

JAKOB STEFFENS

ADHS

ERWACHSENE

Die große ADHS Toolbox für maximale
Aufmerksamkeitssteigerung, effektives
Zeitmanagement und stabile Beziehungen



inkl. Praxis-Workbook für direkten Anwendungserfolg

- Beginnen Sie damit, Ihre Bedürfnisse zu befriedigen, indem Sie die Schritte aus Ihrem Aktionsplan umsetzen. Fangen Sie klein an und setzen Sie sich realistische Ziele.
- Seien Sie geduldig mit sich selbst und geben Sie sich Zeit, um Veränderungen zu sehen. Es kann eine Weile dauern, bis sich Ihre Bedürfnisse erfüllt anfühlen.

Schritt 7: Regelmäßige Überprüfung und Anpassung

- Überprüfen Sie regelmäßig den Füllstand Ihrer Bedürfnistöpfe und reflektieren Sie, ob sich Ihre Bedürfnisse verändert haben oder neue Bedürfnisse aufgetaucht sind.
- Passen Sie Ihren Aktionsplan bei Bedarf an und nehmen Sie Änderungen vor, um sicherzustellen, dass Sie kontinuierlich Ihre Bedürfnisse befriedigen.

Es ist wichtig, zu betonen, dass das Konzept der Bedürfnisse individuell ist und jeder Mensch andere Bedürfnisse hat. Was für Sie wichtig ist und wie Sie Ihre Bedürfnisse befriedigen, kann sich von anderen unterscheiden. Es geht darum, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und Wege zu finden, sie zu befriedigen, um das eigene Wohlbefinden zu steigern und Beziehungen zu verbessern.

Grenzen kennenlernen & kommunizieren

Um souverän mit schwierigen Beziehungen umzugehen und Grenzen setzen zu können, brauchen Sie ein gutes Emotionsmanagement. Menschen mit ADHS neigen dazu, in Konfliktsituationen schnell die Schuld für ihre negativen Emotionen ihrem Gegenüber zuzuweisen. Obwohl Sie das vielleicht nicht wollen, passiert es leicht, dass Sie sich selbst Vorwürfe machen oder Ihrem Gegenüber negative Labels aufdrücken.

Diese unbewusste Reaktion führt jedoch nicht zu einer Lösung, sondern schafft nur eine Abwärtsspirale:

- Negative Gefühle wie Wut, Empörung oder Enttäuschung steigen stark an.
- Sie reagieren impulsiv und unterstellen Ihrem Gegenüber schlechte Motive, was sich entsprechend auf Ihr Verhalten auswirkt.
- Ein deeskalierender und zielführender Austausch wird erschwert, während hitzige Auseinandersetzungen, Rechtfertigungsschleifen oder Mauern umso wahrscheinlicher werden.

Indem Sie lernen, Grenzen kennenzulernen und zu kommunizieren, können Sie Ihre Beziehungen und Ihr soziales Leben verbessern. Hier sind einige Wege, wie das helfen kann:

- **Selbstreflexion:** Das Kennenlernen der eigenen Grenzen wird Ihnen helfen, Ihre Bedürfnisse und Vorlieben besser zu erkennen. Dies ermöglicht Ihnen, klarer zu kommunizieren und Ihre Bedürfnisse in Beziehungen auszudrücken.
- **Klare Kommunikation:** Wenn Sie Ihre Grenzen klar kommunizieren, geben Sie anderen Menschen die Möglichkeit, Ihre Bedürfnisse zu verstehen und

respektieren zu können. Dadurch werden Missverständnisse reduziert und Konflikte vermieden.

- **Selbstbehauptung:** Wenn Sie Grenzen setzen, zeigen Sie anderen, dass Sie sich selbst wertschätzen und respektieren. Dies stärkt Ihr Selbstvertrauen und ermöglicht es Ihnen, Ihre Interessen und Bedürfnisse in Beziehungen angemessen zu vertreten.
- **Konfliktlösung:** Durch das Kennenlernen und Kommunizieren von Grenzen können Sie Konfliktsituationen besser managen. Sie können Ihre eigenen Grenzen schützen und gleichzeitig offen für Kompromisse sein, um eine für alle Beteiligten zufriedenstellende Lösung zu finden.
- **Beziehungsqualität:** Wenn Sie Ihre Grenzen klar kommunizieren und respektieren, fördern Sie eine gesunde und ausgewogene Beziehungsdynamik. Dadurch entstehen Beziehungen, die auf Vertrauen, Respekt und gegenseitigem Wachstum basieren.

