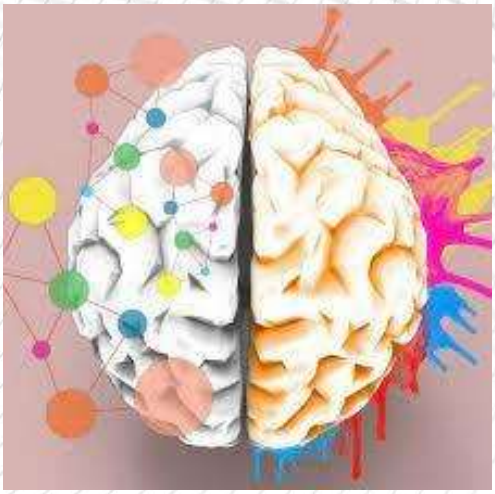
Travail personnel

Leben mit ADHS:
Herausforderung oder Chance



Fedoseeva Anna

5C6

—

Tutor: M. Ershov

2025/2026

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Einleitung 4
1. Grundlagen von ADHS 5
1.1. Was ist ADHS 5
1.2. Kurzer historischer Überblick 5
1.3. Typische Symptome von ADHS 6
1.4. Diagnosekriterien 8
1.5. Ursachen 9
1.6. Komorbiditäten - Häufige Begleiterkrankungen 10
2. Psychologische und neurologische Aspekte 11
2.1. Wie funktioniert das Gehirn bei ADHS 11
2.2. Aufmerksamkeit, Dopamin und Motivation 13
3. ADHS in verschiedenen Lebensphasen 15
3.1. ADHS bei Kindern und Erwachsenen 15
3.2. ADHS bei Mädchen und Frauen 17
4. ADHS im Alltag 19
4.1. Organisation und Zeitmanagement 19
4.2. Emotionen 20
4.3. Zwischenmenschliche Beziehungen 21
4.4. Masking und Anpassung 22
4.5. Kreativität 23
4.6. Hyperfokus 24
4.7. Positive Aspekte von ADHS 25
4.8. Berufswahl 25
5. Unterstützung und Behandlung 28
5.1. Unterstützung in der Familie 28
5.2. Unterstützung in der Schule 29
5.3. Therapie und Coaching 31
5.4. Alltagstrategien: Ernährung, Schlaf, Bewegung 34
6. Praktischer Teil: Lied «ADHS» 38
Schluss 40
Quellenverzeichnis 41
Nützliche Links 43

Vorwort

Ich habe mich für das Thema ADHS entschieden, weil es ein Teil von mir ist. Ich weiß, wie es sich anfühlt, sich in der Schule ständig anzustrengen und trotzdem das Gefühl zu haben, nicht genug zu sein. Man möchte sich konzentrieren, doch die Gedanken schweifen immer wieder ab. Man fühlt sich anders - manchmal zu laut, zu schnell oder einfach zu viel - und weiß nicht genau, wie man das erklären soll.

Früher dachte ich oft, dass mit mir etwas nicht stimmt. Doch je mehr ich über ADHS gelernt habe, desto mehr habe ich verstanden: Ich bin nicht falsch, ich bin einfach anders. Und dieses Anderssein hat auch positive Seiten. Ich habe viele Ideen, bin kreativ, denke intensiv und nehme vieles besonders stark wahr. Das ist nichts, was ich verstecken möchte.

Mir ist es wichtig, dass mehr Menschen über Neurodiversität informiert sind. ADHS ist nicht nur eine Störung, sondern eine besondere Art zu denken, zu fühlen und die Welt wahrzunehmen. Oft werden nur die Schwierigkeiten gesehen, nicht aber die Stärken. Mehr Offenheit und Verständnis können dazu beitragen, dass Betroffene sich nicht schämen müssen, sondern Unterstützung erfahren.

Da ich später im pädagogischen Bereich arbeiten möchte, halte ich es für besonders wichtig, mich intensiv mit diesem Thema zu beschäftigen. Als zukünftige Pädagogin möchte ich Kinder in ihrer Individualität wahrnehmen und fördern - besonders jene, die nicht dem „typischen“ Bild entsprechen.

Für mich ist ADHS deshalb nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine Chance: die Chance, sich selbst besser zu verstehen, neue Wege zu finden und eigene Stärken zu entwickeln. In dieser Arbeit möchte ich zeigen, warum ADHS beides sein kann - Herausforderung und Chance.

Einleitung

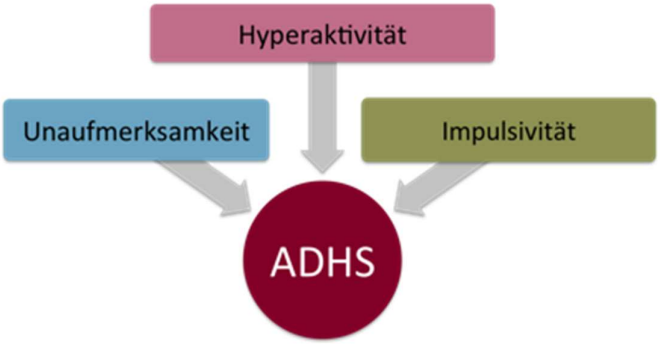
Diese Arbeit beschäftigt sich mit dem Thema ADHS und der Frage, wie diese neurologische Besonderheit den Alltag von betroffenen Menschen prägt. Dabei wird ADHS nicht nur als Störung betrachtet, sondern auch als individuelle Art zu denken und zu handeln, die sowohl Herausforderungen als auch besondere Stärken mit sich bringen kann.

Im ersten Teil werden zunächst die Grundlagen erklärt: Was ist ADHS, welche typischen Symptome gibt es und welche Ursachen werden diskutiert. Außerdem wird beschrieben, wie sich ADHS bei Kindern, Erwachsenen und insbesondere bei Frauen zeigen kann. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf alltäglichen Herausforderungen sowie auf Möglichkeiten der Unterstützung und Behandlung.

Zum Schluss ergänze ich das Thema mit den persönlichen und kreativen Ausdruck. Ich stelle ein selbst geschriebenes Lied mit musikalischer Begleitung vor, das Gefühle und Erfahrungen im Zusammenhang mit ADHS ausdrückt und dem Thema eine persönliche Dimension verleiht.

1. Grundlagen von ADHS

1.1. Was ist ADHS



ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) ist eine neurobiologische Entwicklungsstörung. Das bedeutet, dass das Gehirn bei betroffenen Menschen etwas anders arbeitet. ADHS zeigt sich vor allem durch Probleme mit der Aufmerksamkeit, der Impulskontrolle und der Aktivität. Die Störung beginnt meist im Kindesalter und begleitet viele Menschen auch im Erwachsenenalter.

1.2. Kurzer historischer Überblick

Die Geschichte von ADHS reicht weiter zurück, als viele denken.

- Bereits **1845** beschrieb der Arzt Heinrich Hoffmann in seinem Kinderbuch „Der Struwwelpeter“ die Figur des „Zappel-Philipp“. Darin wurden Verhaltensweisen geschildert, die heute mit ADHS in Verbindung gebracht werden.
- **1902** beschrieb der britische Kinderarzt George Still erstmals Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität und Impulsivität. Er sprach von einem „Defekt der moralischen Kontrolle“.

- In den Jahren **1917-1918** beobachtete man nach einer Enzephalitis-Epidemie bei Kindern Verhaltensveränderungen, die ADHS ähnelten.
- **1938** wurde festgestellt, dass Hyperaktivität mit Funktionsstörungen der Frontallappen des Gehirns zusammenhängen kann.
- In den **1950er** Jahren wurde der Begriff „minimale cerebrale Dysfunktion (MCD)“ verwendet, um leichte neurologische und Verhaltensauffälligkeiten zu beschreiben.
- **1968** wurde im Diagnosesystem DSM-II die „hyperkinetische Reaktion des Kindesalters“ als Diagnose aufgenommen.
- **1980** führte das DSM-III erstmals den Begriff „Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit Hyperaktivität“ (ADHS) ein.
- In den **1990er** Jahren wurde ADHS zunehmend als Störung der Selbstregulation verstanden. Gleichzeitig begann man mit modernen bildgebenden Verfahren (z. B. PET-Scans), Veränderungen im Gehirn zu untersuchen.
- **1994** erweiterte das DSM-IV die Diagnosekriterien, führte Subtypen ein und erkannte ADHS auch offiziell bei Erwachsenen an.
- Im Jahr **2002** wurde ein internationaler Konsens zu ADHS veröffentlicht.

Seitdem ist die wissenschaftliche Forschung stark gewachsen. Heute gibt es mehrere tausend wissenschaftliche Studien zum Thema ADHS.

1.3. Typische Symptome von ADHS

Unaufmerksamkeit/ Aufmerksamkeit

Menschen mit ADHS haben Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit über längere Zeit auf eine Aufgabe zu richten. Routinetätigkeiten oder langfristige Projekte fallen ihnen

schwer, ebenso wie langes Zuhören oder das Einhalten von Deadlines. Sie lassen sich leicht ablenken, wechseln oft die Tätigkeit und machen dadurch Flüchtigkeitsfehler. Gleichzeitig begeistern sie sich stark für Neues und können zeitweise einen intensiven Hyperfokus entwickeln, verlieren danach jedoch schnell wieder Energie.

Impulsivität & Hyperaktivität

Der **hyperaktive Typ** zeigt vor allem Symptome von Hyperaktivität und Impulsivität. Betroffene haben häufig Schwierigkeiten, ihr Verhalten zu kontrollieren: Sie unterbrechen andere, handeln spontan oder kaufen etwas, sobald ein Wunsch entsteht. Außerdem besteht oft eine erhöhte Neigung zu verschiedenen Arten von Abhängigkeiten. Es fällt ihnen schwer, Verzögerungen zu akzeptieren oder auf etwas zu warten, weshalb Entscheidungen häufig sehr schnell getroffen werden und zu vorschnellen Schlussfolgerungen führen können. Typisch sind auch spontane Veränderungen, zum Beispiel ein plötzlicher Wechsel von Arbeit oder Wohnort sowie spontane Reisen.

Im Alltag zeigen sich die Symptome je nach Alter unterschiedlich. Bei Kindern äußert sich die Hyperaktivität vor allem durch ständige motorische Unruhe und einen starken Bewegungsdrang. Sie wirken oft „unerschöpflich“ und haben besonders im Unterricht Schwierigkeiten, ruhig sitzen zu bleiben. Mit zunehmendem Alter nimmt die äußere Hyperaktivität meist ab, kann jedoch in Form von innerer Unruhe, vielen kleinen Bewegungen oder sehr viel Reden bestehen bleiben. Solchen Menschen wird oft gesagt: „Mit dir kann man kaum Schritt halten.“

Innere Hyperaktivität bezeichnet einen Zustand innerer Unruhe oder gesteigerter Aktivität, den die betroffene Person selbst stark spürt. Sie äußert sich in einem ständigen „Kreislaufen“ der Gedanken, wodurch das Fokussieren auf Aufgaben

erschwert wird. Betroffene empfinden anhaltende Spannung oder Aufgeregtheit, die nicht immer von außen sichtbar ist, und haben Schwierigkeiten, den Geist zur Ruhe zu bringen.

