



ADHS und Neurodiversität: Mit dem eigenen Gehirn leben – statt dagegen zu kämpfen

Eine andere neurologische Wahrnehmung verstehen,
Selbstverständnis stärken und individuelle Strukturen finden.



1. NEURODIVERSITÄT VERSTEHEN

ADHS bedeutet, die Welt anders wahrzunehmen und zu verarbeiten – mit Stärken und besonderen Bedürfnissen.

Nicht Defizit, sondern andere Filterung von Informationen & Reizen.



Viele erleben innere innere Unruhe, Reizüberflutung und Selbstzweifel trotz äußerer Leistung.



2. DAS ADHS GEHIRN & DOPAMIN

Dopamin reguliert Motivation, Belohnungslernen und Handlungsbereitschaft ("Startsignal").

Problem: Oft keine stabile Aktivierung ohne Druck, Interesse oder Angst.



Routineaufgaben fallen schwer, während Deadlines plötzliche Produktivität erzeugen können.



3. DAS '3-ANKER-MODELL' FÜR DEN ALLTAG

Statt reiner Willenskraft braucht das Gehirn drei Anker für Struktur und Motivation:



Anker 1: Klarheit

Externe Speicher (Notiz-App, Whiteboard). Eine einzige Priorität pro Start.



Anker 2: Körper

Aktivierung regulieren durch Achtsamkeit, Bewegung, Pausen.



Anker 3: Kontakt

Dopamin durch soziale Resonanz, Co-Working, Verbindlichkeit.



4. DIAGNOSE, THERAPIE & SELBSTWERT



Wichtig: Eine ADHS Diagnose darf NUR durch Fachärzte (Psychiatrie/Neurologie) oder psychologische Psychotherapeut*innen gestellt werden.

Ein **Screening** bietet Orientierung, keine Diagnose.



Psychotherapie kann helfen, die innere Logik zu nutzen, Ressourcen zu stärken und Selbstabwertung zu reduzieren. Von "Ich bin falsch" zu "Ich bin verantwortlich – mit System".