

JESSE J. ANDERSON

DER
ADHS
SURVIVAL
GUIDE

**40 einfache Strategien
für einen produktiven Alltag**

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung des Autors bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86909-8 Print
ISBN 978-3-407-86910-4 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2025

© 2025 Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

© Jesse J. Anderson 2023
This translation of EXTRA FOCUS: The Quick Start Guide to Adult ADHD
is published by arrangement with Jesse J. Anderson

Illustration: Nate Kadlac
Lektorat: Bettina Brinkmann
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Herstellung und Layout: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort 9

Einführung 13

ADHS-DENKEN ENTRÄTSELN 19

Was ist ADHS? 20

Die drei ADHS-Typen 25

Aufmerksamkeitsmanagement 30

Dein Aufmerksamkeitsassistent 32

Hyperfokus 35

MOTIVATION 41

Das ADHS-Gehirn motivieren 42

Motivationsdynamik aufbauen 51

Gewohnheiten und Routinen entwickeln 54

MOTIVIEREN LEICHT GEMACHT 59

Dein Strategien-Guide 62

Ordne Aufgaben Aktionsverben zu 62

Gliedere ein Projekt

in die ersten paar Schritte 63

Tapetenwechsel 64

Schaffe dir Challenges 66

Iss zuerst das Eis 67

Steig ab, wenn dein Pferd tot ist 67

Lagere das Problem aus 70

Such dir ein Double 72

<i>Mach ein Spiel draus</i>	75
<i>Lass los</i>	75
<i>Aufgaben neu gestalten</i>	76
<i>Moduswechsel</i>	77
<i>Wettlauf gegen die Zeit</i>	78
<i>Lege eine Ta-da!-Liste an</i>	79
<i>Befasse dich mit Side Quests</i>	81
<i>Setz die Kopfhörer auf</i>	82

ZEIT 85

<i>Der zeitlose Verstand</i>	86
<i>Strategien für den Umgang mit dem zeitlosen Verstand</i>	92
<i>Immer zu spät oder immer zu früh, nie pünktlich</i>	99
<i>Ist dringend = wichtig?</i>	106
<i>Überblick über die Zeitstrategien</i>	110

GEDÄCHTNIS 113

<i>Aus den Augen, aus dem Sinn</i>	114
<i>Erinnern, um sich zu erinnern</i>	119
<i>Das Arbeitsgedächtnis</i>	126
<i>Überblick über die Gedächtnisstrategien</i>	134

EMOTIONEN	137
Erfolgsamnesie	138
Strategien zur Überwindung von Erfolgsamnesie und Hochstapler-Syndrom	141
Leben mit emotionaler Intensität	144
Empfindlichkeit gegenüber Zurückweisung	154
Strategien für einen produktiveren Umgang mit Ablehnung	157
Wie Scham das Denken verzerrt	159
Impulsivität und Hemmung	164
Überblick über die Emotionsstrategien	167
Die Zukunft von ADHS	169
Schlussbemerkungen	171
Dank	172
Über den Autor	174
Anmerkungen	176

Vorwort

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, ist die häufigste psychische Störung im Kindesalter. Etwa 5 % der Kinder sind betroffen.¹ Bei über der Hälfte der Betroffenen bestehen die Symptome auch im Erwachsenenalter fort. Je präsenter das Thema ADHS in den Medien ist, umso mehr erwachsene Menschen stellen sich die Frage, ob sie selbst betroffen sein könnten.

Für viele beginnt damit ein langer Weg auf der Suche nach Antworten. Die steigende Nachfrage nach ärztlicher und psychotherapeutischer ADHS-Diagnostik trifft auf ein sehr geringes Angebot, sodass die Klärung der Frage »Hab ich es oder hab ich es nicht?« zu einer zeitintensiven und nervenaufreibenden Angelegenheit werden kann. Darüber hinaus müssen sich die Betroffenen mit den üblichen Vorurteilen herumschlagen: Warum will er oder sie überhaupt so unbedingt eine ADHS-Diagnose? Sucht da jemand nach einer Ausrede für alles, was er oder sie nicht hinbekommt?

