welche Dinge darf ich öfter aus meinem Alltag streichen?

_____

_____

_____

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

3. DAS BIN ICH

Was liebe ich an mir?

_____

_____

Welche Eigenschaften an mir habe ich vielleicht bisher unterschätzt?

_____

_____

Was macht mich besonders?

_____

_____

Was möchte ich niemals mehr an mir kleinmachen?

_____

_____

_____

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

4. MEINE NEUEN REGELN

Jetzt wird es spannend.

Schreib Dir 5 persönliche Regeln, die Dein Leben leichter machen.
Nicht Regeln, die Du „solltest".
Sondern Regeln, die Dich unterstützen.

Zum Beispiel:
Ich mache Dinge klein, wenn sie sich riesig anfühlen.
Ich darf Pausen machen, bevor ich komplett leer bin.
Ich brauche keine perfekte Routine. Ich brauche eine, die für mich funktioniert.
Ich darf Nein sagen, ohne einen Roman darüber zu schreiben.
Ich darf Dinge auf meine Art machen.

Jetzt bist Du dran:

MEINE REGELN

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

5. WAS DARF AB HEUTE ANDERS SEIN?

Denk an Dein Leben vor diesem Workbook.
Nicht um Dich zu beurteilen.
Sondern um zu erkennen, was sich verändern darf.

Das möchte ich nicht mehr:

_____

_____

_____

Das möchte ich stattdessen:

_____

_____

_____

_____

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

6. MEIN NÄCHSTER KLEINER SCHRITT

Du musst nicht Dein komplettes Leben verändern.

Bitte nicht.

Das wäre vermutlich genau die Art von Projekt, die irgendwann auf Deiner Festplatte liegt und „NEUES LEBEN FINAL FINAL 2.pdf“ heißt.

Wir machen es anders.

Was ist EIN kleiner Schritt, den Du in den nächsten 7 Tagen machen möchtest?

_____

_____

Wann werde ich ihn machen?

_____

Was könnte mir dabei helfen?

_____

Was könnte es leichter machen?

_____

_____

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

DEIN ADHS-LEICHTIGKEITS-VERSPRECHEN

Und jetzt möchte ich, dass Du Dir selbst etwas versprichst.

Nicht:

„Ich werde ab jetzt immer organisiert sein."

Nicht:

„Ich werde nie wieder prokrastinieren."

Nicht:

„Ich werde mich endlich zusammenreißen."

Sondern etwas Echtes.

Etwas, das Du auch an einem chaotischen Dienstag halten kannst.

Schreib Deinen eigenen Satz:

„Ich verspreche mir selbst, dass ich ..."

_____

_____

_____

_____

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

UND JETZT?

Vielleicht hast Du beim Durcharbeiten dieses Workbooks festgestellt:

Du brauchst gar nicht noch mehr Druck.

Vielleicht brauchst Du mehr Verständnis.

Mehr Selbstmitgefühl.
Mehr passende Strategien.
Mehr Pausen.
Mehr Bewegung.
Mehr Spaß.
Mehr Grenzen.
Mehr Raum.
Mehr Du.

Und vielleicht wirst Du trotzdem weiterhin Dinge vergessen.

Du wirst weiterhin prokrastinieren.
Du wirst weiterhin manchmal fünf Sachen gleichzeitig anfangen.
Du wirst weiterhin Tage haben, an denen gar nichts funktioniert.
Das bedeutet nicht, dass Du wieder am Anfang bist.

Das bedeutet nur:

Du bist ein Mensch.

Mit einem Gehirn, das seine ganz eigene Bedienungsanleitung hat.

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

DU MUSST NICHT PERFEKT SEIN.

Vielleicht ist das die wichtigste Sache, die ich Dir am Ende dieses Workbooks mitgeben möchte:

Du musst nicht irgendwann an einem Punkt ankommen, an dem Dein ADHS keine Rolle mehr spielt.

Du musst nicht perfekt organisiert sein.

Du musst nicht jeden Tag produktiv sein.

Du musst nicht alle Deine „Probleme“ lösen.

Du darfst ein Leben haben, in dem es Chaos gibt.

In dem Du Fehler machst.

In dem Du Pläne änderst.

In dem Du manchmal komplett überfordert bist.

Und trotzdem:

ein verdammt gutes Leben führen.

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

DEIN ABSCHLUSS

Wenn Du heute nur einen Gedanken mitnimmst, dann bitte diesen:

Du bist nicht hier, um Dich selbst zu optimieren, bis Du endlich akzeptabel bist.

Du bist hier, um Dich selbst kennenzulernen.