Äußere Hyperaktivität zeigt sich durch Unruhe, ständige Bewegung oder „Stimming“[1] . Betroffene unterbrechen Gespräche oder mischen sich in die Tätigkeiten anderer ein. Dieses starke Bedürfnis nach Aktivität erfolgt oft unbewusst, sodass sie nicht immer wahrnehmen, dass sie andere ablenken.

1.4. Diagnosekriterien

Die Diagnose von ADHS erfolgt auf Grundlage international anerkannter Kriterien, insbesondere des DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Dabei handelt es sich um einen mehrstufigen diagnostischen Prozess, da es keinen einzelnen Test gibt, mit dem ADHS eindeutig festgestellt werden kann.

Nach dem DSM-5 müssen mehrere Symptome der Unaufmerksamkeit und/oder Hyperaktivität und Impulsivität über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten bestehen. Zudem müssen erste Anzeichen bereits vor dem 12. Lebensjahr aufgetreten sein und in mindestens zwei verschiedenen Lebensbereichen vorkommen, beispielsweise in der Schule, zu Hause oder im beruflichen Umfeld. Entscheidend ist außerdem, dass die Symptome zu einer deutlichen Beeinträchtigung im Alltag führen.

Im Rahmen der Diagnostik werden verschiedene Methoden kombiniert. Diese Instrumente dienen jedoch ausschließlich der ersten Einschätzung und ersetzen keine klinische Diagnose. Ergänzend werden ausführliche Gespräche, Verhaltensbeobachtungen sowie Informationen aus unterschiedlichen Lebensbereichen einbezogen. Dazu gehören häufig auch Einschätzungen von Eltern, Lehrkräften oder anderen Bezugspersonen, um ein umfassendes Bild der Symptomatik zu erhalten.

Die endgültige Diagnose darf nur von entsprechend qualifizierten Fachpersonen gestellt werden, beispielsweise von Fachärzten für Psychiatrie oder klinischen Psychologen.

[1] Self-stimulatory behavior - bezeichnet sich wiederholende Bewegungen, Geräusche oder Handlungen, die der Selbststimulation und sensorischen Regulation dienen.

1.5. Ursachen

Die Ursachen von ADHS sind komplex und noch nicht vollständig geklärt. Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen jedoch, dass sowohl genetische als auch neurobiologische Faktoren eine wichtige Rolle spielen.

Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass ADHS mit Unterschieden in der Gehirnentwicklung sowie in der Regulation von Aufmerksamkeit und Impulskontrolle zusammenhängt. Dabei sind vor allem bestimmte Hirnregionen betroffen, die für Planung, Selbstkontrolle und Konzentration verantwortlich sind.

Darüber hinaus wird angenommen, dass auch Umweltfaktoren, wie Stress in der frühen Kindheit oder familiäre Einflüsse, eine Rolle spielen können. ADHS entsteht also nicht durch eine einzelne Ursache, sondern durch das Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

Genetische Einflüsse:

ADHS hat oft eine erbliche Komponente. Das bedeutet, dass die Störung in Familien häufiger vorkommt.

Neurobiologische Besonderheiten:

Bei vielen Betroffenen gibt es Unterschiede im Gehirn, vor allem im Dopaminhaushalt. Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff, der Aufmerksamkeit, Motivation und Impulskontrolle beeinflusst.

Psychosoziale:

Stress, familiäre Konflikte oder belastende Lebenssituationen können die Symptome verstärken und den Alltag schwieriger machen.

Umwelt:

- Rauchen oder Alkoholkonsum während der Schwangerschaft sowie eine Frühgeburt oder Komplikationen bei der Geburt können das Risiko erhöhen.
- Auch frühkindliche Hirnschädigungen (z. B. durch Unfälle oder Krankheiten)
- In einigen Fällen werden auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten als möglicher Einfluss diskutiert.
- Außerdem beeinflussen Erziehung, schulische Anforderungen und Kindheitserfahrungen, wie stark sich ADHS im Alltag zeigt.

1.6. Komorbiditäten - Häufige Begleiterkrankungen

ADHS tritt oft zusammen mit anderen neuroentwicklungsbedingten Besonderheiten auf. Mehr als zwei Drittel der Menschen mit ADHS haben mindestens eine zusätzliche Diagnose (Komorbidität). Manche Menschen haben mehrere Diagnosen.

Häufige Komorbiditäten bei ADHS:

- **Autismus:**
  - Strikte Denkmuster
  - Schwierigkeiten bei sozialen Interaktionen
  - Sensorische Empfindlichkeiten
- **Lernschwierigkeiten:**
  - Dyslexie
  - Dyskalkulie
  - Dysgraphie
- **Tourette-Syndrom, Tics:**
  - Spontane Bewegungen (motorische Tics)
  - Spontane Laute (vokale Tics)
- **Depression:**
  - Anhaltende Traurigkeit
  - Verlust von Interesse
  - Häufige Müdigkeit
- **Bipolare Störung:**
  - Extreme Stimmungsschwankungen
  - Schnelle Wechsel zwischen Hochs und Tiefs

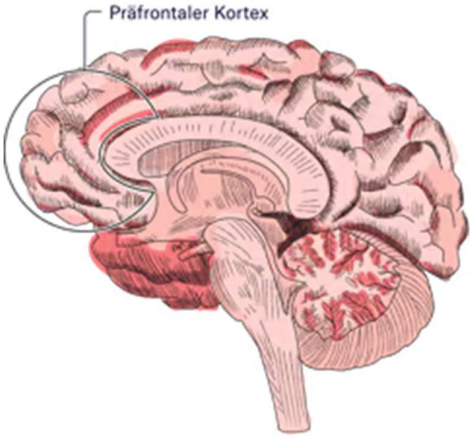
- **Angst:**
  - Übermäßige Sorgen
  - Nervosität
  - Übererregung
- **Zwangsstörung (OCD: Obsessive-Compulsive Disorder):**
  - Zwangsgedanken
  - Zwangshandlungen
- **Schlafstörungen:**
  - Einschlafprobleme
  - Häufiges Aufwachen
  - Albträume

2. Psychologische und neurologische Aspekte

2.1. Wie funktioniert das Gehirn bei ADHS

ADHS ist nicht nur eine Verhaltensbesonderheit, sondern steht auch im Zusammenhang mit bestimmten neurobiologischen Unterschieden im Gehirn. Forschungen zeigen, dass es bei Menschen mit ADHS Unterschiede in der Entwicklung und Aktivität bestimmter Hirnregionen gibt.

Präfrontaler Cortex



Eine wichtige Rolle spielt der **präfrontale Cortex**, ein Bereich im Frontallappen des Gehirns. Dieser Bereich ist besonders wichtig für:

- Planung
- Entscheidungsfindung
- Selbstkontrolle
- Organisation

- Impulskontrolle
- Zielgerichtetes Handeln

Bei Menschen mit ADHS entwickelt sich dieser Bereich oft **langsamer** und arbeitet teilweise anders als bei Menschen ohne ADHS. Das kann dazu führen, dass es schwieriger ist, Aufgaben zu planen, zu beginnen oder langfristig organisiert zu bleiben.

Exekutive Funktionen

Exekutive Funktionen sind mentale Prozesse im Gehirn, die uns helfen, Aufgaben zu planen, zu organisieren und erfolgreich umzusetzen. Sie ermöglichen es, Aufmerksamkeit, Impulse und Emotionen zu steuern, Informationen aus dem Gedächtnis abzurufen und Ziele zu verfolgen. Bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS sind diese Funktionen oft beeinträchtigt, was sich auf den Alltag, die Schule und soziale Interaktionen auswirken kann.

Wichtige exekutive Funktionen umfassen:

- **Arbeitsgedächtnis:** Wichtige Informationen im Kopf behalten und nutzen.
- **Selbstregulation:** Impulse, Verhalten und Emotionen steuern.
- **Aufmerksamkeitssteuerung:** Die Fähigkeit, sich auf relevante Informationen zu konzentrieren.
- **Handlungsplanung:** Schritte planen, Ziele setzen und Pläne anpassen, wenn sich Umstände ändern.
- **Impulskontrolle:** Erst denken, dann handeln, um angemessene Entscheidungen zu treffen.

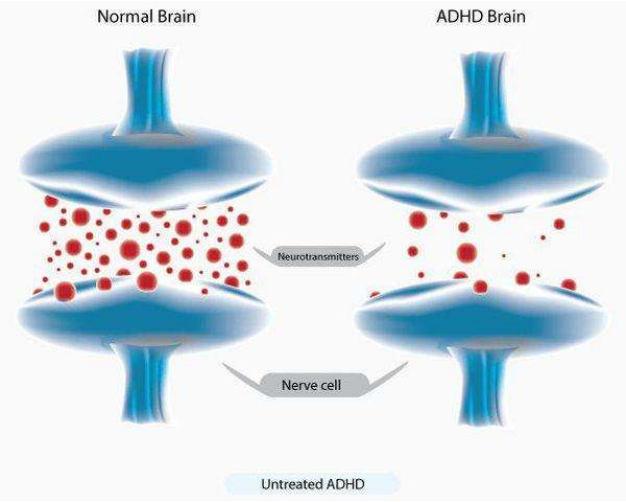
- **Bewusstsein im Moment:** Verstehen, was gerade geschieht.
- **Problemlösung:** Lösungen entwickeln und Pläne flexibel anpassen.
- **Selbstmotivation:** Eigene Ziele verfolgen und Aufgaben selbstständig beginnen.
- **Emotionale Regulation:** Emotionen erkennen, verstehen und steuern.

Typische Schwierigkeiten bei ADHS:

- Leichte Ablenkbarkeit und Schwierigkeiten, bei Aufgaben zu bleiben.
- Schnelles Sprechen oder impulsives Handeln.
- Probleme mit Zeitmanagement, auch als „Zeitblindheit“ bezeichnet.
- Schwierigkeiten, mündliche Anweisungen zu befolgen.
- Vergessen von Terminen, Namen oder wichtigen Daten.

Exekutive Funktionen sind also entscheidend für die Selbstorganisation und die Fähigkeit, im Alltag erfolgreich zu agieren.

2.2. Aufmerksamkeit, Dopamin und Motivation



Das menschliche Gehirn besteht aus etwa 86 Milliarden Nervenzellen, den sogenannten Neuronen. Sie nehmen Informationen auf, verarbeiten sie und leiten sie weiter. Dabei kommunizieren sie über elektrische Impulse und chemische Botenstoffe, die Neurotransmitter genannt werden.