Natürlich suchen Menschen mit ADHS nach Erklärungen für ihre Erfahrungen und ihr bisheriges Leben. Warum klappt diese Aufgabe, jene aber nicht? Warum bin ich heute fokussiert, war es gestern aber nicht? Warum komme ich immer zu spät, obwohl es mir so peinlich ist? Warum brauche ich immer eine Fristverlängerung? Die Liste an Fragen lässt sich beliebig fortsetzen. Es ist aber nicht so, dass sich Betroffene damit zufriedengeben können, mit der Diagnose eine Erklärung zu erhalten. Warum sollten sie sich damit abfinden? Die Probleme lösen sich mit dem Erhalt einer ADHS-Diag-

nose ja leider nicht einfach in Luft auf. Und auch die Möglichkeit, eine Behandlung mit Medikamenten zu beginnen, ist nicht für alle attraktiv oder geeignet.

Und so stellt sich, nachdem die Diagnose endlich da ist, eigentlich immer die Frage: Wie geht es jetzt weiter? Was kann ich tun, um besser zurechtzukommen? Wer kann mich dabei unterstützen?

Und da gibt es ein Problem: Die Zahl der Therapieplätze reicht bei Weitem nicht aus, um den Bedarf zu decken. Viele Betroffene, die professionelle Hilfe suchen, sehen sich mit monatelangen Wartezeiten oder sogar der vollständigen Abwesenheit passender Angebote konfrontiert. Das kann sehr entmutigend sein. Die anfängliche Erleichterung, das eigene Anderssein zu verstehen, schlägt oft in Frustration um, sobald erkennbar wird, dass die Probleme im Alltag dieselben bleiben wie vor der Diagnose.

Der Autor dieses Buches, Jesse J. Anderson, in den sozialen Medien auch bekannt als »ADHDJesse«, befand sich selbst in dieser Situation. Nachdem er im Erwachsenenalter seine ADHS-Diagnose erhalten hat, hatte er erhebliche Schwierigkeiten, professionelle Unterstützung zu erhalten.

Vorhandene Informationen und Angebote richteten sich allenfalls an Kinder mit ADHS. Gut gemeinte Ratschläge von schlecht informierten Ärzt:innen führten in seinem Fall zu Verärgerung und zu dem Entschluss, die Sache selbst in die Hand zu nehmen. Also wurde er zum Experten für sein eigenes Gehirn. In diesem Buch teilt er seine Erkenntnisse und Strategien mit anderen Betroffenen. Es ist deutlich spürbar, dass hier nicht jemand *über* Menschen mit ADHS schreibt, sondern jemand, der selbst einen ADHS-Alltag lebt,

seine ganz persönlichen Erfahrungen auf Augenhöhe teilt. Ich kann das Buch deshalb besonders Leser:innen empfehlen, bei denen andere Ratgeber vor Ärger über »gut gemeinte Ratschläge von Fachpersonen« durch den Raum geflogen sind.

Die Übersetzung dieses Buches füllt eine echte Lücke im deutschsprachigen ADHS-Ratgeber-Segment, das bislang recht theorielastig daherkommt und den Fokus mehr auf die Frage nach dem »Habe ich es?« legt als auf das »Was mache ich nun damit?«. Hier geht es nämlich direkt praktisch zur Sache. Jesse J. Anderson verzichtet auf überbordende Theorie und macht es Leser:innen mit ADHS durch seinen unterhaltsamen und humorvollen Erzählstil leicht, bei der Sache zu bleiben.

Natürlich ersetzt dieses Buch keine Therapie. Aber es kann ein Wegweiser und Begleiter sein, wenn professionelle Hilfe schwer zugänglich ist oder eine längere Wartezeit überbrückt werden muss. Die Strategien, die Jesse J. Anderson beschreibt, sind darauf ausgerichtet, direkt in den Alltag integriert zu werden: von Tipps zur besseren Organisation und Zeitplanung über Techniken zur Stressbewältigung bis hin zu einfachen Übungen, die dabei helfen, Impulse zu kontrollieren und sich selbst besser zu verstehen.

Jede Idee ist darauf ausgelegt, möglichst niederschwellig umsetzbar zu sein – ohne die Erwartung zu wecken, dass es *die eine* Strategie gäbe, die von jetzt an immer funktionieren wird. Anderson ermutigt, zu experimentieren und die eigenen Strategien und Werkzeuge bei Bedarf immer wieder zu verändern.

Ein weiterer wertvoller Aspekt ist, dass es die einzigartigen Stärken von Menschen mit ADHS in den Fokus rückt. Es geht nicht nur

darum, Probleme zu lösen, sondern auch darum, das Potenzial zu erkennen, das in einem neurodivergenten Gehirn steckt. Anderson zeigt auf, wie Kreativität, Innovation und eine besondere Art der Wahrnehmung zu Ressourcen werden können, die es zu nutzen gilt – sei es beruflich, in der Familie oder im Alltag.