Zu verstehen.
Zu akzeptieren.
Zu unterstützen.

Und immer wieder zu Dir zurückzukommen.

Vielleicht bedeutet ADHS-Leichtigkeit nicht, dass plötzlich alles leicht ist.

Vielleicht bedeutet es:

Ich weiß, was ich brauche.
Ich weiß, wie ich mit mir umgehen darf.
Ich weiß, wann ich langsamer werden muss.
Ich weiß, dass ich nicht falsch bin.

Und vor allem:
Ich weiß, dass ich nicht gegen mich arbeiten muss.

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

WILLKOMMEN IN DEINEM NEUEN KAPITEL.

Du hast jetzt keine perfekte Bedienungsanleitung für Dein Leben.
Und das ist auch gut so.

Denn Dein Leben darf sich verändern.
Du darfst Dich verändern.

Deine Bedürfnisse dürfen sich verändern.
Deine Strategien dürfen sich verändern.

Du darfst ausprobieren.
Du darfst scheitern.
Du darfst neu anfangen.
Immer wieder.

Dein Leben gehört Dir.

Nicht Deinem ADHS.
Nicht den Erwartungen anderer.
Nicht Deiner Vergangenheit.
Nicht irgendeiner perfekten Version von Dir.
Dir.

MEIN LEBEN. MEINE REGELN.

WILLKOMMEN IN DEINEM NEUEN KAPITEL.

Also geh los.
Mach es Dir leichter.
Mach es auf Deine Art.

Und wenn Du wieder einmal mitten im Chaos sitzt und denkst:
„Was zur Hölle mache ich hier eigentlich?“

Dann atme.
Lächle.
Und erinnere Dich:

Du bist nicht falsch.
Du bist nicht zu viel.
Du musst nicht alles gleichzeitig schaffen.

Du darfst Dein Leben auf Deine Art leben.

ADHS & FUCKING LEICHTIGKEIT.

Das ist erst der Anfang.

Anhang

Wissen ist für immer

ES GIBT NOCH SOVIEL MEHR

hier ein kleines bisschen MEHR

MUSKELTEST



MUSKELTEST

Dein Körper als Gesprächspartner

Eine einfache Körperübung, um Deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten und bewusster wahrzunehmen, was gerade in Dir passiert.

Wenn Du mit Energiearbeit arbeitest, kennst Du vielleicht bereits den Muskeltest.

Vielleicht hast Du ihn bisher genutzt, um mit Deinem Körper auf bestimmte Fragen zu arbeiten.

In diesem Workbook möchte ich ihn vor allem als Tool zur Selbstwahrnehmung nutzen.

Wichtig dabei:

Der Muskeltest ist kein wissenschaftlich gesicherter Lügendetektor und kein diagnostisches Verfahren. Eine körperliche Reaktion beweist nicht, dass eine Aussage objektiv wahr oder falsch ist.

Du kannst ihn vielmehr als eine Art achtsamen Check-in mit Dir selbst verwenden.

MUSKELTEST

SO FUNKTIONIERT'S

Stell Dich entspannt hin.
Deine Füße stehen ungefähr hüftbreit auseinander.
Atme einmal tief ein und langsam wieder aus.
Schüttle Deinen Körper kurz aus und komm dann zur Ruhe.

Strecke einen Arm seitlich oder nach vorne aus.
Mit der anderen Hand übst Du sanft Druck auf den ausgestreckten Arm aus.

Du kannst vorher mit zwei neutralen Aussagen ausprobieren,
wie sich Dein Körper anfühlt.

Zum Beispiel:

„Ich heiße Anita."
Wenn das für Dich stimmt, beobachte einfach, wie Dein Körper reagiert.

Dann eine Aussage, die nicht stimmt:
„Ich heiße Maria."

Beobachte auch hier die Reaktion.

Es geht nicht darum, möglichst viel Kraft einzusetzen.

Es geht darum, eine Veränderung wahrzunehmen.

MUSKELTEST

UND JETZT WIRD ES SPANNEND

Du kannst den Muskeltest anschließend für einen bewussten Körper-Check-in verwenden.

Zum Beispiel:
„Ist da gerade eine Emotion, die ich mir anschauen darf?“

Oder:
„Möchte ich diesem Gefühl gerade Aufmerksamkeit schenken?“

Wenn Du mit einer bestimmten Emotion arbeitest:
„Ist da gerade Wut?“
„Ist da gerade Traurigkeit?“
„Ist da gerade Angst?“

Nimm die Antwort nicht als unumstößliche Wahrheit.
Sie ist vielmehr eine Einladung, genauer hinzuschauen.

