



**Grundlagen: Wissenswertes zu ADHS [Arbeitsblatt 1.2]**  
Alltagssituationen und ADHS-Symptomatik

Bitte machen Sie an drei »typischen« Beispielen deutlich, in welchen *Alltagssituationen* sich bei Ihnen *Symptome der ADHS* bemerkbar machen.

Alltagsituation	ADHS-Symptomatik
Situation 1	
Situation 2	
Situation 3	

**Grundlagen: Wissenswertes zu ADHS [Arbeitsblatt 1.3]**  
Meine guten (ADHS-bezogenen) Eigenschaften

Bitte machen Sie an drei »typischen« Beispielen deutlich, in welchen *Alltagssituationen* sich Ihre *ADHS-bezogenen Stärken* bemerkbar machen.

Alltagsituation	ADHS-bezogene Stärke
Situation 1	
Situation 2	
Situation 3	

**Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 2.1]**

Fragen, Bemerkungen und Gedanken zu diesem Kapitel

Bitte schreiben Sie an dieser Stelle Ihre Fragen, Bemerkungen und Gedanken auf, die durch das Lesen dieses Kapitels ausgelöst worden bzw. entstanden sind.

---

---

**Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 2.2]**  
 Meine Ablenkungs-Förderer und Aufmerksamkeits-Halter

<i>Ablenkungs-Förderer</i>	<i>Aufmerksamkeits-Halter</i>

**Fazit:**

Unter welchen Bedingungen:	Unter welchen Bedingungen kann ich mich:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bin ich schnell/leicht abgelenkt?</li> <li>• bin ich unaufmerksam?</li> <li>• fällt es mir schwer, mir etwas zu merken?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• am besten auf eine Aufgabe konzentrieren?</li> <li>• meine <i>Aufmerksamkeit</i> am besten bei einer Aufgabe <i>halten</i>?</li> </ul>

**Selbstmanagement bei ADHS** [Arbeitsblatt 2,3]  
 Mein Aufmerksamkeits-Halter-Trainer

Meine durchschnittliche Aufmerksamkeits-Spanne vor Beginn des Training lag bei: \_\_\_\_\_ Minuten  
 Meine durchschnittliche Aufmerksamkeits-Spanne liegt jetzt nach dem Training bei: \_\_\_\_\_ Minuten

Das entspricht einer **Steigerung** von: \_\_\_\_\_ Minuten bzw. einer **Verbesserung** von: \_\_\_\_\_ %

	Aufmerksamkeits-Spanne Woche 1	Aufmerksamkeits-Spanne Woche 2	Aufmerksamkeits-Spanne Woche 3	Aufmerksamkeits-Spanne Woche 4
Mo.				
Di.				
Mi.				
Do.				
Fr.				
Sa.				
So.				





**Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 2.5]**  
Mein Gedächtnisprotokoll

Datum	Uhrzeit	Durchgeführte Aktivität	War die Durchführung dieser Aufgabe/Tätigkeit geplant?	Was hat mir geholfen, bei der Aufgabe/Tätigkeit zu bleiben?



**Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 3.1]**

Fragen, Bemerkungen und Gedanken zu diesem Kapitel

Bitte schreiben Sie an dieser Stelle Ihre Fragen, Bemerkungen und Gedanken auf, die durch das Lesen dieses Kapitels ausgelöst worden bzw. entstanden sind.

---

---

**Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 3.2]**  
 Meine Chaos-Stifter und Ordnungs-Halter

Chaos-Stifter	<i>Ordnungs-Halter</i>

**Fazit:**

Unter welchen Bedingungen:	Unter welchen Bedingungen, kann ich:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann ich <b>schwer</b> bis gar nicht Ordnung halten bzw. aufräumen?</li> <li>• <b>Vergesse</b> ich meine Termine/Aufgaben/Verabredungen oder erinnere mich zu spät daran?</li> <li>• fällt es mir schwer, mir meine Zeit einzuteilen bzw. Zeitvorgaben einzuhalten oder nach Plan zu handeln?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• meine Wohnung/meinen Arbeitsplatz in <b>Ordnung halten</b>?</li> <li>• den <b>Überblick</b> über meine Termine /Aufgaben oder Verabredungen <b>behalten</b>?</li> <li>• mir meine <b>Zeit einteilen</b> bzw. Zeitvorgaben einhalten oder nach Plan handeln?</li> </ul>

**Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 3.3]**  
Meine Termin-Übersicht

**Tägliche Aufgaben/Termine**

Was muss getan werden?	Von wem?	Wann genau muss es getan werden?