Als praktisch tätige Psychiaterin freut es mich sehr, neu diagnostizierten Patient:innen diesen Ratgeber an die Hand geben zu können. Es ist ein einfühlsamer Begleiter und alltagsnaher Werkzeugkasten, der Mut macht, die Kontrolle über das eigene Chaos, die eigenen Gefühle und das weitere Leben zu übernehmen.

Ismene Ditrich, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Co-Autorin von *Die Welt der Mädchen und Frauen mit AD(H)S*.

Einführung

Mit sechsunddreißig erfuhr ich, dass ich an einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung litt, besser bekannt als ADHS.

Mein Freund Brian (Name geändert) war einige Monate vor mir diagnostiziert worden. Als sich unsere Frauen eines Tages darüber unterhielten, stellte meine Frau fest, dass seine Symptome auch mich ganz gut beschrieben.

Sie riet mir, mal darüber nachzudenken, aber ich weigerte mich und beharrte darauf, dass ich unmöglich ADHS haben könne. »Ich habe keine Probleme, mich auf etwas zu konzentrieren, was mich interessiert«, erwiderte ich. Da ich glaubte, bereits zu wissen, was ADHS ist, nahm ich an, dass Menschen mit ADHS ganz allgemein an Konzentrationsproblemen leiden.

Unser Gespräch ging mir jedoch nicht mehr aus dem Kopf, und schließlich begann ich doch, mich mit ADHS auseinanderzusetzen, um herauszufinden, ob ich an mir die gleichen Symptome entdeckte wie meine Frau. Gründliche Recherchen sind außerdem ganz mein Ding.

Schnell fand ich heraus, dass Menschen mit ADHS normalerweise kein Problem damit haben, sich auf etwas zu konzentrieren, was sie interessiert. Tatsächlich ist Hyperfokus ein häufiges Symptom von ADHS. Das bedeutet, dass man sich so intensiv auf etwas Interessantes konzentriert, dass man alles andere ausblendet.

Hmm. Das kam mir bekannt vor.

Ich hatte ADHS bislang mit hyperaktiven Jungs assoziiert, die nicht still sitzen oder sich nicht länger als zwei Sekunden konzentrieren können. Mit Kindern, die über Tische und Stühle springen und sich nicht bändigen lassen.

Aber diese Version von ADHS traf nicht auf mich zu, daher ging ich davon aus, dass ich nicht betroffen war.

Als ich mich jedoch weiter in das Thema ADHS vertiefte, erkannte ich mich in zahlreichen Beschreibungen wieder. Viele meiner »Persönlichkeitsmerkmale« traten tatsächlich gehäuft bei Menschen mit ADHS auf:

- ✦ Es fällt mir schwer, mich zu motivieren.
- ✦ Ich fange dauernd neue Hobbys an, nur um sie kurze Zeit später wieder aufzugeben.
- ✦ Ich komme immer und überall zu spät, egal, wie sehr ich mich bemühe, pünktlich zu sein.
- ✦ Ich lasse mich ständig von neuen und interessanten Dingen ablenken.
- ✦ Ich vergesse häufig kleine, aber wichtige Details.
- ✦ Ich reagiere extrem empfindlich auf Zurückweisung.
- ✦ Langeweile ist für mich eine Qual.
- ✦ Meine Emotionen sind oft intensiv und unkontrollierbar.
- ✦ Ich schiebe alles vor mir her, was nicht unmittelbar befriedigend oder amüsant ist.

Es stellte sich heraus, dass ich nicht die geringste Ahnung hatte, was ADHS eigentlich ist. Je mehr ich las, desto klarer wurde mir, dass

ADHS der fehlende Schlüssel war, um zu verstehen, warum mein Gehirn auf seine spezielle Art und Weise funktioniert.

Es war der Grund, warum meine Lehrerinnen und Lehrer immer gesagt hatten, ich sei »begabt«, schöpfe aber mein Potenzial nicht aus, oder sie hätten mich zwar gerne in der Klasse, aber ich würde »mir selbst im Weg stehen«. Deswegen hatte man mich in meiner Kindheit als faul, verrückt, weltfremd, dumm, egoistisch und so weiter bezeichnet, was im Jugendalter absolut katastrophal ist. Erwachsene und Autoritätspersonen griffen zu diesen Ausdrücken, um mein Verhalten zu beschreiben, als wäre mein Handeln ein vorsätzlicher Akt des Ungehorsams gewesen.

Aber ich identifizierte mich nicht mit diesen Bezeichnungen. Sie beschrieben nicht die Person, als die ich mich betrachtete.