Wenn Dein Körper beispielsweise mit „Ja“ reagiert,
kannst Du anschließend fragen:

„Wo spüre ich diese Emotion in meinem Körper?“

„Was könnte sie mir gerade zeigen?“

„Was brauche ich jetzt?“

Und genau hier wird aus dem Muskeltest eine Übung in Selbstwahrnehmung.

MUSKELTEST

GANZ WICHTIG

Du musst nichts erzwingen.

Wenn Du unsicher bist, wenn die Reaktion nicht eindeutig ist oder
wenn Du gerade sehr aufgewühlt bist:

Pause.

Du kannst jederzeit aufhören.

Und bitte triff keine wichtigen medizinischen, finanziellen oder sonstigen Entscheidungen ausschließlich aufgrund eines Muskeltests.

Dein Körper darf Dir Hinweise geben.

Aber Du bleibst diejenige, die entscheidet.

Und vielleicht ist genau das die schönste Art, diese Übung zu nutzen:

Nicht um Deinen Körper nach Antworten zu fragen, die Du unbedingt haben MUSST.

Sondern um wieder häufiger zu fragen:

„Hey Körper… was ist eigentlich gerade mit Dir los?“.

ADHS NOTFALLPLAN



ADHS NOTFALLPLAN

Wenn gerade einfach ALLES zu viel ist.

Du kennst diesen Moment vielleicht:

Der Kopf ist voll.
Die To-do-Liste schreit.
Du weißt nicht, womit Du anfangen sollst.
Eigentlich müsstest Du fünf Dinge erledigen –
aber Du sitzt da und machst… nichts.

Oder Du bist gereizt, überfordert, emotional komplett drüber und
möchtest am liebsten einfach kurz aus Deinem eigenen Leben aussteigen.

STOP.

Du musst jetzt nicht Dein ganzes Leben lösen.

Du musst nur aus dem „Alles ist zu viel"-Modus raus.

Und genau dafür ist diese Seite da.

ADHS NOTFALLPLAN

STOPP.

Bevor Du irgendetwas tust:

Nichts lösen.
Nichts entscheiden.
Nichts beweisen.

Atme einmal tief durch.

Und frag Dich:

Was passiert gerade eigentlich in mir?

□ Mein Kopf ist komplett voll
□ Ich bin reizüberflutet
□ Ich bin emotional überfordert
□ Ich kann mich nicht entscheiden
□ Ich kann nicht anfangen
□ Ich habe zu viele Dinge gleichzeitig offen
□ Ich brauche Ruhe
□ Ich brauche Bewegung
□ Ich weiß es gerade selbst nicht

Auch „Ich weiß es nicht“ ist eine gültige Antwort.

ADHS NOTFALLPLAN

WAS BRAUCHE ICH JETZT?

Nicht morgen.

Nicht für mein ganzes Leben.

JETZT.

Was würde die Situation gerade um 10 % leichter machen?

□ Handy weg
□ Licht dimmen
□ Ruhe
□ Frische Luft
□ Wasser trinken
□ Etwas essen
□ Duschen
□ Spazieren
□ Bewegen
□ Musik
□ Hinlegen
□ Jemanden anrufen
□ Alleine sein
□ Jemanden bei mir haben
□ Etwas absagen
□ Eine Aufgabe streichen
□ Einfach NICHTS tun

Oder:

Ich brauche gerade _____.

ADHS NOTFALLPLAN

WAS KANN WARTEN?

Das ist wichtig.

Denn nur weil etwas auf Deiner To-do-Liste steht, bedeutet das nicht, dass es JETZT passieren muss.

Was darf heute warten?

_____

_____

Was darf komplett gestrichen werden?

_____

Und was wäre wirklich das Einzige, das heute noch wichtig ist?

_____

Mehr nicht.

Eins reicht.

ADHS NOTFALLPLAN

DER KLEINSTEN MÖGLICHEN SCHRITT

Nicht:
„Ich muss jetzt die Wohnung aufräumen."
Sondern:
„Ich hebe einen Gegenstand auf."

Nicht:
„Ich muss diese Mail beantworten."
Sondern:
„Ich öffne die Mail."

Nicht:
„Ich muss endlich Sport machen."
Sondern:
„Ich ziehe meine Schuhe an."

Nicht:
„Ich muss mein ganzes Leben in den Griff bekommen."
Sondern:
„Ich stehe auf."

Frag Dich:

Was ist der kleinste Schritt, den ich JETZT machen kann?

_____

Und dann:
Nur diesen einen.