Durch die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen und das Lernen, diese zu kommunizieren, können Sie Ihren Umgang mit Gefühlen verbessern und eine solide Grundlage für gesunde Beziehungen und ein erfülltes soziales Leben schaffen. Es ist jedoch wichtig, anzumerken, dass jeder Mensch unterschiedliche Grenzen hat, und es ist entscheidend, diese individuellen Unterschiede zu respektieren und anzuerkennen.

Me-Time

Es ist zu beachten, dass ADHS häufig mit einer erhöhten Reizempfindlichkeit und mit Schwierigkeiten bei der Kontrolle der Aufmerksamkeit einhergeht. Dies kann dazu führen, dass Sie sich schnell überfordert fühlen und es Ihnen schwerfällt, sich auf soziale Interaktionen und zwischenmenschliche Beziehungen zu konzentrieren. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Me-Time Ihnen bei ADHS helfen kann:

- **Aufladen der Energie:** Sie können schnell erschöpft sein, da Sie den ganzen Tag über mit vielen Reizen und Anforderungen konfrontiert sind. Durch regelmäßige Me-Time können Sie Ihre Energiereserven aufladen und Ihre mentale und emotionale Erschöpfung reduzieren.
- **Selbstreflexion und Selbstakzeptanz:** Me-Time ermöglicht es Ihnen, sich selbst besser kennenzulernen und sich mit Ihren eigenen Bedürfnissen und Herausforderungen auseinanderzusetzen. Dies kann zu einer größeren Selbstakzeptanz und einem positiven Selbstbild führen, was sich wiederum auf Ihre Beziehungen auswirken kann.
- **Stressbewältigung:** Me-Time bietet Ihnen die Möglichkeit, Stress abzubauen und sich zu entspannen. Durch die Reduzierung von Stresssymptomen wie Reizbarkeit, Impulsivität oder Hyperaktivität können Sie Ihre Beziehungen verbessern und Konflikte besser bewältigen.
- **Verbesserung der Selbstregulation:** Me-Time ermöglicht es Ihnen, Ihre Selbstregulationsfähigkeiten zu stärken. Indem Sie lernen, Ihre Zeit und Aktivitäten

besser zu planen, Prioritäten zu setzen und Ihre Impulse zu kontrollieren, können Sie Ihr soziales Leben effektiver gestalten.

Hier sind einige Tipps und Strategien, wie Sie Me-Time in Ihren Alltag integrieren können:

- **Planen Sie bewusst Zeit für sich ein:** Setzen Sie sich regelmäßig Zeitfenster, in denen Sie bewusst Zeit für sich selbst reservieren. Es kann hilfreich sein, dies in Ihren täglichen oder wöchentlichen Zeitplan einzutragen, um sicherzustellen, dass Sie diese Zeit auch wirklich einhalten.
- **Identifizieren Sie Ihre Bedürfnisse:** Reflektieren Sie, welche Aktivitäten Ihnen Energie geben und Sie entspannen. Das kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Einige mögen es, alleine in der Natur spazieren zu gehen, andere bevorzugen vielleicht das Lesen eines Buches oder das Hören von Musik. Finden Sie heraus, was für Sie funktioniert und was Ihnen Freude bereitet.
- **Setzen Sie klare Grenzen:** Kommunizieren Sie offen mit Ihren Lieben über Ihre Bedürfnisse nach Me-Time. Erklären Sie ihnen, dass es wichtig für Sie ist, diese Zeit für sich selbst zu haben, um aufzuladen und Ihre Selbstregulation zu verbessern. Klare Kommunikation und das Setzen von Grenzen können dazu beitragen, dass Ihre Me-Time respektiert wird.
- **Nutzen Sie Techniken zur Stressbewältigung:** Experimentieren Sie mit verschiedenen Stressbewältigungstechniken wie Atemübungen, Meditation, Yoga oder progressiver Muskelentspannung. Finden Sie heraus, welche Methoden Ihnen am besten helfen, Stress abzubauen und sich zu entspannen.
- **Nutzen Sie Technologie zur Unterstützung:** Es gibt viele Apps und Tools, die speziell für Menschen mit ADHS entwickelt wurden, um Ihnen bei der Organisation Ihres Alltags und der Verbesserung Ihrer Selbstregulation zu helfen. Suchen Sie nach Apps für Zeitmanagement, Erinnerungen oder Aufgabenplanung, die Ihnen helfen können, Ihre Me-Time effektiv einzuplanen.