**Wöchentliche Aufgaben/Termine**

Was muss getan werden?	Von wem?	Wann genau muss es getan werden?

**Periodisch anfallende Aufgaben/Termine**

Was muss getan werden?	Von wem?	Wann genau muss es getan werden?



**Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 3,5]**  
 Meine To do-Liste/Was HEUTE zu SCHAFFEN ist

Datum:

Bitte tragen Sie in diese Tagesliste alle Aufgaben und Tätigkeiten ein, die HEUTE noch von Ihnen erledigt werden müssen:

Was ist HEUTE <i>unbedingt</i> zu tun? [A oder B-Kategorie, Aufgaben und Tätigkeiten]	Bis wann?	Erledigt?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		



**Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 3.6]**

Ich packe es an und bleib dabei

Was genau will/muss ich tun? [*Beschreiben Sie Ihre Aufgabe möglichst genau*]

---

---

Bis wann muss diese Aufgabe fertig werden? [*Nennen Sie ein realistisches Datum/Zeitpunkt*]

---

---

Was passiert (mir), wenn ich dieses Zeitlimit nicht einhalte? [*Machen Sie sich die negativen Konsequenzen klar*]

---

---

Wofür ist es gut, wenn ich an dieser Aufgabe dran bleibe? [*Machen Sie sich die positiven Konsequenzen klar*]

---

---

Wann muss ich spätestens beginnen, damit ich rechtzeitig fertig werde? Wie viel »Zeitpuffer« für Unerwartetes und »Motivations-Tiefs« habe ich berücksichtigt? [*Überlegen Sie sich einen realistischen Zeitrahmen*]

---

---

Wie kann ich mich selbst motivieren, diese Aufgabe anzufangen, durchzustehen und zu einem guten Abschluss zu bringen? [*Überlegen Sie, wie Sie sich selbst motivieren können*]

---

---

Wie/Mit was werde ich mich belohnen, wenn ich diese Aufgabe bewältigt habe? [*Stellen Sie sich eine Belohnung in Aussicht*]

---

---

*Ich* schließe ein Abkommen mit mir und verpflichte *mich selbst*, am \_\_\_\_\_ zu starten und von da an *zielstrebig* zu arbeiten, damit ich das Ganze am \_\_\_\_\_ noch *rechtzeitig* zu einem guten Abschluss bringe.

---

(Datum)

---

(Unterschrift)





**Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 4.2]**  
Meine Kontrollverlust-Förderer und Kontrolle-Halter

<i>Kontrollverlust-Förderer</i>	<i>Kontrolle-Halter</i>

**Fazit:**

<p>Unter welchen Bedingungen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• bin ich schnell/leicht gereizt,</li><li>• kippt meine Stimmung ins Explosive?</li><li>• fällt es mir schwer, Entscheidungen mit Weitblick zu treffen?</li></ul>	<p>Unter welchen Bedingungen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kann ich mich am besten beherrschen?</li><li>• kann ich mit Bedacht handeln?</li><li>• kann ich Entscheidungen mit Weitblick treffen?</li></ul>

**Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 4.3]**  
Entscheidungen mit Weitblick treffen

Um auch in finanzieller Hinsicht »Entscheidungen mit Weitblick« zu tätigen, sollten Sie folgende Fragen beantworten:

- Wie viel Geld nehme ich pro Monat ein?
- Wie viel von diesen Geldeinnahmen benötige ich für meine Fixkosten (Lebensunterhalt, Miete, Kredite usw.)?
- Wie viel Geld bleibt dann pro Monat nach Abzug aller fixen Kosten übrig?