ADHS NOTFALLPLAN

MEIN NOTFALL-SATZ

Such Dir einen Satz aus, den Du Dir in solchen Momenten sagen kannst:

„Ich muss gerade nichts beweisen."

„Ich darf einen Gang zurückschalten."

„Ich muss nicht alles auf einmal lösen."

„Es ist okay, wenn gerade nichts funktioniert."

„Ich darf mir Hilfe holen."

„Ich darf es mir leichter machen."

Oder Dein eigener:

„_____

ADHS NOTFALLPLAN

MEINE PERSÖNLICHE NOTFALL-ROUTINE

Wenn ich merke:
„Okay. Ich bin gerade komplett drüber."

Dann mache ich:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Mein wichtigster Reminder:

Ich bin nicht mein Chaos.
Ich bin nicht meine To-do-Liste.
Ich bin nicht meine Überforderung.
Ich bin ein Mensch, der gerade etwas braucht.

Und manchmal ist das Wichtigste nicht,
mehr zu schaffen.
Sondern erstmal wieder bei sich anzukommen.

FUCK THE PRESSURE.

Du musst nicht funktionieren.
Du darfst herausfinden, was Dir gerade hilft.

MEINE ADHS TOOLS



MEINE ADHS-TOOLS

Was funktioniert eigentlich bei MIR?

Es gibt ungefähr 847 Tipps für Menschen mit ADHS.

Planer.
Apps.
Timer.
Listen.
Post-its.
Morgenroutinen.
Abendroutinen.
Noch mehr Listen für die Listen. 😂

Und irgendwann sitzt Du da und denkst:

„Super. Jetzt habe ich noch mehr Dinge, die ich nicht mache."

Fuck that.

Du brauchst nicht 847 Tools.
Du brauchst die richtigen Tools für Dich.

Denn was bei einer anderen Person wunderbar funktioniert,
kann Dich komplett wahnsinnig machen.

Deshalb geht es hier nicht darum, möglichst viele Methoden zu sammeln.

Sondern herauszufinden:

Was macht MEIN Leben leichter?

MEINE ADHS-TOOLS

WENN ICH NICHT ANFANGEN KANN ...

Was hilft mir, ins Tun zu kommen?

□ Aufgabe kleiner machen
□ Timer stellen
□ Musik an
□ Jemanden dazuholen
□ Laut aussprechen, was ich tun möchte
□ Erst nur 2 Minuten machen
□ Belohnung einbauen
□ Ortswechsel
□ Schuhe anziehen / körperlich in Bewegung kommen
□ Mich nicht weiter vorbereiten, sondern einfach anfangen

Mein persönlicher Trick:

_____

WENN ICH MICH KOMPLETT VERZETTLE ...

Wenn ich plötzlich 17 Dinge gleichzeitig mache:
Was hilft mir zurück?

□ Alles aufschreiben
□ Nur eine Sache auswählen
□ Offene Tabs schließen
□ Handy weg
□ Timer
□ Zurück zum ursprünglichen Plan
□ Kurz rausgehen
□ Jemanden fragen: „Was wollte ich eigentlich gerade machen?“

Mein persönlicher Anker:

_____

MEINE ADHS-TOOLS

WENN MEIN KOPF ZU VOLL IST ...

Was bringt wieder etwas Ordnung in mein Gedankenchaos?

□ Alles ungefiltert aufschreiben
□ Spazieren gehen
□ Musik
□ Ruhe
□ Atmen
□ Duschen
□ Bewegung
□ Mit jemandem reden
□ Handy weglegen
□ Eine Entscheidung treffen und den Rest parken

Das hilft MIR:

———

WENN ICH PROKRASTINIERE ...

Okay. Die Aufgabe ist da. Ich weiß, dass sie da ist. Ich weiß sogar, dass sie nicht so schlimm wäre. Und trotzdem mache ich lieber ALLES andere.
Klassiker.
Dann frage ich mich:
Was macht diese Aufgabe gerade so schwer?

□ Sie ist langweilig
□ Sie ist zu groß
□ Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll
□ Ich habe Angst, es nicht gut genug zu machen
□ Ich habe zu viele andere Dinge im Kopf
□ Ich brauche Druck
□ Ich brauche jemanden dabei
□ Ich brauche eine Deadline
□ Ich brauche eine Belohnung
□ Ich brauche erstmal eine Pause

Mein Trick für genau solche Momente:

MEINE ADHS-TOOLS

WENN ICH ÜBERREIZT BIN ...

Dann brauche ich nicht noch mehr Input.
Ich brauche weniger.
Was hilft meinem System?