Ich schämte mich oft für die Art und Weise, wie mein Gehirn funktionierte und dafür, dass meine Handlungen nie mit meinen Absichten übereinzustimmen schienen. Aber ich wusste nicht, was ich dagegen tun sollte. Fragen wie »Was hast du dir bloß dabei gedacht?!« und »Was ist los mit dir?!« begleiteten mich mein Leben lang, und ehrlich gesagt fiel mir darauf keine plausible Antwort ein.

Als Kind hatte ich nur gute Absichten. Ich wollte, dass meine Freunde mich mochten, ich wollte meinen Eltern und Lehrer:innen gefallen, und ich wollte gut in der Schule sein.

Als Erwachsener war es dasselbe Lied. Ich wollte gute Arbeit leisten. Ich wollte, dass meine Kolleg:innen und Mitarbeitenden mich mochten, ich wollte meinen Eltern und meinen Vorgesetzten imponieren, ich wollte Großes leisten und viel bewirken.

Und manchmal gelang mir das auch! Irgendetwas in mir wurde freigeschaltet, und ich war extrem produktiv. Ich beeindruckte andere mit kreativen oder einzigartigen Ansätzen zur Lösung eines Problems oder erledigte die Arbeit einer ganzen Woche an einem einzigen Samstagnachmittag.

Aber meistens saß ich stunden- oder sogar tagelang an ein und demselben Problem und kam keinen Schritt weiter. Ich drückte mich vor einfachen Aufgaben und schrie zugleich meinen Verstand an: »Mach es doch einfach!« Unweigerlich fragte ich mich am Ende jedes Tages, wo die Zeit geblieben war und warum so viele Aufgaben noch nicht erledigt waren.

Inzwischen weiß ich, dass ich immer wieder in solche Schwierigkeiten geriet, weil ich eine andere Art von Gehirn habe als die meisten – ein Gehirn mit ADHS. Lange Zeit wusste ich nicht, wie dieses Gehirn funktionierte, was es motivierte oder warum ich mich nicht auf Dinge konzentrieren konnte, die extrem wichtig waren (auch wenn sie langweilig waren). Ich verstand nicht, warum meine Handlungen so oft meinen eigenen Absichten zuwiderliefen. Warum ich scheinbar gegen mich selbst arbeitete.

Nachdem bei mir ADHS diagnostiziert worden war, lernte ich eine Menge darüber, wie mein Gehirn funktioniert. Und je mehr ich erfuhr, desto mehr wurde mir klar, warum mich so vieles in meinem Leben vor eine Herausforderung stellte.

Diese Erkenntnis löste oder entschuldigte keine der Schwierigkeiten, mit denen ich oft konfrontiert war, aber sie bot mir eine Erklärung dafür, warum mein Gehirn auf diese spezielle Art und Weise funktionierte. Warum meine spontanen Reaktionen mich oft in

Schwierigkeiten brachten. Warum es bei mir nicht klappte, mich einfach noch mehr anzustrengen. Warum es immer hieß, ich hätte »so viel Potenzial«, das ich aber irgendwie nie ausschöpfen konnte.

Dieses Wissen erlaubte es mir jedoch, mir selbst in den Bereichen zu vergeben, in denen ich den Standards anderer Menschen – und meinen eigenen – nicht gerecht wurde. Es vermittelte mir eine neue Perspektive auf die Funktionsweise meines Gehirns und half mir ganz entscheidend dabei, ein besseres Leben zu führen.

Vor allem aber gab es mir Hoffnung. Ich wusste jetzt, dass mein Gehirn anders funktionierte als die meisten anderen, was mich dazu brachte, nach Methoden zu suchen, die mir halfen, meine Herausforderungen zu minimieren und meine einzigartigen Stärken zu nutzen. Ja, mein Leben mag anders verlaufen als das anderer, aber es muss deswegen nicht weniger bereichernd sein.

Wenn du noch nicht viel über ADHS weißt, hilft dir dieser Survival-Guide dabei, deine Kenntnisse zu vertiefen und zu lernen, wie du mit ADHS im Erwachsenenalter erfolgreich sein kannst. Wenn du bereits mit den Besonderheiten von ADHS vertraut bist, wird dir einiges bekannt vorkommen, aber dir werden auch neue Erkenntnisse und Strategien vermittelt, die dich dabei unterstützen werden, dein Wissen in die Praxis umzusetzen.