Zu den wichtigsten Neurotransmittern gehören Dopamin, Noradrenalin und Serotonin.

Forschungen gehen davon aus, dass das Dopaminsystem bei Menschen mit ADHS anders arbeitet. Dadurch werden Signale im Gehirn teilweise weniger effizient verarbeitet.

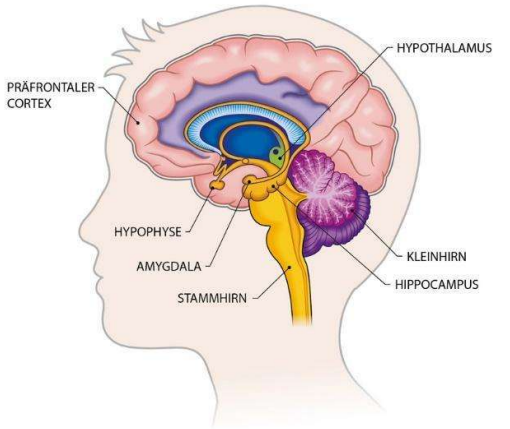
Das kann erklären, warum:

• Motivation schwer aufrechterhalten werden kann;

• Aufgaben oft erst unter Zeitdruck oder bei starkem Interesse begonnen werden;

• kurzfristige Belohnungen stärker wirken als langfristige Ziele.

Weitere neurobiologische Besonderheiten



Forschungsergebnisse zeigen außerdem mögliche Unterschiede in anderen Bereichen des Gehirns, zum Beispiel:

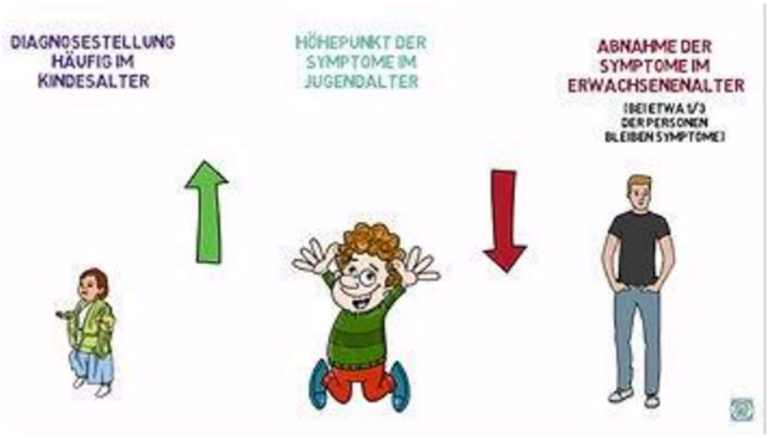
- im Arbeitsgedächtnis
- im Kleinhirn
- in der Aktivität der Amygdala, die für Emotionen und Stressreaktionen zuständig ist.

Diese Besonderheiten können unter anderem zu folgenden Erfahrungen führen:

- emotionaler Überempfindlichkeit
- starker Reaktion auf Kritik
- schneller Stressüberlastung
- Stimmungsschwankungen

3. ADHS in verschiedenen Lebensphasen

3.1. ADHS bei Kindern und Erwachsenen



Aufmerksamkeitsprobleme

Kinder	Erwachsene
Schwierigkeiten ihre Aufmerksamkeit über längere Zeit aufrechtzuerhalten. Sie wechseln schnell von einer Tätigkeit zur nächsten, lassen Aufgaben unvollendet und machen Flüchtigkeitsfehler. Hausaufgaben werden häufig vermieden oder führen zu Frustration. Kinder lassen sich leicht durch Geräusche oder visuelle Reize ablenken und haben Probleme, Anweisungen zu befolgen. Beim Lesen überspringen sie Wörter oder Zeilen und verlieren den Faden. Auch das Strukturieren von Gedanken und das Schreiben längerer Texte fällt ihnen schwer.	Ähnliche Probleme, oft jedoch stärker, da sie mehr Verantwortung tragen und weniger Unterstützung erhalten. Sie haben Schwierigkeiten, langen Gesprächen zu folgen, vergessen Termine oder kommen zu spät. Gegenstände wie Schlüssel oder Dokumente werden häufig verlegt. Manche versuchen, dies durch übermäßige Kontrolle oder starre Routinen auszugleichen, was viel Energie kostet.

Organisationsschwierigkeiten

Kinder	Erwachsene
Sie funktionieren oft besser bei direkter Betreuung und schnellem Feedback. Sie beginnen Aufgaben spät, verlieren bei vielen Reizen den Überblick und haben Schwierigkeiten, Ordnung zu halten - sowohl in der Schule als auch zu Hause.	Probleme mit langfristiger Planung und Zeitmanagement. Sie handeln häufig in letzter Minute, überschätzen ihre verfügbare Zeit und übernehmen zu viele Projekte gleichzeitig. Ordnung im Büro oder zu Hause sowie die Verwaltung von Unterlagen oder Finanzen können schwierig sein.

Motorische Unruhe

Kinder	Erwachsene
Starke körperliche Unruhe. Sie wirken, als wären sie „von einem Motor angetrieben“, zappeln, stehen ständig auf oder reden sehr viel. Sie sind häufig ungeschickt oder handeln zu schnell.	Äußere Hyperaktivität meist weniger sichtbar, äußert sich jedoch als innere Unruhe. Sie bewegen unauffällig Hände oder Füße, kauen Kaugummi oder spielen mit Gegenständen. Längeres Sitzen in Meetings oder im Unterricht fällt schwer. Viele fühlen sich schnell gelangweilt und suchen nach intensiven oder abwechslungsreichen Aktivitäten.

Impulsivität

Kinder	Erwachsene
Schwierigkeiten sich zu bremsen. Sie unterbrechen andere, sind ungeduldig und handeln oft, ohne über Folgen nachzudenken. Dadurch kann es häufiger zu Konflikten oder Unfällen kommen.	Bleiben oft impulsiv, auch wenn sie lernen, sich besser zu kontrollieren. Sie treffen spontane Entscheidungen, die Beziehungen, Arbeit oder Finanzen beeinflussen können. Wartezeiten werden schlecht ertragen, und riskantes Verhalten, wie z.B. schnelles Fahren, kann häufiger vorkommen.

Emotionale Überreaktionen

Kinder	Erwachsene
Oft sehr starke Reaktion auf Gefühle. Sie werden schnell wütend oder traurig und leiden häufig unter geringem Selbstwertgefühl. Viele haben das Gefühl, „nicht gut genug“ zu sein.	Sie beschreiben sich oft als sehr sensibel oder emotional. Sie reagieren intensiver auf Kritik oder Misserfolge und kämpfen teilweise mit Selbstzweifeln oder dem Gefühl, nicht zu genügen.

Zwischenmenschliche Probleme

Kinder	Erwachsene
Sie können durch ihre Impulsivität oder Unruhe Schwierigkeiten mit Freundschaften haben. Manche werden ausgeschlossen oder versuchen, durch Humor Aufmerksamkeit zu bekommen.	Sie haben teilweise Probleme, langfristige Stabilität in Beziehungen oder im Beruf zu halten. Häufige Arbeitsplatzwechsel oder Konflikte können auftreten, besonders wenn Impulsivität und Unruhe stark ausgeprägt sind.

3.2. ADHS bei Mädchen und Frauen

Wenn wir an ADHS denken, stellen wir uns oft laute und hyperaktive Kinder vor. Dieses Bild entspricht jedoch nicht immer der Realität, da es ursprünglich vor allem auf Studien mit hyperaktiven Jungen basiert. Besonders bei Mädchen zeigt sich ADHS häufig auf eine andere Weise.

Im Kindesalter wird ADHS deutlich häufiger bei Jungen diagnostiziert. Das Verhältnis liegt etwa bei 3:4. Im Erwachsenenalter nähert sich dieses Verhältnis jedoch an und liegt ungefähr bei 1:1. Das bedeutet, dass Mädchen wahrscheinlich ähnlich häufig betroffen sind, ihre Symptome jedoch seltener erkannt werden.

Während Jungen oft durch Hyperaktivität und impulsives Verhalten auffallen, zeigen Mädchen häufiger Unaufmerksamkeit, innere Unruhe oder Tagträumen. Sie wirken nach außen eher ruhig und angepasst, wodurch ihre Schwierigkeiten von Lehrern oder Eltern oft erst spät bemerkt werden.

Typische Anzeichen bei Mädchen sind zum Beispiel, dass sie im Unterricht still vor sich hin träumen, sich leicht ablenken lassen oder Schwierigkeiten haben, ihre Gedanken zu ordnen. Viele berichten außerdem von erhöhter Sensibilität, Ängstlichkeit oder dem Gefühl, „nicht gut genug“ zu sein. Häufig entwickeln sie einen starken Perfektionismus und versuchen, Fehler möglichst zu vermeiden.

Ein wichtiger Aspekt ist dabei das sogenannte Masking. Viele Mädchen und Frauen bemühen sich bewusst oder unbewusst, ihre Schwierigkeiten zu verbergen und sich an die Erwartungen ihrer Umgebung anzupassen. Sie versuchen, besonders organisiert, ruhig und angepasst zu wirken, auch wenn sie sich innerlich überfordert fühlen. Dieses Verhalten erschwert die Diagnose zusätzlich und führt oft dazu, dass ADHS lange unentdeckt bleibt.

Auch die Symptomatik kann sich unterscheiden: Bei Mädchen steht emotionale Dysregulation häufig stärker im Vordergrund als sichtbare Hyperaktivität. Gefühle wie Frustration, Überforderung oder Traurigkeit werden intensiver erlebt, aber weniger nach außen gezeigt.

Für diese Unterschiede gibt es mehrere mögliche Erklärungen. Eine wichtige Rolle spielt die geschlechtsspezifische Sozialisation: Von Mädchen wird oft ruhiges und angepasstes Verhalten erwartet, wodurch sie lernen, ihre Symptome stärker zu kontrollieren. Außerdem werden ihre Schwierigkeiten häufig anders interpretiert, zum Beispiel als „Unordentlichkeit“ oder „Träumerei“ statt als Ausdruck von ADHS.

Biologische Faktoren wie z.B. das Hormon Östrogen, könnten ebenfalls eine Rolle spielen.
Interessanterweise zeigen einige Studien, dass Frauen mit ADHS teilweise sogar stärkere kognitive Schwierigkeiten haben können als Männer, obwohl ihre Symptome weniger auffällig erscheinen.