□ Ruhe
□ Weniger Menschen
□ Weniger Geräusche
□ Handy weg
□ Licht reduzieren
□ Frische Luft
□ Bewegung
□ Duschen
□ Rückzug
□ Schlaf / Ruhe
□ Etwas Warmes trinken
□ Einfach mal nichts

Meine persönliche „Bitte gerade nicht"-Liste:

_____

Das gibt mir wieder Ruhe:

_____

_____

MEINE ADHS-TOOLS

WENN ICH EMOTIONAL KOMPLETT DRÜBER BIN ...

Bevor ich reagiere:
STOPP.

Was fühle ich gerade?

———

Wo spüre ich es in meinem Körper?

———

Was brauche ich?

———

Was könnte mir jetzt helfen, ohne dass ich sofort etwas lösen muss?

———

Und ganz wichtig:

Ich muss nicht jede Emotion sofort verstehen.

Manchmal darf ein Gefühl einfach erstmal da sein.

———

MEINE ADHS-TOOLS

MEIN ADHS-LEICHTIGKEITS-EXPERIMENT

Jetzt wird getestet. Such Dir ein Tool aus dieser Seite aus.
Nicht zehn.
Nicht das komplette Leben umkrempeln.
Eins.
Und probiere es in den nächsten 7 Tagen aus.

Mein Tool:

_____

Wann möchte ich es ausprobieren?

_____

Woran merke ich, dass es mir hilft?

_____

Und wenn es nicht funktioniert?
Dann ist das keine Niederlage.
Dann war es einfach nicht Dein Tool.
Du hast Daten gesammelt.
Und genau darum geht es.
Experimentieren statt perfektionieren.
Denn Deine Aufgabe ist nicht, endlich perfekt
mit Deinem ADHS zu funktionieren.

Deine Aufgabe ist herauszufinden:
Was macht MEIN Leben leichter?
Und wenn Du etwas findest, das funktioniert?
Dann behalt es.
Egal, ob es in irgendeinem Produktivitätsbuch steht.
Egal, ob es „normal“ ist.
Egal, ob jemand anderes es komisch findet.
Wenn es funktioniert, funktioniert es.

DER 5 MINUTEN RESET



DER 5-MINUTEN-RESET

Wenn Dein Kopf gerade 37 Tabs offen hat.

Du musst gerade nichts lösen.

Keine Mails.
Keine Wäsche.
Keine Beziehung.
Keine Zukunft.
Nicht Dein komplettes Leben.

Nur die nächsten 5 Minuten.

Stell einen Timer.

Und los.

———

MINUTE 1 – STOPP

Leg das Handy weg.
Setz beide Füße auf den Boden.
Schultern locker.
Atme einmal tief ein.
Und langsam wieder aus.
Noch einmal.
Du bist gerade hier.
Nicht bei der nächsten Aufgabe.
Nicht bei dem, was Du vergessen hast.

Hier.

DER 5-MINUTEN-RESET

MINUTE 2 – KÖRPER

Was braucht Dein Körper gerade?
Trink ein Glas Wasser.
Streck Dich.
Schüttel Deinen Körper aus.
Geh ein paar Schritte.
Öffne ein Fenster.
Was auch immer gerade gut tut.
Raus aus dem Kopf.
Rein in den Körper.

MINUTE 3 – REIZ RUNTER

Schau Dich um.
Was kannst Du gerade reduzieren?

□ Handy
□ Geräusche
□ Licht
□ Menschen
□ offene Tabs
□ Gedanken
□ Erwartungen

Du musst nicht alles abschalten.

Nur ein bisschen weniger.

DER 5-MINUTEN-RESET

MINUTE 4 – EIN GEDANKE

Frag Dich:
Was ist gerade wirklich wichtig?

Nicht:
„Was müsste ich alles machen?“

Sondern:
„Was ist jetzt der eine nächste Schritt?“

Schreib ihn hier auf:

_____

MINUTE 5 – LOS

Und jetzt mach genau diesen einen Schritt.
Nicht perfekt.
Nicht komplett.
Nicht „bis alles erledigt ist“.
Nur anfangen.
Oder – und das ist genauso wichtig:

Wenn Du merkst, dass Du eigentlich eine Pause brauchst,
dann mach Pause.

Der Reset ist kein Produktivitätstrick.
Er ist eine Erinnerung:
Du darfst jederzeit aus dem Autopilot aussteigen.

Nur ein bisschen weniger.

DER 5-MINUTEN-RESET

MEIN RESET-SATZ

**„Ich muss nicht alles schaffen.
Ich muss nur wieder bei mir ankommen.“**

Speicher Dir diese Seite.

Druck sie aus.