<b>1. Regelmäßige Einnahmen</b> pro Monat:	<b>2. Regelmäßige Ausgaben</b> pro Monat	<b>3. Verbleibender Geldbetrag</b> nach Abzug aller fixer Ausgaben pro Monat
--	--	--

Welchen Geldbetrag möchte ich als »Sicherheits-Reserve« für unerwartete Kosten/Ausgaben behalten?

Welchen Geldbetrag möchte ich pro Monat sparen?

<b>4. Sicherheits-Reserve</b> pro Monat:	<b>5. Sparbetrag</b> pro Monat
--	--------------------------------

Welcher Geldbetrag bleibt dann **pro Monat**, d. h. nach Abzug aller oben genannten Kosten, »zur freien Verfügung« (z. B. für Spontankäufe oder Spontanaktionen) übrig?

Welcher Geldbetrag bleibt dann **pro Woche**, d. h. nach Abzug aller oben genannten Kosten, »zur freien Verfügung« (z. B. für Spontankäufe oder Spontanaktionen) übrig?

<b>Extra-Geldbetrag</b> , der pro <b>Monat</b> zur freien Verfügung steht:	<b>Extra-Geldbetrag</b> , der pro <b>Woche</b> zur freien Verfügung steht:
--	--

Was ist mir wichtig? Für welche Dinge/Gegenstände möchte ich prinzipiell diesen Extra-Geldbetrag verwenden?

Was ist mir wichtig? Für welche Aktivitäten/Unternehmungen möchte ich prinzipiell diesen Extra-Geldbetrag verwenden?

---

Dinge/Gegenstände:

---

Aktivitäten/Unternehmungen:

---

## Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 4.4]

### Meine Zweitsicht-Strategie

<b>ANLASS</b>  Was genau ist passiert?	<b>STIMMUNG</b>  Wie geht es mir gerade?	<b>IMPULS</b>  Wie möchte ich reagieren? Was möchte ich am liebsten sagen oder tun?	<b>ZWEITSICHT</b>  Wie denke ich jetzt über diesen Anlass? Welche Konsequenzen hätte meine Reaktion?	<b>FAZIT</b>  Möchte ich jetzt immer noch genauso reagieren? Welche Alternativen stehen mir noch zur Verfügung?

## Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 4.5]

### Mein Grün-Gelb-Rot-Check

<b>Datum/ Uhrzeit</b>	<b>Situation: <i>Wo bin ich? Was mache ich?</i></b>	<b>Befindlichkeit: <i>Wie geht es mir gerade?</i> GRÜN - GELB - ROT</b>	<b>Erklärung: <i>Warum ist das so?</i></b>	<b>Gegenmaßnahmen bei GELB oder ROT: <i>Was kann ich tun, um wieder in den GRÜNEN Bereich zu kommen?</i></b>

**Selbstmanagement bei ADHS [Arbeitsblatt 4.6]**  
 Meine Grün-Gelb-Rot-Übersicht

<b>Alles im GRÜNEN Bereich</b> <i>Weiter so!</i> <i>Alles was mir gut tut...</i>	<b>GELB – Es wird Kritisch</b> <i>Achtung Gefahr!</i> <i>Schnell wieder runter regulieren!</i>	<b>Alarmstufe ROT</b> <i>Stopp!</i> <i>Sofort gegensteuern!</i>
In welchen Situationen/bei welchen Anlässen ist bei mir alles im »grünen Bereich«?	In welchen Situationen/bei welchen Anlässen komme ich in eine kritische Stimmungslage?	In welchen Situationen/bei welchen Anlässen drohe ich »überzukochen«?
Was kann ich tun, damit es so bleibt?	Was hilft mir/Was kann ich tun, um wieder in den GRÜNEN Bereich zu kommen?	Was hilft mir/was kann ich tun, um wieder in den GRÜNEN Bereich zu kommen?