Späte Diagnosen und emotionale Belastung

Bei vielen Mädchen und Frauen wird ADHS erst relativ spät erkannt. Ein Grund dafür ist, dass ihre Symptome oft weniger sichtbar sind und durch Masking zusätzlich verborgen werden.
Viele Betroffene hören in der Schule häufig Kritik wie „Du bist unordentlich“, „Du musst dich mehr anstrengen“ oder „Du bist zu verträumt“. Solche Rückmeldungen können langfristig zu einem niedrigen Selbstwertgefühl führen.
Viele Frauen berichten, dass sie sich lange Zeit „anders“ oder „nicht gut genug“ gefühlt haben, ohne den Grund dafür zu verstehen. Erst eine spätere Diagnose hilft ihnen, ihre Erfahrungen einzuordnen und sich selbst besser zu verstehen.
Heute wird daher zunehmend darauf geachtet, wie sich ADHS speziell bei Mädchen und Frauen äußert, damit Betroffene früher erkannt und besser unterstützt werden können.

Unterschiede von ADHS bei Jungen und Mädchen

Bereich	**Jungen**	**Mädchen**
Auffälligkeit	Häufig sehr sichtbar durch Hyperaktivität und impulsives Verhalten	Oft weniger auffällig, Symptome sind eher innerlich
Typische Symptome	Hyperaktivität, Impulsivität, ständiges Bewegen	Unaufmerksamkeit, Tagträumen, innere Unruhe
Verhalten in der Schule	Stören häufiger den Unterricht	Wirken ruhig, aber sind oft gedanklich abwesend
Reaktionen der Umgebung	Werden schneller als „problematisch“ wahrgenommen	Schwierigkeiten werden oft übersehen
Anpassung	Weniger Masking	Häufig Masking und starke Anpassung
Diagnose	Wird oft früher gestellt	Wird häufig später erkannt

4. ADHS im Alltag

Menschen mit ADHS erleben ihren Alltag oft anders als andere. Typische Bereiche, in denen ADHS sichtbar wird, sind Organisation und Zeitmanagement, Emotionen, zwischenmenschliche Beziehungen, und oft auch Kreativität.

4.1. Organisation und Zeitmanagement

Menschen mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, ihre Zeit richtig einzuschätzen und zu planen, und damit ist nicht das Ablesen der Uhr gemeint. Vielmehr geht es darum, wie lange man für Aufgaben braucht oder wie viel Zeit man einplanen sollte, um irgendwohin zu gelangen.

Oft verliert man das Gefühl für die Zeit: Man bleibt länger an einer Sache hängen, braucht länger für eine Aufgabe oder plant einfach nicht genug Zeit ein. Das kann dazu führen, dass man zu Terminen zu spät kommt, sich hetzen muss, um Deadlines einzuhalten, oder Aufgaben aufschiebt, weil sie „zu lange dauern könnten“, obwohl man sie in Wirklichkeit in kurzer Zeit erledigen könnte.

Diese Probleme führen manchmal dazu, dass man entweder zu wenig Zeit hat oder im Gegenteil zu viel Zeit einplant. Beides kann frustrierend sein: Entweder man hetzt durch den Tag oder man langweilt sich und wird abgelenkt, und trotzdem kommt man oft zu spät.

Für Freunde, Familie oder Lehrer kann das ebenfalls schwierig sein, und für die Betroffenen selbst fühlt es sich oft unangenehm oder belastend an.

Allerdings zeigt sich hier auch ein positiver Aspekt: Impulsivität kann zu originellen Ideen und hoher Kreativität führen. Nicht selten sind Menschen mit ADHS besonders erfinderisch und denken „außerhalb der Box“.

Tipps:

Kleine Hilfsmittel wie Listen, Timer oder feste Routinen helfen, den Alltag besser zu organisieren.

Eine hilfreiche Strategie ist das Setzen klarer und realistischer Ziele. Dabei hat sich das sogenannte **SMART-Prinzip** bewährt:

- **S (Specific / Spezifisch):** Das Ziel sollte klar und eindeutig formuliert sein
- **M (Measurable / Messbar):** Fortschritte sollten überprüfbar sein
- **A (Achievable / Erreichbar):** Das Ziel sollte realistisch sein
- **R (Relevant):** Das Ziel sollte persönlich sinnvoll sein
- **T (Time-based / Zeitlich definiert):** Es sollte eine klare Zeitvorgabe geben

Durch solche Strategien können Betroffene lernen, ihren Alltag besser zu strukturieren und Aufgaben schrittweise zu bewältigen.

4.2. Emotionen

Menschen mit ADHS erleben ihre Emotionen häufig besonders intensiv. Bildlich lässt sich dies so vorstellen, als würden Gefühle in einen „Eimer“ fließen, der sich bei Betroffenen oft sehr schnell füllt. Dadurch werden Emotionen wie Freude, Wut, Angst oder Aufregung besonders stark wahrgenommen.
Dies führt dazu, dass Menschen mit ADHS häufig schneller und intensiver emotional reagieren als andere. Sie können zum Beispiel rasch traurig, wütend oder ängstlich werden. Gleichzeitig fällt es ihnen oft schwerer, diese Gefühle zu regulieren und wieder zur Ruhe zu kommen. In solchen Situationen kann es vorkommen, dass sie länger in einer Emotion „verharren“ und mehr Zeit oder Unterstützung benötigen, um ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden.
Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die ausgeprägte emotionale Sensibilität. Viele Betroffene nehmen die Stimmung anderer Menschen sehr genau wahr und reagieren darauf besonders feinfühlig. Dies kann zu einer hohen Empathie führen und stellt zugleich eine Stärke dar, die sich beispielsweise in kreativen Tätigkeiten positiv ausdrücken kann.
Gleichzeitig haben viele Menschen mit ADHS Schwierigkeiten im Umgang mit Stress. Dieser kann sich in Form von Angst, Überforderung oder innerer Unruhe zeigen. Typische Reaktionen sind sogenannte Stressmuster wie „Kampf“, „Flucht“ oder „Erstarren“, die sich beispielsweise durch Wut, Rückzug, Panik oder körperliche Beschwerden äußern können.
Umso wichtiger ist es, Strategien zur emotionalen Regulation zu erlernen. Dabei reicht es meist nicht aus, Betroffenen einfach zu sagen, sie sollten sich beruhigen.

Stattdessen sind konkrete Techniken notwendig, die das Nervensystem aktiv unterstützen, wie zum Beispiel:

- **Atemtechniken** (z. B. Bauchatmung), die den Körper beruhigen;
- **Achtsamkeitsübungen**, die helfen, die Aufmerksamkeit auf den Moment zu lenken;
- **Körperliche Bewegung**, um Stress abzubauen;
- **Erdungstechniken**, die zur Stabilisierung beitragen.

Eine häufig eingesetzte Methode ist die sogenannte 5-4-3-2-1-Technik. Dabei richtet die betroffene Person ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre Umgebung, indem sie:

- 5 Dinge sieht
- 4 Dinge berührt
- 3 Dinge hört
- 2 Dinge riecht
- 1 Sache schmeckt

Diese Technik kann helfen, in belastenden Situationen wieder Ruhe zu finden und die Kontrolle über die eigene Reaktion zurückzugewinnen.

Zusätzlich kann es hilfreich sein, positive Erinnerungen zu aktivieren oder beruhigende Gegenstände zu nutzen, um ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität zu fördern.

4.3. Zwischenmenschliche Beziehungen

ADHS kann zu Missverständnissen in Freundschaften oder in der Familie führen. Typische Herausforderungen sind impulsives Verhalten, Vergesslichkeit oder das Nichteinhalten von Absprachen. Konflikte werden oft intensiver erlebt: Wenn sich Betroffene missverstanden fühlen oder das Gefühl haben, dass ihnen nicht zugehört wird, kann Frustration schnell in Wut oder impulsives Handeln umschlagen. In solchen Momenten reagieren sie manchmal stärker, als sie es eigentlich möchten.

Auch Missverständnisse beim Erzählen von Geschichten sind möglich. Manche Kinder oder Jugendliche mit ADHS berichten Erlebnisse spannender oder fantasievoller, sei es aufgrund kreativen Denkens oder ungenauer Erinnerung. Wird dies von anderen als Lüge interpretiert, kann dies zu weiteren Konflikten führen.

Trotz dieser Herausforderungen bringt ADHS auch positive Aspekte in zwischenmenschliche Beziehungen: Offenheit, Herzlichkeit und Loyalität gehören

häufig dazu. Die starke Begeisterungsfähigkeit kann andere motivieren und anstecken. Impulsivität kann Gespräche lebendiger machen, und Spontaneität sowie unkonventionelle Problemlösungen bereichern Gruppenarbeiten und Freundschaften.

4.4. Masking und Anpassung

Ein wichtiger Aspekt von ADHS ist das sogenannte Masking. Darunter versteht man ein Verhalten, bei dem Betroffene ihre Schwierigkeiten bewusst oder unbewusst verbergen, um sich an die Erwartungen ihrer Umgebung anzupassen. Sie versuchen, ihre Symptome zu kontrollieren oder zu kompensieren, um in der Schule, im Beruf oder im sozialen Umfeld möglichst „unauffällig“ zu wirken.

Dabei kann sich Masking auf unterschiedliche Weise zeigen. Manche Menschen entwickeln sehr strenge Organisationssysteme, zum Beispiel Listen, Erinnerungen oder mehrere Wecker, um nichts zu vergessen oder pünktlich zu sein. Andere kontrollieren ihre Arbeit mehrfach oder investieren übermäßig viel Zeit, um Fehler zu vermeiden und einen möglichst perfekten Eindruck zu machen.

Auch im sozialen Verhalten ist Masking häufig. Betroffene achten stark darauf, nicht zu impulsiv zu wirken, kontrollieren ihre Mimik oder sprechen bewusst strukturierter, als es ihrem inneren Erleben entspricht. Oft beobachten sie ihre Umgebung sehr genau und passen ihr Verhalten entsprechend an, um nicht negativ aufzufallen.

Masking ist somit eine Anpassungsstrategie, die sich häufig bereits in der Kindheit entwickelt. Sie hilft dabei, gesellschaftliche Normen zu erfüllen und besser „dazuzugehören“. Gleichzeitig ist diese Strategie jedoch mit einem hohen Aufwand verbunden. Das ständige Kontrollieren des eigenen Verhaltens kostet viel mentale und emotionale Energie.

Langfristig kann Masking daher zu innerer Anspannung, Erschöpfung und Überforderung führen. Viele Betroffene berichten außerdem von Perfektionismus, niedrigem Selbstwertgefühl, Angst oder dem Gefühl von Einsamkeit, da ihre eigentlichen Schwierigkeiten für andere nicht sichtbar sind. Zudem kann Masking die Diagnose von ADHS erschweren, da typische Symptome nach außen hin weniger deutlich erkennbar sind.

Gleichzeitig entwickeln viele Menschen durch Masking auch hilfreiche Fähigkeiten, zum Beispiel im Bereich Organisation, Selbstkontrolle oder sozialer Anpassung. Diese Strategien können im Alltag nützlich sein, auch wenn sie ursprünglich aus dem Bedürfnis entstanden sind, Schwierigkeiten zu verbergen.