Mach einen Screenshot.

Und vor allem:

Benutz sie, bevor aus „ein bisschen viel“ wieder „komplett drüber“ wird.

ADHS WEEKLY CHECK-IN



ADHS WEEKLY CHECK-IN

Nicht: „Was habe ich alles geschafft?“

Sondern:
Wie ging es MIR eigentlich diese Woche?

Du musst hier nichts schönreden.
Keine Produktivitätsolympiade.
Keine Punkte für „Ich war heute um 5 Uhr wach und habe bereits 14 Dinge erledigt.“
Einfach ehrlich.

WAS HAT DIESE WOCHE GUT FUNKTIONIERT?
Was hat mir das Leben leichter gemacht?

_____

_____

WAS HAT MICH ÜBERFORDERT?
Wann wurde es zu viel?
Was waren vielleicht die ersten Anzeichen?

_____

_____

WAS HAT MEIN KÖRPER / MEIN SYSTEM GEBRAUCHT?
Mehr Ruhe?
Mehr Bewegung?
Mehr Schlaf?
Mehr Alleinsein?
Mehr Verbindung?
Weniger Input?

_____

ADHS WEEKLY CHECK-IN

WO WAR ICH BESONDERS BEI MIR?

Wann habe ich mich selbst ernst genommen?
Eine Grenze gesetzt?
Nein gesagt?
Etwas gemacht, weil ICH es wollte?

_____

_____

WO HABE ICH GEGEN MICH GEARBEITET?

Wo habe ich versucht, mich zu zwingen?
Wo wollte ich funktionieren, obwohl etwas anderes gebraucht hätte?

_____

_____

WAS HABE ICH ÜBER MICH GELERNT?

_____

_____

_____

_____

ADHS WEEKLY CHECK-IN

WAS DARF NÄCHSTE WOCHE WEG?

Eine Aufgabe?

Eine Erwartung?

Eine Verpflichtung?

Ein „Ich müsste eigentlich ...“?

_____

_____

WAS DARF NÄCHSTE WOCHE LEICHTER WERDEN?

_____

_____

_____

MEIN KLEINSTER NÄCHSTER SCHRITT:

_____

_____

_____

ADHS WEEKLY CHECK-IN

UND ZUM SCHLUSS:

Was möchte ich mir selbst für die kommende Woche mitgeben?

_____

_____

Mein Satz für diese Woche:

„Ich muss nicht mehr schaffen.
Ich darf besser auf mich hören."

Und denk daran:

Eine chaotische Woche bedeutet nicht, dass Du versagt hast.

Manchmal bedeutet sie einfach:

Das Leben war viel.

Und Du bist immer noch hier.

ADHS BEDINUNGSANLEITUNG



MEINE ADHS-BEDIENUNGSANLEITUNG

So funktioniere ich. Bitte entsprechend behandeln.

Du würdest einem neuen Gerät doch auch nicht einfach
die Bedienungsanleitung wegwerfen und erwarten, dass alles funktioniert.

Warum machen wir das eigentlich mit uns selbst?

Vielleicht ist es Zeit, Deine eigene Bedienungsanleitung zu schreiben.

Nicht, weil Du kompliziert bist.

Sondern weil Du Dich selbst besser verstehen darfst.

Und vielleicht kannst Du sie irgendwann sogar mit den Menschen teilen,
die Dir nahestehen.

MEINE ADHS-BEDIENUNGSANLEITUNG

SO KOMME ICH INS TUN

Was hilft mir, anzufangen?

_____

_____

_____

SO KOMME ICH IN DEN FLOW

Was macht mir Spaß?

Was zieht meine Aufmerksamkeit?

Wann vergesse ich die Zeit?

_____

_____

_____

SO FUNKTIONIERT MEIN KOPF

Was sollten andere über meine Art zu denken wissen?

_____

_____

_____

MEINE ADHS-BEDIENUNGSANLEITUNG

WENN ICH ÜBERFORDERT BIN ...

Woran merkt man es vielleicht schon, bevor ich es selbst merke?

_____

_____

_____

DANN BRAUCHE ICH ...

Was hilft mir wirklich?

_____

_____

_____

DAS HILFT MIR GAR NICHT

Was macht eine Situation für mich noch schlimmer?

_____

_____

_____

MEINE ADHS-BEDIENUNGSANLEITUNG

SAG MIR LIEBER ...

Wenn ich feststecke, überfordert bin oder mich zurückziehe:

Was möchte ich hören?

_____

_____

_____

MEINE WARNZEICHEN

Daran merke ich:
Okay. Ich brauche eine Pause.