Wo auch immer du stehst, dieser Guide wird dir helfen, das Leben mit ADHS aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Du lernst praktische Motivationsstrategien kennen, die auf dein Gehirn abgestimmt sind. Du wirst verstehen – vielleicht zum allerersten Mal –, warum dein Gehirn so funktioniert, wie es funktioniert, und wie du mit deinen Voraussetzungen erfolgreich sein kannst.

Das Beste daran ist, dass es dir helfen wird, als erwachsene Person mit ADHS ein weniger stressiges und ein erfüllteres Leben zu führen.

Bist du bereit, loszulegen? Du schaffst das!

ADHS-DENKEN
ENTRÄTSELN

Was ist ADHS?

ADHS hat ein PR-Problem: Die meisten Leute haben davon gehört, aber die wenigsten wissen wirklich, was es ist. Die Verwirrung beginnt schon bei der Bezeichnung.

ADHS ist ein unglücklicher Begriff.

Zunächst einmal ist »Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung« mit einer Menge negativer Konnotationen befrachtet. Anstatt dazu beizutragen, die vielen Mythen über ADHS aus dem Weg zu räumen, erhält die Bezeichnung viele davon am Leben. Sie ist verwirrend und irreführend.

Als du sie gehört hast, hast du möglicherweise gedacht: »Ich kann kein ADHS haben, ich bin nicht hyperaktiv!« Oder: »Ich kann kein ADHS haben, ich kann mich gut genug auf das konzentrieren, was mich interessiert.« Wie ich bereits erwähnt habe, wäre es mir den größten Teil meines Lebens nie in den Sinn gekommen, dass ich ADHS haben könnte. Wenn die Bezeichnung zutreffender wäre, hätte man dann bei mir früher eine Diagnose stellen können? Diese Möglichkeit ist definitiv nicht auszuschließen.

Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um die Bezeichnung genauer zu entschlüsseln.

Aufmerksamkeitsdefizit

Diejenigen von uns, die an ADHS leiden, haben eigentlich kein Aufmerksamkeitsdefizit. Ganz im Gegenteil – wir haben ein Übermaß davon! Wir achten oft auf alles gleichzeitig, und zwar in einem Maße, dass wir manchmal den Überblick über das Wesentliche verlieren.

Wir werden ständig von eingehenden Signalen bombardiert und schenken allem, was wir um uns herum sehen und hören, so viel Aufmerksamkeit, dass wir die Datenflut nicht regulieren können, um uns auf das zu konzentrieren, was eigentlich wichtig ist.

Die Dinge, die im Vordergrund stehen sollten (die Person, die mit uns spricht, das Projekt, an dem wir arbeiten, die Signale, die unser Körper uns sendet, damit wir essen, trinken oder auf die Toilette gehen), gehen oft im Lärm unter.

Anstatt Menschen mit ADHS als Personen mit einem Aufmerksamkeitsdefizit zu bezeichnen, wäre es weitaus zutreffender zu sagen, dass sie unter einer *Dysregulation* ihrer Aufmerksamkeit leiden.

Wenn alles um einen herum nach Aufmerksamkeit schreit, ist es schwierig, diese zu regulieren und eine Stimme aus dem Lärm herauszupicken.

Hyperaktivität

Während manche Menschen mit ADHS auffallend hyperaktiv sind, sind viele es nicht. Dies gilt insbesondere für Frauen. Diese zeigen seltener Symptome von Hyperaktivität, zumindest nach außen hin.² Viele Menschen glauben, dass sie nicht an ADHS leiden können, weil sie davon ausgehen, dass äußere Hyperaktivität ein zwingendes Symptom ist. Wer kann es ihnen verübeln – schließlich ist es im Namen enthalten!

Aber Hyperaktivität ist nur eine Möglichkeit, wie sich ADHS äußern kann. Manche Menschen mit ADHS sagen, dass sie Hyperaktivität eher im Inneren ihres Gehirns erleben, auch wenn sie von außen vollkommen ruhig wirken.

Vielleicht redest du unheimlich schnell, oder du gehörst zu den Leuten, die beim Sitzen zappeln, kritzeln oder mit dem Bein wippen – lauter Möglichkeiten, diese innere Hyperaktivität auszuleben. Vielleicht hast du das Gefühl, dass dein Gehirn ständig auf Hochtouren arbeitet, 47 Ideen gleichzeitig jongliert, immer einem neuen Gedanken nachjagt und dann noch einem und noch einem. Aber diese Gefühle sind äußerlich nicht sichtbar.

Du »siehst« nicht hyperaktiv »aus«, sodass die Bezeichnung nicht auf dich zuzutreffen scheint.