Insgesamt zeigt Masking, dass ADHS nicht nur durch sichtbare Symptome geprägt ist, sondern auch durch innere Anstrengungen, die von außen oft nicht erkannt werden. Ein bewusster Umgang damit kann helfen, die eigene Belastung zu reduzieren und authentischer mit den eigenen Stärken und Schwierigkeiten umzugehen.

4.5. Kreativität

Viele Menschen mit ADHS ein besonders kreatives Denken besitzen. Kreativität ist daher ein wichtiger Bereich, in dem sich nicht nur Herausforderungen, sondern auch besondere Stärken zeigen.

Ein zentrales Merkmal ist die sogenannte kreative Ideenflut. Menschen mit ADHS haben häufig viele Gedanken gleichzeitig, die oft ungewöhnlich und originell sind. Dadurch können sie besonders in kreativen Bereichen wie Musik, Kunst, Theater, Schreiben oder Design ihre Fähigkeiten entfalten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die intensive Leidenschaft. Wenn ein Thema Interesse weckt, arbeiten Betroffene oft mit großer Energie und Hingabe daran. In solchen Momenten kann ein sogenannter Hyperfokus entstehen, bei dem sie sich über längere Zeit sehr stark auf eine Aufgabe konzentrieren und alles andere ausblenden.

Auch Spontaneität und Improvisationstalent sind typische Stärken. Menschen mit ADHS können schnell neue Lösungen finden und flexibel auf unerwartete Situationen reagieren. Diese Fähigkeit ist besonders in kreativen oder dynamischen Umgebungen von Vorteil.

Darüber hinaus spielt die emotionale Tiefe eine wichtige Rolle. Viele Betroffene erleben Gefühle intensiver und können diese gut in künstlerischen Ausdrucksformen wie Musik, Texten oder Bildern verarbeiten. Gleichzeitig sind sie oft besonders empathisch und sensibel für die Stimmung anderer Menschen, was ihre Kreativität zusätzlich fördert.
Insgesamt zeigt sich, dass ADHS nicht nur mit Herausforderungen verbunden ist, sondern auch mit besonderen kreativen Potenzialen. Diese Stärken können im Alltag, in der Schule oder im späteren Beruf eine wichtige Rolle spielen, wenn sie erkannt und gezielt gefördert werden.

4.6. Hyperfokus

Bei ADHS wird oft angenommen, dass Betroffene sich generell schlecht konzentrieren können. Allerdings gibt es auch das Gegenteil davon - den sogenannten Hyperfokus. Unter Hyperfokus versteht man eine sehr starke und anhaltende Konzentration auf eine bestimmte Tätigkeit. Dieser Zustand tritt vor allem dann auf, wenn eine Aufgabe als besonders interessant oder spannend empfunden wird, zum Beispiel bei kreativen Tätigkeiten, Videospielen oder beim Lösen komplexer Aufgaben.
Während des Hyperfokus blenden Betroffene ihre Umgebung oft weitgehend aus. Sie verlieren das Zeitgefühl und nehmen eigene Bedürfnisse wie Hunger oder Müdigkeit weniger wahr. Dadurch können sie sich über einen längeren Zeitraum intensiv mit einer Aufgabe beschäftigen.
Einerseits kann Hyperfokus eine Stärke sein, da in dieser Phase sehr konzentriert und produktiv gearbeitet wird, andererseits kann er auch Schwierigkeiten verursachen, weil es schwerfällt, die Tätigkeit zu unterbrechen oder sich weniger interessanten, aber wichtigen Aufgaben zuzuwenden.
Für Außenstehende wirkt dieses Verhalten manchmal widersprüchlich. Es kann der Eindruck entstehen, dass Betroffene sich absichtlich nur auf bestimmte Dinge konzentrieren. Tatsächlich hängt der Hyperfokus jedoch damit zusammen, dass die Steuerung der Aufmerksamkeit bei ADHS anders funktioniert.

4.7. Positive Aspekte von ADHS

ADHS ist nicht nur mit Problemen verbunden, es gibt auch viele positive Seiten. Menschen mit ADHS haben oft besondere Stärken, die ihnen im Alltag helfen können. Zum Beispiel sind sie oft sehr furchtlos. Sie denken nicht lange über Risiken nach, sondern probieren Dinge einfach aus. Dadurch können sie neue Ideen entwickeln, auf die andere vielleicht nicht kommen würden.

Zudem nehmen sie ihre Umgebung sehr genau wahr. Auch wenn sie sich leicht ablenken lassen, bemerken sie viele Details, die anderen gar nicht auffallen. Das kann in vielen Situationen ein Vorteil sein.

Wenn sie sich für etwas interessieren, zeigen sie große Entschlossenheit. Sie können sich stark in eine Aufgabe vertiefen und geben nicht so schnell auf. In solchen Momenten sind sie sehr fokussiert und schaffen viel.

Typisch ist auch ihre hohe Energie. Sie sind oft aktiv und können lange an etwas arbeiten, besonders wenn es ihnen Spaß macht.

Viele haben außerdem eine gute Intuition, also ein Gespür dafür, was in einer Situation richtig ist. Dazu kommt eine große Neugier - sie wollen Dinge wirklich verstehen und suchen so lange nach Antworten, bis sie zufrieden sind.

Ein weiterer Punkt ist ihr ausgeprägter Sinn für Fairness. Ungerechtigkeiten fallen ihnen schnell auf, und sie setzen sich oft dafür ein. Gleichzeitig zeigen sie viel Mitgefühl gegenüber anderen.

Auch ihre Kreativität ist eine wichtige Stärke. Sie denken oft anders und finden ungewöhnliche Lösungen. Das zeigt sich auch in ihrem Humor, der häufig sehr originell ist.

Außerdem können sie Probleme schnell lösen, weil sie nicht lange zögern, sondern direkt handeln. Diese Fähigkeit kann auch später im Beruf von Vorteil sein.

4.8. Berufswahl

Die Berufswahl kann für Menschen mit ADHS sowohl eine Herausforderung als auch eine Chance sein. Viele Menschen haben Schwierigkeiten mit Routineaufgaben, langen Meetings oder stark strukturierten Arbeitsabläufen. Besonders monotone Tätigkeiten können schnell zu Langeweile und Motivationsverlust führen.

Gleichzeitig bringen Menschen mit ADHS wichtige Stärken mit. Sie sind oft kreativ, spontan, lösungsorientiert und können in stressigen Situationen schnell reagieren. Viele haben ein gutes Gespür für neue Ideen und denken „out of the box“.
Deshalb ist es wichtig, einen Beruf zu wählen, der zu den eigenen Stärken passt. Berufe mit Abwechslung, Bewegung, Kreativität oder direktem Kontakt mit Menschen werden häufig als positiv erlebt. Auch Selbstständigkeit oder flexible Arbeitsmodelle können hilfreich sein.
Mit der richtigen Umgebung und Unterstützung kann ADHS im Berufsleben nicht nur eine Schwierigkeit, sondern auch eine besondere Stärke sein.
Typische Beispiele sind:

- kreative Berufe wie Designer, Künstler oder Musiker
- soziale Berufe wie Lehrer, Erzieher oder Coach
- Berufe mit viel Bewegung wie Rettungssanitäter, Sporttrainer oder Handwerker
- unternehmerische Tätigkeiten oder Selbstständigkeit

Natürlich ist ADHS kein „Berufsprofil“. Menschen mit ADHS können in ganz unterschiedlichen Bereichen erfolgreich sein. Entscheidend ist, dass die Arbeitsumgebung zu ihren Bedürfnissen passt.

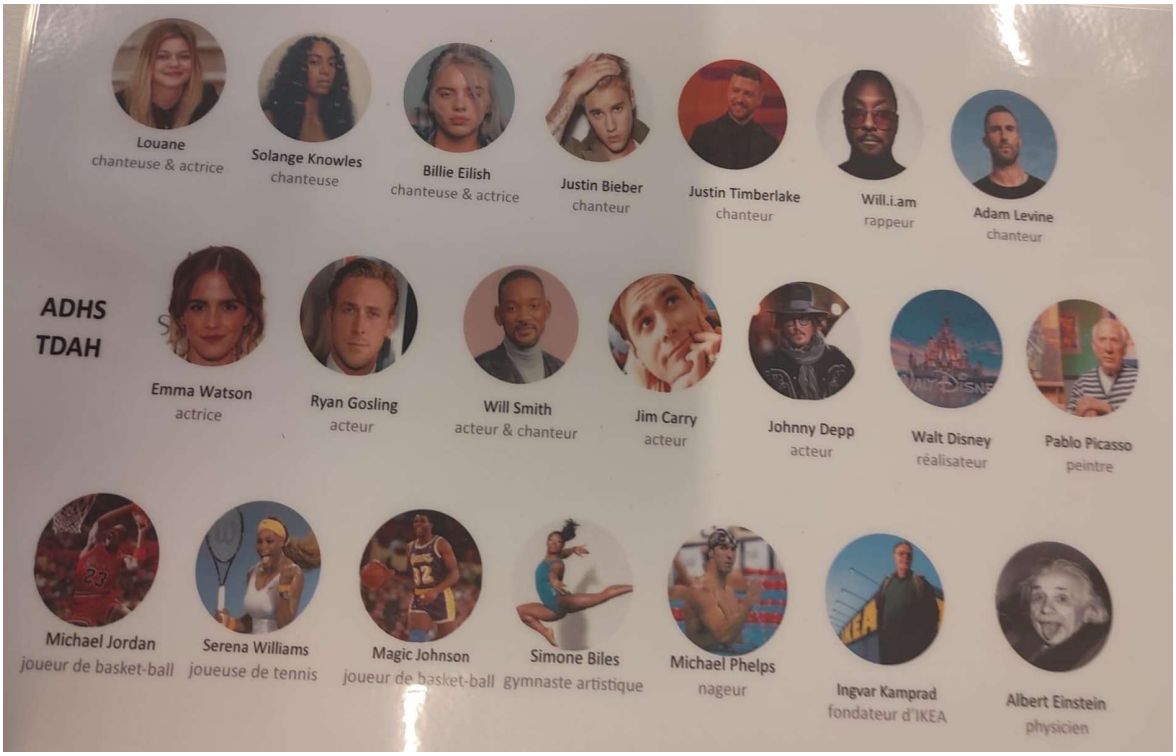
Bekannte Menschen mit ADHS

Es gibt viele erfolgreiche und bekannte Persönlichkeiten, bei denen ADHS vermutet oder diagnostiziert wurde. Diese Beispiele zeigen, dass ADHS nicht nur Schwierigkeiten mit sich bringt, sondern auch mit Kreativität, Energie und neuen Ideen verbunden sein kann.
Zum Beispiel:

- **Albert Einstein** - Wissenschaftler
- **Simone Biles** - Olympische Turnerin
- **Michael Phelps** - Olympischer Schwimmer
- **Emma Watson** - Schauspielerin und Aktivistin
- **Louane** - Sängerin und Schauspielerin

Diese Beispiele zeigen, dass Menschen mit ADHS in ganz unterschiedlichen Bereichen erfolgreich sein können.