Denken Sie daran, dass jeder Mensch individuelle Bedürfnisse hat, daher ist es wichtig, herauszufinden, welche Strategien und Aktivitäten für Sie persönlich am besten funktionieren. Seien Sie geduldig mit sich selbst und geben Sie sich die Zeit, um herauszufinden, was Ihnen hilft, sich zu erholen und Ihr soziales Leben zu verbessern.

Weg von den Problemen hin zur Fülle

„Vom Problem zur Fülle“ ist ein Ansatz, der Ihnen helfen kann, wenn Sie ADHS haben und es Ihr Ziel ist, Ihre Beziehungen und Ihr soziales Leben zu verbessern. Mit diesem Ansatz lernen Sie, sich von den negativen Aspekten des Lebens zu lösen und sich auf positive und erfüllende Erfahrungen zu konzentrieren.

Menschen mit ADHS neigen oft dazu, sich auf Probleme, Herausforderungen und Misserfolge zu konzentrieren. Dies kann zu negativem Denken und einer Spirale von Selbstzweifeln und Unzufriedenheit führen. Der Ansatz „Von den Problemen zum

Reichtum“ bietet eine Alternative, denn er regt dazu an, die Perspektive zu wechseln und sich auf das Positive zu konzentrieren.

Eine Dankbarkeitsliste ist eine praktische Methode, um diesen Ansatz anzuwenden. Wenn Sie gemeinsam mit anderen eine Dankbarkeitsliste schreiben oder besprechen, konzentrieren Sie sich bewusst auf die Dinge, für die Sie dankbar sind. Das können kleine alltägliche Freuden, unterstützende Beziehungen, persönliche Erfolge oder andere positive Aspekte in Ihrem Leben sein. Das regelmäßige Schreiben oder Austauschen dieser Dankbarkeitsliste hilft Ihnen, sich auf das Positive zu konzentrieren und Ihre Aufmerksamkeit von den Problemen wegzulenken.

Indem Sie sich auf das Positive und Erfüllende konzentrieren, können Sie eine optimistischere und hoffnungsvollere Einstellung entwickeln. Dies kann sich wiederum positiv auf Ihre Beziehungen und Ihr soziales Leben auswirken. Menschen fühlen sich oft zu positiven und optimistischen Menschen hingezogen und Ihre Einstellung kann dazu beitragen, bessere zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen. Darüber hinaus kann eine positive Einstellung auch dazu führen, dass Sie mehr Energie und Motivation haben, sich sozial zu engagieren und neue Beziehungen zu knüpfen.

Beziehungs-Meetings

„Beziehungs-Meetings“ sind strukturierte Treffen, die Ihnen durch eine klare Struktur helfen können, die Kommunikation und das Verständnis in zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern.

Definition Beziehungs-Meeting:

Ein Beziehungs-Meeting ist ein Treffen zwischen zwei Personen an einem vereinbarten Ort zu einer bestimmten Zeit. Während des Meetings hat jede Person eine Redezeit von jeweils 5 Minuten, während der der andere Zuhörer aktiv zuhört und nichts sagt. Anschließend folgt eine Dialogphase, in der sich die beiden Partner austauschen können.

Die geplanten Gespräche sind ein wichtiger Bestandteil dieser Treffen. Durch die Festlegung einer bestimmten Zeit und eines bestimmten Ortes für das Treffen wird sichergestellt, dass sich beide Parteien darauf einstellen und vorbereiten können. Dies ist besonders hilfreich, da Sie aufgrund von ADHS oft Schwierigkeiten haben können, Ihre Zeit und Aufmerksamkeit effektiv zu organisieren. Die Vorhersehbarkeit und Struktur des Treffens kann Ihnen helfen, sich besser darauf einzustellen und Ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Die Regel, dass jede Person 5 Minuten Redezeit hat und die andere Person nur zuhören darf, kann Ihnen beim klareren und strukturierteren Ausdruck Ihrer Gedanken helfen. Menschen mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, ihre Gedanken zu ordnen und auf den Punkt zu bringen. Die begrenzte Redezeit gibt Ihnen die Möglichkeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Ihre Botschaft effektiver zu vermitteln. Gleichzeitig zwingt sie Sie, Ihrem Gesprächspartner aktiv zuzuhören. Dies kann Ihre Fähigkeit verbessern, sich auf andere einzustellen und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken.

