

ARBEITSHEFT FÜR ERWACHSENE MIT ADHS ODER ADS

ADHS im Alltag

Fragen und kleine Übungen zur Selbstreflexion

Bevor es losgeht

Mit diesem Heft können Sie Ihren Alltag einmal mit etwas Abstand anschauen: wo es hakt und was schon gut funktioniert.

Sie müssen nicht alle Fragen beantworten und nicht alles an einem Tag. Nehmen Sie sich die Fragen, die Sie gerade ansprechen, und lassen Sie die anderen ruhig liegen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Dieses Heft ist kein Test und ersetzt keine Diagnostik oder Behandlung. Es soll Sie dabei unterstützen, sich selbst besser zu verstehen.



Nastassja Volkov · Psychologische Psychotherapeutin
flexapie.de

TEIL 1 Wo merke ich es im Alltag?

1 In welchen Situationen fällt es mir besonders schwer, anzufangen, und bei welchen geht es plötzlich ganz leicht?

2 Was rutscht mir regelmäßig durch, obwohl es mir eigentlich wichtig ist?

3 An welchen Tagen bin ich abends erschöpft, obwohl von außen betrachtet wenig passiert ist? Was hat mich an diesem Tag Kraft gekostet, zum Beispiel mich in einem lauten Umfeld zu konzentrieren oder mich zusammenzureißen, damit niemand etwas merkt?

TEIL 2 Mein Zeitgefühl

Viele Menschen mit ADHS erleben Zeit eher als „jetzt“ und „nicht jetzt“. Was weiter weg liegt, fühlt sich lange nicht dringend an.

4 Wie oft unterschätze ich, wie lange etwas dauert? Ein Beispiel aus den letzten Wochen:

5 Wann habe ich es schon einmal geschafft, rechtzeitig fertig zu werden oder pünktlich zu sein? Was war in dieser Situation anders, und was davon könnte ich wieder nutzen?

TEIL 3 Haushalt und Organisation

6 Welche Alltagsaufgabe bleibt bei mir am ehesten liegen, zum Beispiel die Post oder die Wäsche? Was passiert dann meistens?

7 Für welche Dinge habe ich einen festen Platz, an dem sie zuverlässig bleiben, und welche suche ich immer wieder?

TEIL 4 Was gut funktioniert

8 Wobei vergesse ich die Zeit, weil es mich so begeistert?

9 Was schätzen andere an mir, zum Beispiel meine Spontaneität oder meine Kreativität?

TEIL 5 Was mir hilft und was nicht

IO Welche gut gemeinten Tipps („Schreib dir halt eine Liste“) haben bei mir nicht funktioniert, und woran könnte das gelegen haben?

II Was hat mir schon einmal geholfen, anzufangen oder dranzubleiben? Zum Beispiel im Café statt zu Hause zu arbeiten, eine feste Deadline, jemand anderes im selben Raum oder eine Aufgabe in einen kleinen Wettbewerb mit mir selbst zu verwandeln.

NOTIZEN Platz für eigene Gedanken

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

TEIL 6 Zwei kleine Experimente für diese Woche

Suchen Sie sich eines aus, oder probieren Sie beide. Perfekt muss dabei nichts laufen, interessant ist vor allem, was Sie beobachten.

Experiment A: Der Wenn-Dann-Plan

Vorhaben gehen bei ADHS leicht im Alltag unter, weil im entscheidenden Moment niemand daran denkt. Ein Wenn-Dann-Plan koppelt das Vorhaben an eine Situation, die ohnehin jeden Tag vorkommt.

Beispiel: Wenn ich nach dem Frühstück meine Tasse in die Spüle stelle, dann öffne ich direkt die Post von gestern.

Wenn _____

dann _____

Mein Rückblick

Wie hat es geklappt? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

Experiment B: Fünf Minuten anfangen

Suchen Sie sich eine Aufgabe aus, die Sie schon länger vor sich herschieben. Nehmen Sie sich nur vor, fünf Minuten damit anzufangen. Stellen Sie einen Timer. Danach dürfen Sie ganz bewusst aufhören, oder weitermachen, wenn Sie gerade drin sind.

Meine Aufgabe: _____

Mein Rückblick

Wie war das? Was hat geholfen, was hat gebremst?

TEIL 7 Freundlich mit mir selbst

12 Angenommen, einer guten Freundin ist genau das passiert, was mir zuletzt passiert ist, zum Beispiel hat sie einen wichtigen Termin vergessen. Was würde ich ihr sagen?

13 Was davon kann ich mir selbst sagen, wenn mir das nächste Mal so etwas passiert?

Und jetzt?

Viele merken beim Ausfüllen, wie viel sie schon über sich wissen und wie viel Kraft der Alltag manchmal kostet. Gleichzeitig muss man das nicht allein tragen. In einer therapeutisch begleiteten Gruppe teilt man diese Erfahrungen mit anderen, die Ähnliches kennen, und erarbeitet mit fachlicher Unterstützung Strategien, die wirklich zum eigenen Kopf passen, auch für die Momente, in denen Scham oder Selbstzweifel im Weg stehen.

ADHS-Gruppe für Erwachsene

Ab Januar 2027 leite ich eine therapeutische ADHS-Gruppe, online per Video aus ganz Deutschland und vor Ort in Köln-Nippes: 8 Sitzungen à 100 Minuten, 6 bis 9 Teilnehmende, verhaltenstherapeutisch strukturiert, mit Psychoedukation, gezielten Übungen für den Alltag und therapeutisch begleitetem Austausch. Eine bereits gestellte ADHS-Diagnose ist keine Voraussetzung. Die Gruppe richtet sich an Erwachsene, die im Alltag unter ihren ADHS-Symptomen leiden.

flexapie.de/adhs-gruppe

Wenn es Ihnen gerade sehr schlecht geht, wenden Sie sich bitte an die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr) oder im Notfall an die 112.

© 2026 Nastassja Volkov, Psychologische Psychotherapeutin · Flexapie · flexapie.de

Dieses Arbeitsheft darf für den persönlichen Gebrauch ausgedruckt und weitergegeben werden.