Abraham Lincoln
U.S. President
Agatha Christie
Author
Albert Einstein
Theoretical Physicist
Mark Twain
Author
Michael Jordan
Basketball Player
Richard Branson
Founder of Virgin
Bill Gates
Founder of Microsoft
Frank Lloyd Wright
Architect
Henry Ford
Founder of
Ford Motor Company
Robert Frost
Poet
Socrates
Philosopher
Thomas Edison
Inventor
Sir Isaac Newton
Physicist
Katherine Ellison
Author
Lisa Ling
Journalist
Vincent van Gogh
Artist
Virginia Wolf
Author
Whoopi Goldberg
Actress


Louane
chanteuse & actrice
Solange Knowles
chanteuse
Billie Eilish
chanteuse & actrice
Justin Bieber
chanteur
Justin Timberlake
chanteur
Will.i.am
rappeur
Adam Levine
chanteur
ADHS
TDAH
Emma Watson
actrice
Ryan Gosling
acteur
Will Smith
acteur & chanteur
Jim Carry
acteur
Johnny Depp
acteur
Walt Disney
réalisateur
Pablo Picasso
peintre
Michael Jordan
joueur de basket-ball
Serena Williams
joueuse de tennis
Magic Johnson
joueur de basket-ball
Simone Biles
gymnaste artistique
Michael Phelps
nageur
Ingvar Kamprad
fondateur d'IKEA
Albert Einstein
physicien

5. Unterstützung und Behandlung

5.1. Unterstützung in der Familie

Das Zusammenleben in der Familie kann für Menschen mit ADHS eine besondere Herausforderung darstellen. Vor allem im Jugendalter kommt es häufig zu Konflikten, Missverständnissen und emotionalen Spannungen.
Viele Betroffene erleben einen inneren Konflikt zwischen dem Wunsch nach Rückzug und Unabhängigkeit und den Erwartungen der Familie, gemeinsam Zeit zu verbringen. Gleichzeitig können impulsives Verhalten, emotionale Reaktionen oder Schwierigkeiten in der Kommunikation zu Streit führen.
Auch Beziehungen zu Geschwistern sind oft belastet. Betroffene berichten von häufigen Konflikten, Eifersucht oder dem Gefühl, ungerecht behandelt zu werden. Zudem kann Kritik aus dem Umfeld, wie zum Beispiel „Du bist unordentlich“ oder „Du musst dich mehr anstrengen“, das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen.
Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Gefühl, nicht verstanden zu werden. Viele Menschen mit ADHS haben den Eindruck, dass ihre Schwierigkeiten nicht ernst genommen werden, was zu Frustration, Traurigkeit oder Rückzug führen kann.
Gleichzeitig spielt die Familie eine zentrale Rolle in der Unterstützung. Eine offene Kommunikation, Verständnis und Wissen über ADHS können helfen, Konflikte zu reduzieren und den Alltag zu erleichtern.
Hilfreiche Strategien im Familienalltag sind zum Beispiel:

- Offene Gespräche über Gefühle und Bedürfnisse
- Realistische Erwartungen an die betroffene Person
- Klare Strukturen und Regeln im Alltag
- Rückzugsmöglichkeiten in stressigen Situationen
- Gemeinsame positive Aktivitäten

Insgesamt zeigt sich, dass ein verständnisvolles und unterstützendes Umfeld entscheidend dazu beitragen kann, den Alltag mit ADHS besser zu bewältigen.

5.2. Unterstützung in der Schule

Die Schule kann für junge Menschen mit ADHS oft schwierig sein. Das ist schade, denn eigentlich könnte Schule ein Ort sein, an dem man viel lernt und sich weiterentwickelt.

In der Schule kann man seine Interessen entdecken, zum Beispiel in Naturwissenschaften, Geschichte, Sport, Theater oder Musik. Es gibt viele Möglichkeiten, seine Kreativität, Neugier und Fähigkeiten zu zeigen.

Aber wenn Lehrer oder Erwachsene nicht verstehen, was man braucht, kann sich Schule auch negativ anfühlen. Man bekommt vielleicht oft Ärger, muss nachsitzen oder fühlt sich ausgeschlossen.

Es gibt aber auch Lösungen, die helfen können:

Man kann die Lehrerin oder den Lehrer um Unterstützung bitten, zum Beispiel um mehr Zeit bei Tests oder einen ruhigeren Platz ohne Ablenkung. Auch kleine Notizen, Erinnerungen oder Pausen können helfen, sich besser zu konzentrieren.

Manchmal hilft es, Dinge anders zu organisieren, zum Beispiel Schulmaterialien ordentlich zu halten oder Bücher in der Schule zu lassen. Auch Hilfsmittel wie eine Stoppuhr oder andere Lernmethoden können nützlich sein.

Es ist auch gut, eine Vertrauensperson in der Schule zu haben, mit der man sprechen kann, wenn etwas zu viel wird.

Außerdem kann es helfen, Aktivitäten zu machen, die Spaß bringen. So fällt es leichter, motiviert zu bleiben und gerne zur Schule zu gehen.

Deshalb ist es wichtig, seine Meinung zu sagen und Hilfe zu holen, wenn man sie braucht.

Die Schule könnte die Schüler oder Studierenden mit ADHS unterstützen und ihren Erfolg erleichtern durch verschiedene Maßnahmen. Diese Strategien können die Person mit ADHS auch in anderen Lebensbereichen unterstützen.

- **Mehr Bewegung**: einen Anti-Stress-Ball benutzen, einen beweglichen Stuhl verwenden, aufstehen, sich strecken, umhergehen. Dies verlängert die Fähigkeit, konzentriert zu bleiben, und kanalisiert das Bedürfnis nach Bewegung.

- **Ablenkungen reduzieren:**
    - Einen Platz im Klassenraum möglichst nah an der Lehrperson wählen und Abstand zu störenden Reizen (z. B. Fenster oder laute Mitschüler) halten.
    - Lernen oder Prüfungen in einem ruhigen Raum durchführen.
    - Während der Lernphasen den Zugang zu Smartphones (Internet und soziale Netzwerke) einschränken. Das Tragen von Ohrstöpseln oder geräuschdämmenden Kopfhörern kann helfen, Umgebungsgeräusche auszublenden und die Konzentration zu verbessern.
- **Zusätzliche Zeit bei Prüfungen ermöglichen.** So bleibt genügend Zeit, um Aufgabenstellungen in Ruhe zu lesen, Antworten zu formulieren und diese abschließend auf Unachtsamkeitsfehler zu überprüfen. Gleichzeitig können kurze Ablenkungsphasen besser ausgeglichen werden.
- **Bewertungsprozess anzupassen** um die Auswirkungen von ADHS und begleitenden Problematiken zu verringern. Zum Beispiel kann bei Vorliegen von Dyslexie und ADHS das Vorlesen der Prüfungsfragen erlaubt werden.
- **Pädagogische Unterstützung anpassen:**
    - Hausaufgabenhilfe und Unterstützung bei Klassenarbeiten anbieten.
    - Begleitung bei der Entwicklung gesunder Gewohnheiten.
    - Unterstützung beim Aufbau von Selbstorganisation und Zeitmanagement.
- **Zeitmanagement fördern:**
    - Den Tagesablauf planen und wichtige Termine (Unterricht, Abgaben, Prüfungen) frühzeitig in einem Kalender festhalten.
    - Klare Fristen setzen und sichtbar machen.
    - Elektronische Kalender und Erinnerungsfunktionen (z. B. Alarme) nutzen, um die Organisation zu erleichtern.
- **Raumorganisation**: Einen Arbeitsplatz einrichten oder nutzen, der wenig Ablenkung bietet; Farbcodes und ein Ordnungssystem verwenden, um Aufgaben gut sichtbar zu machen und zu strukturieren.
- **Stressmanagement**, um Angst zu regulieren und die Leistungsfähigkeit zu steigern.
- **Mentoring oder Nachhilfe anbieten**
- **Unterstützung beim Notieren**:

- Vorlesungsunterlagen im Voraus bereitgestellt werden;
- Auf einen Mitschreiber zurückgegriffen wird;
- Ein „Smartpen“ verwendet wird, der es ermöglicht, das im Unterricht Gesagte gleichzeitig aufzuzeichnen und Notizen mitzuschreiben.

- **Den Einsatz elektronischer Hilfsmittel und spezialisierter Software.**

5.3. Therapie und Coaching

Neuere wissenschaftliche Studien zeigen, dass sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Behandlungen bei ADHS wirksam sein können. Eine aktuelle Übersichtsarbeit im British Medical Journal (BMJ) fasst zahlreiche Studien zusammen und kommt zu dem Ergebnis, dass Medikamente wie Methylphenidat, Atomoxetin oder Amphetamine besonders kurzfristig eine deutliche Verbesserung der ADHS-Symptome bewirken können[2].

Auch nicht-medikamentöse Ansätze, wie kognitive Verhaltenstherapie oder Achtsamkeitstraining, zeigen positive Effekte, vor allem bei Erwachsenen. Allerdings ist die wissenschaftliche Beweislage hier teilweise weniger eindeutig.

Gleichzeitig betont die Studie, dass es bisher nur wenige verlässliche Daten zu langfristigen Effekten gibt. Deshalb ist es wichtig, die Behandlung individuell anzupassen und verschiedene Ansätze zu kombinieren.

Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine wichtige nicht-medikamentöse Behandlungsform bei ADHS. Sie hat das Ziel, Betroffene dabei zu unterstützen, Strategien zu entwickeln und praktische Techniken zu erlernen, um den Einfluss der ADHS-Symptome auf den Alltag zu verringern.

Dabei lernen die Patientinnen und Patienten unter anderem, ihre Aufmerksamkeit besser zu steuern, mit Stress umzugehen und Probleme systematisch zu lösen. Ein

[2] Gosling C J, Garcia-Argibay M, De Prisco M, Arrondo G, Ayrolles A, Antoun S et al. Benefits and harms of ADHD interventions: umbrella review and platform for shared decision making. *BMJ* 2025; 391 :e085875 doi:10.1136/bmj-2025-085875. https://www.bmj.com/content/391/bmj-2025-085875

weiterer wichtiger Bestandteil ist das Erkennen und Verändern belastender Denk- und Verhaltensmuster, die im Zusammenhang mit ADHS auftreten können. Dadurch kann der Leidensdruck reduziert und die Selbstwahrnehmung verbessert werden.
Die eingesetzten Methoden werden individuell an die jeweilige Person angepasst. Zu den häufig verwendeten Techniken gehören:

- **Problemlösestrategien**: Probleme werden Schritt für Schritt analysiert und es werden konkrete Lösungen entwickelt
- **Aufmerksamkeitslenkung:** Übungen helfen, die Aufmerksamkeit gezielt auf eine Aufgabe zu richten und Ablenkungen zu reduzieren.
- **Entspannungstechniken:** Methoden wie Atemübungen oder progressive Muskelentspannung können Stress und innere Unruhe verringern.
- **Achtsamkeitsbasierte Techniken**: Diese fördern die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment und helfen, Gedanken und Gefühle bewusster wahrzunehmen.