Nach der Phase mit begrenzter Redezeit folgt die Dialogphase. In diesem Teil des Treffens können beide Personen frei miteinander sprechen und ihre Gedanken und Gefühle austauschen. Dieser Dialog ermöglicht es Ihnen, auf die Aussagen Ihres Gesprächspartners einzugehen, Fragen zu stellen und vertiefende Gespräche zu führen. Er bietet Ihnen die Möglichkeit, ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse, Wünsche und Perspektiven des anderen zu entwickeln. Dies kann Ihre Beziehungen stärken, da es zu mehr Einfühlungsvermögen und Verständnis führt.

Achtung: Impulsive Entscheidungen und Verhaltensweisen

Bei ADHS können impulsive Entscheidungen und Verhaltensweisen für Sie eine Herausforderung darstellen. Es gibt jedoch Möglichkeiten, wie Ihnen das Bewusstsein für diese impulsiven Neigungen helfen kann, Ihre Beziehungen und Ihr soziales Leben zu verbessern. Hier ist eine Erklärung dazu:

- **„Rot sehen“, auch bei kleineren Provokationen:** Wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie leicht reizbar sind, können Sie lernen, Ihre Reaktionen zu kontrollieren. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, in Situationen ruhig zu bleiben und nicht impulsiv auf Provokationen zu reagieren.
- **Handeln/Sprechen, ohne an die Folgen zu denken:** Die Fähigkeit, die Konsequenzen Ihrer Handlungen und Worte zu bedenken, kann Ihnen helfen, bevor Sie impulsiv handeln oder sprechen. Wenn Sie lernen, einen Moment innezuhalten und über die möglichen Folgen nachzudenken, können Sie vermeiden, später Dinge zu bereuen, die Sie gesagt oder getan haben.
- **Im Straßenverkehr – Überholen an unübersichtlichen Stellen, Drängeln, Rasen:** Durch das Bewusstsein für Ihre Impulsivität im Straßenverkehr können Sie lernen, Ihr Verhalten anzupassen. Sie können sich darauf konzentrieren, defensive Fahrtechniken zu entwickeln, sich an Verkehrsregeln zu halten und Ihre Wut oder den Drang zu riskanten Manövern zu kontrollieren. Das verbessert nicht nur Ihre Sicherheit, sondern auch das Verhältnis zu anderen Verkehrsteilnehmenden.
- **Beim Schlangestehen – Probleme, abzuwarten, bis Sie an der Reihe sind:** Hier ist Geduld gefragt. Wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie dazu neigen, ungeduldig zu sein, können Sie lernen, sich zu entspannen und geduldig zu warten. Das kann zu einer angenehmeren Erfahrung führen und auch das Verhalten anderer Personen in der Schlange positiv beeinflussen.
- **Heftige Wutausbrüche, die anderen gegenüber mitunter verletzend sind:** Indem Sie sich Ihrer Wutausbrüche bewusstwerden, können Sie Strategien entwickeln, um diese zu kontrollieren. Das kann beinhalten, frühzeitig Anzeichen von Wut zu erkennen, sich zu beruhigen, bevor die Situation eskaliert, und alternative Wege zu finden, um Ihre Gefühle auszudrücken. Dadurch können Sie verhindern, dass Sie anderen Menschen in Ihrem Umfeld Schaden zufügen.
- **Schnelles, häufiges Reden im Gespräch mit anderen/Beenden der Sätze der anderen:** Das Bewusstsein für diese Tendenz ermöglicht es Ihnen, aktiv zuzuhören und anderen die Möglichkeit zu geben, sich auszudrücken. Sie können lernen, das Redetempo zu verlangsamen, sich Zeit zu nehmen, über Ihre Antworten