□ Ich werde gereizt
□ Ich ziehe mich zurück
□ Ich werde hektisch
□ Ich kann mich nicht entscheiden
□ Ich bekomme nichts mehr auf die Reihe
□ Ich werde emotional
□ Ich sage zu allem „Ja“, obwohl ich eigentlich „Nein“ meine
□ _____

MEINE ADHS-BEDIENUNGSANLEITUNG

DAS SOLLTE MAN ÜBER MICH WISSEN

Was wird von anderen vielleicht falsch interpretiert?

_____

_____

_____

UND DAS BIN ICH

Drei Dinge, die ich an mir mag:

1. _____

2. _____

3. _____

Eine Eigenschaft, die ich früher als „zu viel" empfunden habe, die ich heute vielleicht neu sehen darf:

_____

Etwas, das ich nicht mehr kleiner machen möchte:

_____

MEIN SATZ:

„Ich bin nicht schwierig.
Ich bin nicht falsch.
Ich darf herausfinden, was ich brauche – und es auch kommunizieren."

Meine Bedienungsanleitung darf sich verändern.
Denn ich verändere mich auch.
Und genau das ist okay.

Abschluss

Erkennen ist der Anfang.
Aber Veränderung passiert,
wenn Du anfängst, anders mit
Dir zu leben.

UND JETZT?

ein verdammt geiles Leben

JETZT LEBEN WIR

EIN VERDAMMT GEILES LEBEN

Erkennen ist der Anfang.
Aber Veränderung passiert, wenn Du anfängst, anders mit Dir zu leben.

Vielleicht hast Du beim Lesen ein paar Aha-Momente gehabt.

Vielleicht hast Du Dich an manchen Stellen ertappt gefühlt.
Vielleicht hast Du gedacht: „Holy shit. Das bin ja einfach ich."
Und vielleicht ist genau das der Punkt.

Erkennen ist der Anfang.
Aber Veränderung passiert, wenn Du anfängst, anders mit Dir zu leben.

Nicht mehr ständig gegen Dich.
Nicht mehr versuchen, Dich passend zu machen.
Nicht mehr warten, bis irgendwann alles ruhig, ordentlich, perfekt und unter Kontrolle ist.

Sondern anfangen, Dich selbst mitzunehmen.

In Deinen Alltag.
In Deine Beziehungen.
In Deinen Körper.
In Deine Entscheidungen.
In Dein Geld.
In Deine Träume.
In Dein ganzes fucking Leben.

Denn Leichtigkeit bedeutet nicht, dass plötzlich alles leicht ist.
Leichtigkeit bedeutet, dass Du aufhörst, Dir selbst das Leben schwer zu machen.
Und genau da beginnt für mich die eigentliche Reise.

JETZT LEBEN WIR

Dieses Workbook darf ein Anfang sein.

Ein Anfang, an dem Du Dich selbst besser verstehst.
Ein Anfang, an dem Du merkst, was Du nicht mehr willst.
Ein Anfang, an dem Du vielleicht zum ersten Mal denkst:

„Was wäre eigentlich möglich, wenn ich nicht mehr ständig versuchen würde, jemand anderes zu sein?“

Und vielleicht spürst Du beim Lesen schon:

Da ist noch mehr.

Mehr Selbstvertrauen.
Mehr Freiheit.
Mehr Verbindung mit Dir selbst.
Mehr Mut, Deine eigenen Entscheidungen zu treffen.
Mehr Leichtigkeit in Deinem Alltag.
Mehr Leben.

Nicht, weil Du noch eine Version von Dir werden musst.

Sondern weil da bereits so viel in Dir steckt.

JETZT LEBEN WIR

UND GENAU DA SETZT DIE GROW & GLOW EXPERIENCE™ AN.

Nicht als nächstes Programm, in dem Du Dich wieder optimieren sollst.
Sondern als Raum, in dem Du beginnst, Dich selbst wirklich mitzunehmen.

Deine Energie.
Deine Wünsche.
Deinen Körper.
Dein Nervensystem.
Dein Selbstwert.
Deine Grenzen.
Dein Geld.
Deine Visionen.
Und dieses verdammt gute Gefühl:
„Ich darf mein Leben nach meinen Regeln leben."

Wir arbeiten nicht daran, Dich zu einer besseren Version von Dir zu machen.
Wir schauen, was Dich bisher klein gehalten hat.
Was Du loslassen möchtest.
Was Du wirklich willst.
Und wie Du Dir ein Leben erschaffst, das sich nicht nur auf dem Papier gut anhört, sondern sich nach Dir anfühlt.
Grow.
Glow.
Become more YOU.