Insgesamt trägt die Verhaltenstherapie dazu bei, den Alltag besser zu strukturieren, Beziehungen zu stabilisieren und die ADHS-Symptome langfristig besser zu bewältigen.

Achtsamkeit (Mindfulness)

Achtsamkeit, auch Mindfulness genannt, bezeichnet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten, ohne diesen zu bewerten. Dabei geht es darum, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen, ohne sofort darauf zu reagieren.
Für Menschen mit ADHS kann Achtsamkeit eine hilfreiche Strategie sein, da sie oft Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und emotionaler Regulation haben. Durch regelmäßige Übungen, wie Atemtechniken oder kurze Meditationen, lernen Betroffene, ihre Aufmerksamkeit gezielt zu steuern und sich weniger ablenken zu lassen.
Studien zeigen, dass Achtsamkeit helfen kann, die Konzentration zu verbessern, Impulsivität zu reduzieren und den Umgang mit Stress und Angst zu erleichtern. Außerdem unterstützt sie die emotionale Regulation, da Betroffene lernen, ihre Gefühle besser wahrzunehmen und bewusster darauf zu reagieren.
Darüber hinaus kann Achtsamkeit das Selbstbewusstsein stärken und helfen, eigene Stärken und Schwierigkeiten besser zu verstehen.

Coaching / Lerncoaching

Coaching, insbesondere ADHS-Coaching oder Lerncoaching, ist ein praxisorientierter Ansatz zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen im Alltag. Im Gegensatz zur Psychotherapie konzentriert sich Coaching vor allem auf die Gegenwart und Zukunft sowie auf die Erreichung konkreter Ziele.

Ein zentrales Ziel des Coachings ist die Strukturierung des Alltags. Dabei werden individuelle Strategien entwickelt, die den Betroffenen helfen, ihre Aufgaben besser zu organisieren und schrittweise umzusetzen. Dazu gehören unter anderem das Planen von Aktivitäten, das Setzen realistischer Ziele und die Entwicklung von Routinen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Unterstützung bei der Zielerreichung. Gemeinsam mit dem Coach werden persönliche, schulische oder soziale Ziele definiert und in kleine, umsetzbare Schritte unterteilt. Der Coach begleitet diesen Prozess und hilft dabei, Motivation aufrechtzuerhalten und mit Rückschlägen umzugehen.

ADHS-Coaching unterstützt zudem die Entwicklung exekutiver Funktionen, indem es hilft, Handlungen zu planen, Prioritäten zu setzen und Aufgaben konsequent umzusetzen. Methoden wie „Body Doubling“ (gemeinsames Arbeiten mit einer anderen Person) können dabei helfen, den Einstieg in Aufgaben zu erleichtern.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung. Kleine Fortschritte werden bewusst wahrgenommen und positiv verstärkt, wodurch die Motivation und das Durchhaltevermögen gefördert werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Coaching eine wichtige Ergänzung zu anderen Unterstützungsmaßnahmen bei ADHS darstellt. Es hilft Betroffenen, ihren Alltag besser zu strukturieren, ihre Ziele zu erreichen und ihre individuellen Stärken zu nutzen.

Medikamentöse Behandlung

Bei vielen Menschen mit ADHS ist die Regulation bestimmter Neurotransmitter im Gehirn - insbesondere Dopamin, Noradrenalin und Serotonin - beeinträchtigt. Medikamentöse Therapien setzen genau hier an: Sie beeinflussen die neurochemischen Prozesse und tragen dazu bei, die Funktionsweise des Gehirns zu stabilisieren.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass Medikamente für einen großen Teil der Betroffenen wirksam sind. Sie können helfen, Emotionen besser zu regulieren, die Aufmerksamkeit zu verbessern und Aufgaben strukturierter und schneller anzugehen. Viele Betroffene erleben dadurch eine deutliche Reduktion der typischen Symptome wie Unaufmerksamkeit und Impulsivität.

Allerdings wirkt die medikamentöse Behandlung nicht bei allen Menschen gleich. Während einige eine erhebliche Verbesserung feststellen, ist die Wirkung bei anderen weniger ausgeprägt. Daher ist eine individuelle Anpassung der Therapie notwendig.

Wichtig ist, dass Medikamente nicht als alleinige Lösung betrachtet werden sollten. In der ADHS-Coaching-Praxis gilt der Grundsatz: „Medikamente lehren keine Fähigkeiten“. Das bedeutet, dass zusätzlich zur medikamentösen Behandlung der Aufbau von Strategien und alltagspraktischen Kompetenzen entscheidend ist, um langfristig mit ADHS erfolgreich umgehen zu können.

5.4. Alltagstrategien: Ernährung, Schlaf, Bewegung

Ernährung

Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die allgemeine körperliche und geistige Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung kann das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit unterstützen. Es gibt jedoch keine eindeutigen wissenschaftlichen Beweise dafür, dass bestimmte Lebensmittel ADHS verursachen oder heilen können.

Dennoch kann die Ernährung indirekt Einfluss auf ADHS-Symptome haben, da sie die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Dopamin beeinflusst. Dieser Botenstoff ist unter anderem für Motivation, Aufmerksamkeit und Belohnungsverarbeitung wichtig.

Menschen mit ADHS verspüren häufig ein starkes Verlangen nach zucker- oder kohlenhydratreichen Lebensmitteln. Diese führen zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, gefolgt von einem raschen Abfall. Solche Schwankungen können die Energie und Stimmung beeinflussen und Symptome wie Reizbarkeit, Unruhe oder Konzentrationsprobleme verstärken.

Konzentrationsprobleme und Aufmerksamkeitsfluktuation

Dopamin wird unter anderem aus der Aminosäure Tyrosin gebildet, die in Lebensmitteln wie Eiern, Käse, Hülsenfrüchten oder Fisch enthalten ist. Für die Verarbeitung dieser Stoffe benötigt der Körper außerdem Mikronährstoffe wie Magnesium, Vitamin B6 und Eisen, die bei Menschen mit ADHS teilweise in geringerer Menge vorhanden sind.

Impulsivität, emotionale Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen

Ein instabiler Blutzuckerspiegel kann emotionale Reaktionen verstärken. Hochglykämische Lebensmittel wie Weißbrot oder Süßigkeiten führen zu schnellen Blutzuckerschwankungen, während komplexe Kohlenhydrate, Proteine und gesunde Fette eine stabilisierende Wirkung haben können.

Innere Unruhe, Erschöpfung und Schlafprobleme

Bestimmte Nährstoffe können eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem haben. Dazu gehören Magnesium (z. B. in grünem Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten), Tryptophan (z. B. in Bananen oder Haferflocken) sowie Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Lachs oder Walnüssen). Diese können zur Entspannung beitragen und den Schlaf positiv beeinflussen.

Wichtige Mikronährstoffe bei ADHS

Studien zeigen, dass bei Menschen mit ADHS bestimmte Mikronährstoffe häufiger in geringerer Konzentration vorkommen. Dazu gehören insbesondere:

- **Magnesium** - wichtig für die neuronale Reizweiterleitung
- **Zink** - unterstützt die Dopaminproduktion
- **Eisen** - spielt eine zentrale Rolle bei der Sauerstoffversorgung und der Neurotransmittersynthese
- **Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA)** - wirken entzündungshemmend, unterstützen die Funktion von Nervenzellen und können die Impulsivität und Unaufmerksamkeit bei Kindern mit ADHS positiv beeinflussen.

Essverhalten bei ADHS

Neben der Ernährung selbst spielt auch das Essverhalten eine wichtige Rolle. Viele Betroffene berichten von unregelmäßigen Essgewohnheiten, emotionalem Essen oder dem Vergessen von Mahlzeiten.

Typische Muster sind:

- Auslassen von Mahlzeiten, besonders des Frühstücks
- Impulsives Snacken, oft mit zucker- und kohlenhydratreichen Lebensmitteln
- Schwierigkeiten, feste Routinen einzuhalten
- Heißhungerattacken, besonders am Abend („Rebound-Essen“)

Diese Verhaltensweisen können zu einer unzureichenden Versorgung mit wichtigen Nährstoffen führen und gleichzeitig den Blutzuckerspiegel destabilisieren, was sich negativ auf Konzentration und Emotionsregulation auswirken kann.
Insgesamt kann Ernährung ADHS nicht verursachen oder heilen, sie kann jedoch die Symptome beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung mit stabilen Mahlzeiten und ausreichend Mikronährstoffen kann helfen, Konzentration, Energie und emotionales Gleichgewicht zu unterstützen.

Schlaf

Laut wissenschaftlichen Studien benötigen Teenager etwa neun bis zehn Stunden Schlaf pro Nacht, um am nächsten Tag leistungsfähig und konzentriert zu sein. Körper und Gehirn befinden sich in dieser Lebensphase noch in der Entwicklung, weshalb ausreichender Schlaf für ein gesundes Wachstum und eine optimale kognitive Funktion besonders wichtig ist.
Bei Jugendlichen mit ADHS gestaltet sich das Einschlafen häufig schwieriger. Das Gehirn ist oft besonders aktiv, Gedanken, Ideen und Emotionen können ununterbrochen auftreten, wodurch das Abschalten erschwert wird.
Häufige Schlafprobleme bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS sind unter anderem:

- Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Häufiges Aufwachen in der Nacht
- Müdigkeit trotz ausreichender Schlafdauer
- Unfähigkeit, „rastlose“ Gedanken zu beruhigen

Einige Forscher erklären diese Probleme durch eine gestörte Erregung, Wachsamkeit und die Regulierung von Zielen und Motivation. Andere gehen davon aus, dass eine Verzögerung des zirkadianen Rhythmus, also der inneren biologischen Uhr, den Schlaf-Wach-Zyklus beeinflusst. Die sogenannte mentale Dunkelheit ist dabei ein wichtiger Faktor für die Produktion von Melatonin: Mit zunehmender Dunkelheit bereitet sich das Gehirn auf den Schlaf vor, indem es den zirkadianen Rhythmus reguliert.

