

Wie funktioniert mein ADHS?

1) Was für ein Auto wärst du?

Die gute Nachricht? Du wärst ein Sportauto.



- Ein Sportauto kann unglaublich schnell sein – aber nicht auf jeder Strecke.
- Ein Sportauto hat seitlich öffnende Türen. (Probier's mal!)

Die schlechte Nachricht? Du verbrauchst viel und dein Tank ist schnell leer.

2) Warum ist dein Tank so schnell leer?

Der Tank hat Treibstoff, der dem Auto Energie gibt. Auch du hast Energie. Viele Menschen mit ADHS merken aber, dass ihr Tank im Schulalltag schneller leer wird. Hier sind einige Beispiele für Energiefresser:

Deine Bedürfnisse	Energiefresser im Alltag
<ul style="list-style-type: none"> • Wunsch nach sofortiger Belohnung • viel Lust auf Neues und Abwechslung • Konzentration eher für Interessantes • Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken müssen raus 	<ul style="list-style-type: none"> • Belohnung kommt oft später als uns lieb ist. • Oft müssen wir bei einer Sache bleiben. • Oft müssen wir uns auf Uninteressantes konzentrieren • Oft passen Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken nicht zur Situation

Und: Wir nehmen viel auf einmal wahr. Gedanken, Sinneseindrücke und Gefühle kommen in unserem Gehirn auf einmal an. Das ist schön, aber es zieht viel Energie. Unser Tank wird schnell leer.

Vieles im Alltag passt also nicht zu unseren Bedürfnissen – wir müssen uns dann viel „zusammenreißen“. Auch das kostet Energie, gerade in der Schule.

3) Kann ich mit leerem Tank fahren?

Nein.

Dann macht das Auto nämlich komische Geräusche – und fährt am Ende trotzdem nicht. Wenn du dich „zusammenreißt“, obwohl du keine Energie hast, dann passiert oft Folgendes:

- Du bekommst schlechte Laune.
- Du fühlst dich angespannt.
- Du denkst „Andere bekommen es hin, warum ich nicht?“
- Du kannst dich schlechter konzentrieren und bei der Sache bleiben.
- Du wirst schneller ungeduldig und hast Streits mit anderen.

Vielleicht kommt dir das bekannt vor. In der Lernberatung schauen wir gemeinsam, wie du mit einem kleinen Tank möglichst weit fahren kannst!

4) Wie fahre ich mit einem kleinen Tank möglichst weit?

Damit ein Sportwagen möglichst weit fahren kann und es trotzdem Spaß bringt, gibt es einen Energiesparmodus – und den gibt es auch für dich. Der besteht aus diesen Bausteinen:

- gute Strategien für den Unterricht
- ein Gefühl dafür, wie voll dein Tank ist
- ein Verständnis, was den Tank schnell leer macht

Wenn du deinen eigenen Energiesparmodus hast, wird vieles weniger schwer werden und du kannst plötzlich weitere Strecken fahren.

5) Ein Sportwagen mit kleinem Tank? Klingt nervig.

Zugegeben: Nicht jeder kann mit so einem Auto fahren. Du aber schon. Und außerdem bietet ADHS auch Stärken, von denen du bestimmt auch einige hast und die wir in der Lernberatung herausfinden können:

- Humor
- Kreativität
- ungewöhnliche Lösungen
- viele Interessen
- Interesse für andere Menschen
- breitere Wahrnehmung
- Mut und Risikobereitschaft

Ein Sportwagen mit kleinem Tank braucht zwar einen Energiesparmodus. Ist der aber eingebaut, bringt er dich sehr weit und du hast eine schöne Reise mit vielen Eindrücken, die du mit anderen Autos nicht bekommst.