Vielleicht ist dieses Workbook genau der kleine Arschtritt, den Du gebraucht hast.

Und vielleicht ist es jetzt Zeit für Dein nächstes Kapitel.
Dein Leben wartet nicht darauf, dass Du endlich perfekt bist.
Es wartet darauf, dass Du anfängst, Dich selbst ernst zu nehmen.

Welcome to your next chapter.



HI, ICH BIN ANITA.

Und vielleicht bist Du genau deshalb hier.

Ich bin nicht die Frau, die Dir erzählen wird, wie Du Dein Leben perfekt auf die Reihe bekommst.

Ganz im Gegenteil.
Ich kenne Chaos.
Ich kenne einen Kopf, in dem manchmal ungefähr 47 Tabs gleichzeitig offen sind.
Ich kenne Phasen, in denen ich alles gleichzeitig will – und dann erstmal gar nichts mache.
Ich kenne das Gefühl, irgendwie „anders“ zu sein.

Und ich kenne dieses ewige:
„Warum kriegen das alle anderen hin und ich nicht?“

Aber irgendwann hatte ich keine Lust mehr, mich selbst ständig zu optimieren.
Ich wollte nicht mehr herausfinden, wie ich endlich besser funktioniere.

Ich wollte herausfinden, wie ich mein Leben so gestalten kann, dass es sich nach MIR anfühlt.

Und genau das ist heute ein großer Teil meiner Arbeit.

Ich begleite Frauen dabei, wieder mehr bei sich anzukommen.

Bei ihrer Energie.
Bei ihren Wünschen.
Bei ihrem Körper.
Bei ihrem Selbstwert.
Bei ihren Grenzen.
Bei ihrer Lebensfreude.

Und ja – manchmal gehört auch ein bisschen Chaos dazu.



Ich glaube nicht daran, dass wir eine perfekte Version von uns werden müssen.
Ich glaube daran, dass unglaublich viel leichter werden darf, wenn wir aufhören, ständig gegen uns selbst zu arbeiten.

GROW & GLOW

Für mich bedeutet Grow & Glow nicht:
„Werde besser."
Sondern:
„Werde mehr Du."

Mehr ehrlich.
Mehr frei.
Mehr verbunden mit Dir selbst.

Und genau daraus ist meine Grow & Glow Experience™ entstanden.



UND WIE KÖNNEN WIR ZUSAMMENARBEITEN?

Dieses Workbook kannst Du ganz für Dich nutzen.

Du kannst ausprobieren, reflektieren,
Dinge verändern, wieder zurückblättern und
Dir Deine eigenen Tools bauen.

Und wenn Du irgendwann merkst:

„Okay Anita. Ich will nicht nur verstehen, was bei mir passiert. Ich will wirklich etwas verändern."

Dann darfst Du den nächsten Schritt gehen.

GROW & GLOW EXPERIENCE™

Eine intensive Begleitung für Frauen, die spüren:
Da geht noch mehr für mich.
Mehr Leichtigkeit.
Mehr Selbstvertrauen.
Mehr Freiheit.
Mehr Verbindung mit sich selbst.
Mehr Mut, das eigene Leben nicht länger nach den Erwartungen anderer zu leben.
Wir schauen gemeinsam dorthin, wo Du gerade stehst –
und vor allem dorthin, wo Du wirklich hinwillst.

Mit Energiearbeit, Coaching, Reflexion und ganz viel Raum für Dich.

Nicht mit einem weiteren „Du musst nur ..."-Plan.
Sondern mit einer Begleitung, die Dich dabei unterstützt, Deine eigenen Antworten zu finden.

Denn:
Du brauchst nicht noch jemanden, der Dir sagt, wer Du sein sollst.

**Du brauchst manchmal einfach jemanden,
der Dich daran erinnert, wer Du bereits bist.**



HI, ICH BIN ANITA.

“Ich will kein Leben, in das ich perfekt reinpasse. Ich will eins, das verdammt nochmal zu mir passt.“

UND JETZT BIST DU DRAN.

Vielleicht ist dieses Workbook genau das, was Du gerade gebraucht hast.

Vielleicht war es nur der Anfang.
Vielleicht hast Du beim Lesen gemerkt:

„Fuck. Ich glaube, ich bin bereit für mehr.“

Wenn Du dieses Gefühl kennst,
dann schau Dir die Grow & Glow Experience™ an.

Vielleicht sehen wir uns dort.

Allerliebst,
Deine Anita

Grow. Glow. Become more YOU.

Deine Notizen

Deine Notizen

Deine Notizen

Deine Notizen