Oft denken Betroffene auch an unerledigte Aufgaben oder impulsive Handlungen, die Probleme verursacht haben. Zusätzlich kann Langeweile im Bett das Einschlafen weiter verzögern, da das Gehirn eher stimulierende oder aufregende Aktivitäten bevorzugt.
Ein weiterer Faktor kann das sogenannte Restless-Legs-Syndrom sein, bei dem ein starkes Bewegungsbedürfnis der Beine oder ein kribbelndes Gefühl auftritt, das den Schlaf stört. Manche Betroffene beschreiben dieses Empfinden als „Ameisenlaufen“ auf den Beinen.
Diese Schlafprobleme führen häufig dazu, dass das Aufstehen am Morgen besonders schwerfällt. Eine unzureichende Schlafdauer kann Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Reizbarkeit verursachen.

Bewegung

Durch körperliche Aktivität produziert der Körper verschiedene Neurotransmitter, darunter Dopamin. Dopamin ist ein Botenstoff, der unter anderem für Aufmerksamkeit, Konzentration und das Gefühl von Zufriedenheit verantwortlich ist. Regelmäßige Bewegung kann daher die Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern und sich positiv auf die Symptome von ADHS auswirken.
Die Vorteile von sportlicher Aktivität und Bewegung bei ADHS umfassen:

- **Reduktion von Stress und Angst:** Bewegung hilft dem Gehirn, sich auf andere Aufgaben zu konzentrieren.
- **Steigerung von Energie und Ausdauer:** Körperliche Aktivität bekämpft Müdigkeit und fördert die körperliche Fitness.
- **Verbesserung des Schlafs:** Regelmäßige Bewegung kann Einschlafen und Schlafqualität positiv beeinflussen.
- **Förderung exekutiver Funktionen:** Sport kann die Entwicklung von Arbeitsgedächtnis, Planung und Zeitmanagement unterstützen.
- **Abbau überschüssiger Energie:** Viele Kinder profitieren von Aktivitäten wie Laufen, Dehnen oder gezielten Übungen, die ihnen helfen, sich besser zu konzentrieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass regelmäßige körperliche Bewegung ein wichtiger Bestandteil der Unterstützung von Kindern und Jugendlichen mit ADHS ist, sowohl für die körperliche Gesundheit als auch für die Verbesserung von kognitiven und emotionalen Fähigkeiten.

6. Praktischer Teil: Lied «ADHS»

Einleitung

In diesem Teil geht es um das selbstgeschriebene Lied „ADHS“. Ich habe es nach den Pfingstferien 2025 begonnen und mich dabei zuerst auf den Text konzentriert, bevor ich die Melodie entwickelt habe. Das Lied behandelt das Thema ADHS und spiegelt persönliche Gedanken und Gefühle wider.

Inhalt und Thema

Der Text des Liedes beschäftigt sich mit den Herausforderungen und Besonderheiten von ADHS. Es geht darum, wie sich Gedanken überschlagen, wie schwer es ist, sich konzentrieren, und wie man trotzdem seinen eigenen Weg findet. Das Lied soll Verständnis schaffen und zeigen, dass ADHS auch kreative Seiten haben kann.

Musikalische Gestaltung

Die Melodie habe ich selbst komponiert. Die Akkorde, die ich verwendet habe, sind G (tief), D, Eb und Cm. Diese Akkorde geben dem Lied eine emotionale und leicht melancholische Stimmung, die gut zum Thema passt. Die Harmonien wechseln zwischen Spannung und Entspannung, was die innere Unruhe gut widerspiegelt.

Persönliche Bedeutung

Das Lied bedeutet mir viel, weil ich darin eigene Erfahrungen verarbeitet habe. Es hilft mir, meine Gefühle auszudrücken und anderen zu zeigen, wie es sich anfühlen kann, mit ADHS zu leben. Musik ist für mich ein Weg, mit schwierigen Themen umzugehen und gleichzeitig kreativ zu sein.

Link zum Video

https://www.instagram.com/reel/DNNo--vCCbw/

Akkorden
G (tief), D, Eb ,Cm

Verse 1
Manchmal ist mein Kopf
Wie ein Wirbelwind.
Gedanken rasen
Keiner hält sie fest.
Doch tief in mir
Da brennt ein Feuer
Das mich antreibt
Das mich nicht verlässt

Chorus
ADHS
Mein ständiger Bergleiter
Mal ein Fluch
Mal ein Segen
Doch ich steh'auf
Ich kämpfe weiter
Mit dir an meiner Seite
Werd'ich nie untergehen

Verse 2
In der Schule
Da war ich oft verloren
Träumte mich weg
In Welten ganz weit fort
Doch in meinem Chaos
Fand ich Farben
Die sonst keiner sah,
Ein ganz besonderer Ort

Chorus

Verse 3
Manchmal fühl'ich
Mich wie ein Fremder
In einer Welt
Die mich nicht versteht
Doch ich weiß
Ich bin ein Kämpfer
Der seinen eigenen
Weg geht

Chorus

Bridge
Mit dir an meiner Seite
Werd'ich nie untergehen

Schluss

Durch diese Arbeit habe ich nicht nur viel über ADHS gelernt, sondern auch einen neuen Blick darauf gewonnen. Am Anfang wusste ich ehrlich gesagt nicht so viel darüber, aber jetzt verstehe ich viel besser, wie komplex das Thema ist und wie sehr es den Alltag von Betroffenen prägt.

Mir ist besonders deutlich geworden, dass ADHS sowohl Herausforderungen als auch Chancen mit sich bring. Schwierigkeiten wie Konzentrationsprobleme oder Unruhe können den Alltag erschweren, aber gleichzeitig haben viele Betroffene auch besondere Stärken wie Kreativität, Energie oder eine andere Art zu denken.

Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema und die Arbeit an meinem kreativen Teil konnte ich mich intensiver damit beschäftigen und besser nachvollziehen, wie sich ADHS anfühlen kann.

Insgesamt nehme ich aus dieser Arbeit mit, dass man offener und verständnisvoller mit ADHS umgehen sollte. Es ist nicht nur eine „Störung“, sondern auch eine besondere Art, die Welt zu erleben.

Quellenverzeichnis

Bärle, Carola (2025). Ernährung bei ADHS: Der Ratgeber für Kinder und Erwachsene. Über 60 Rezepte für mehr Fokus & Wohlbefinden. Independently published.

Carl, Christine / Ditrich, Ismene / Koentges, Christa / Matthias, Swantje (2022). Die Welt der Frauen und Mädchen mit AD(H)S: Warum sie so besonders sind und was sie stark macht. 6. Auflage. Weinheim: Beltz.

Carter, Rita (2019). Das Gehirn: Anatomie, Sinneswahrnehmung, Gedächtnis, Bewusstsein, Störungen. 1. Auflage. München: Dorling Kindersley Verlag.

Davidson, Megan. (2008). Literature Review: ADHD in Adults. Journal of Attention Disorders. 11. 628-641. 10.1177/1087054707310878.

Gosling C J, Garcia-Argibay M, De Prisco M, Arrondo G, Ayrolles A, Antoun S et al. Benefits and harms of ADHD interventions: umbrella review and platform for shared decision making *BMJ* 2025; 391 :e085875 doi:10.1136/bmj-2025-085875 https://www.bmj.com/content/391/bmj-2025-085875

Lange KW, Reichl S, Lange KM, Tucha L, Tucha O. The history of attention deficit hyperactivity disorder. Atten Defic Hyperact Disord. 2010 Dec;2(4):241-55. doi: 10.1007/s12402-010-0045-8. Epub 2010 Nov 30. PMID: 21258430; PMCID: PMC3000907.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3000907/

Lazarus, Soli (2025): *ADHS und Du: Entdecke dein einzigartiges ICH!* mvg Verlag.

Rietzler, Stefanie / Grolimund, Fabian (2024). *Clever lernen*. 2., aktuelle Auflage. Bern: Hogrefe AG.

Rosier, Tamara (2021): *Your Brain's Not Broken: Strategies for Navigating Your Emotions and Life with ADHD*. Grand Rapids: Revell.

Sibley MH, Arnold LE, Swanson JM, Hechtman LT, Kennedy TM, Owens E, Molina BSG, Jensen PS, Hinshaw SP, Roy A, Chronis-Tuscano A, Newcorn JH, Rohde LA; MTA Cooperative Group. Variable Patterns of Remission From ADHD in the Multimodal Treatment Study of ADHD. Am J Psychiatry. 2022 Feb;179(2):142-151. doi: 10.1176/appi.ajp.2021.21010032. Epub 2021 Aug 13. PMID: 34384227; PMCID: PMC8810708.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34384227/

Vincent, Annick (2022). Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes: Le TDAH chez les adolescents et les adultes. Montréal: Éditions de l'Homme.

Ratgeber: Wie kann ich mein Kind mit ADHS verstehen und unterstützen?:
https://gdemoevnimanie.ru/

40 Anzeichen für Maskierung bei ADHS mit den entsprechenden Kriterien des DSM-5-TR:
https://gdemoevnimanie.ru/

Fehlerbezogene Hirnpotenziale bei Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit - Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
https://scispace.com/pdf/fehlerbezogene-hirnpotenziale-bei-kindern-mit-1zg8ad6jtg.pdf

ADHS und ADS bei Kindern - Definition, Symptome, Vorteile, Verlauf, Behandlung
https://www.erzieherkanal.de/adhs-im-kindesalter

Berufe für ADHS: Welche Berufe eignen sich?
https://www.ausbildung.de/berufe/themen/adhs-berufe/

ADHS im Wandel: Vom "Zappelphilipp" zur Erwachsenendiagnose:
https://www.mdr.de/geschichte/zeitgeschichte-gegenwart/politik-gesellschaft/adhs-diagnose-neurodivers-genetik-dopaminmangel-100.html

How to (Explain) ADHD: https://youtu.be/jhcn1_qsYmg?si=ie2TzcN69csePsde

SWR Wissen: ADHS bei Erwachsenen- der lange Weg zur Diagnose:
https://www.ardmediathek.de/video/swr-wissen/adhs-bei-erwachsenen-der-lange-weg-zur-diagnose/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvbzlwMzg1ODU

ADHS Therapie:
https://www.takeda-adhs.de/adhs-wissen/adhs-therapie

Nützliche Links

ADHS Luxembourg:

https://scap.lu/fr/

https://tdah.lu/

https://cc-cda.lu/en/cc-cda-en/

https://www.treffadhs.lu

https://www.cjf.lu/?page_id=21530

ADHS Weltweit:

https://m.youtube.com/@HowtoADHD

https://fondationphilippelaprise.com/

https://www.tdah.be/

https://attentiondeficit-info.com/

https://www.mit-kindern-lernen.ch/

https://www.caddra.ca/

https://adhs.aok.de/

https://adhs-deutschland.de/

https://www.zentrales-adhs-netz.de/

https://elpos.ch/

https://www.adhs.info/

http://www.adhs.org/

https://www.sfg-adhs.ch/

https://www.tdah-france.fr/?lang=fr