

Leben mit AD(H)S

Strategien und Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag



Vergesslich, chaotisch, unkonzentriert?
Kann es AD(H)S sein? Was AD(H)S ist, was du tun
kannst und welche Stärken in dir stecken.

Wo finde ich was?

- 3 Leben mit AD(H)S
- 4 Definition AD(H)S
- 5 Infos und Zahlen
- 6 „Normal“ oder AD(H)S?
- 7 AD(H)S-Mythen
- 8 AD(H)S-Selbsttest
- 9 Die Diagnose stellen
- 10 Schritt für Schritt zur Diagnose
- 11 Stärken und Potenziale
- 12 Tipps und Tricks im Alltag
- 13 Therapie
- 14 Wie Medikamente helfen
- 15 Medikamente, die infrage kommen
- 16 Bewegung, Ernährung und Schlaf
- 17 Gesunder Geist
- 19 Soll ich's sagen?
- 20 Fortschritte machen
- 21 Mehr Hilfe



„Mein Zuhause war nur Chaos“

„Ich war immer zu viel. Zu aufgeregt, zu aufdringlich, zu aggressiv. Ich gab mir die Schuld für meine anstrengende Art. Egal, wie sehr ich mich bemühte, ich blieb hinter meinen Möglichkeiten zurück. Trotzdem schaffte ich es durch die Schule – mit der Unterstützung meiner Eltern und **extremem Selbstdruck**. In diesem Jahr begann ich mein Gamedesign-Studium und zog von zu Hause aus. Plötzlich schlug ich **ohne Fallschirm auf dem Boden der Realität** auf. Mir gelang es nicht, die Aufgaben für mein Studium zu erfüllen, meine Wohnung in Ordnung zu halten oder auch nur regelmäßig zu essen. Mein Zuhause war ein unglaubliches Chaos, Produktivität eine Unmöglichkeit. Aufräumen? Eine unlösbare Aufgabe. Ich war gefangen in einem **Teufelskreis** aus Aufschieben und Ineffizienz.“

Mio, 19 Jahre



Das kennst du auch? Hier findest du Tipps, wie du mit AD(H)S besser umgehen kannst und wie dir die Medizin dabei hilft.

Gehirn im Dauerbetrieb

AD(H)S steht für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Bei Menschen mit AD(H)S ist die Verarbeitung des Botenstoffs Dopamin im Gehirn gestört. Dadurch läuft ihr **Kopf ständig auf Hochtouren** – wie ein Computer mit lauter offenen Tabs. Es fällt ihnen schwer, sich zu konzentrieren. Sie haben Stimmungsschwankungen, **Schwierigkeiten**, sich zu organisieren, machen Flüchtigkeitsfehler und sind impulsiv: Sie haben gerne das letzte Wort oder platzen mit Dingen heraus, bevor sie richtig darüber nachgedacht haben.

Andererseits können AD(H)Sler bestimmte Dinge besonders gut. Sie sind oft **sehr kreativ**, begeisterungsfähig und haben viel **Energie**. Die Herausforderung besteht darin, diese Energie richtig zu kanalisieren und die eigenen Stärken voll auszuschöpfen.



Generell gibt es zwei Haupttypen:

Die einen sind hibbelig, ständig in Bewegung und können kaum still sitzen. Das ist der **hyperaktive Typ** (mit dem H im Wort). Oft sind das die männlich geborenen Menschen, die dadurch auch eher auffallen, etwa in der Schule, und deshalb häufiger diagnostiziert werden. Die anderen, meist weiblich geborenen Personen sind eher zurückgezogen und verträumt, vergessen Dinge und lassen sich leicht ablenken. Das ist der **unaufmerksame Typ**. Bei Erwachsenen ist der **Mischtyp** mit Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsproblemen am häufigsten.

5 Fakten über AD(H)S

Bei AD(H)S ist die

Kommunikation

zwischen bestimmten Bereichen im Gehirn gestört.

Rund **3 Prozent**

der Erwachsenen in Deutschland haben AD(H)S.

AD(H)S hat mit einem
Ungleichgewicht des
**Botenstoffs
Dopamin**

im Gehirn zu tun –
das ist oft vererbt.

AD(H)S tritt
**familiär
gehäuft**
auf.

AD(H)S ist eine

neurobiologische

Entwicklungsstörung. Man spricht auch von Neurodiversität.

Zerstreut, müde, abgelenkt:

Stress oder AD(H)S?



Jeder ist mal unkonzentriert oder aufgedreht, vergisst einen **Geburtstag** oder hat keine Lust aufzuräumen – das ist normal. Doch mit AD(H)S passiert das ständig. Es fällt dir schwer, Dinge zu Ende zu bringen und **Termine einzuhalten**. Deine Notizen und Unterlagen sind oft unorganisiert, du kannst dir nichts merken, zu Hause stapeln sich schmutziges Geschirr und **Wäscheberge**. Das alles macht dich fertig. Das Gefühl, den vielen Erwartungen nicht gerecht zu werden, faul zu sein und nichts auf die Reihe zu kriegen, macht es noch schlimmer.

Der entscheidende Unterschied zum Stress ist:

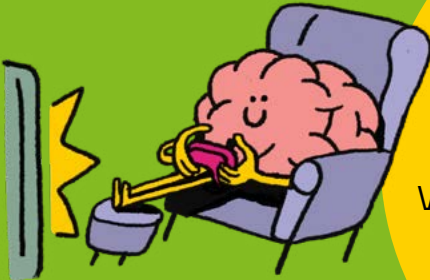
Die genannten Schwierigkeiten begleiten dich bereits dein **ganzes Leben**. Schon als Kind oder junger Mensch hattest du das Gefühl, dass du „**anders**“ bist. Vielleicht hattest du auch Probleme in der Schule oder mit anderen Kindern.

3 Mythen über AD(H)S

1.

„Aus AD(H)S wächst man heraus.“

Nicht unbedingt. Bei manchen Betroffenen wird AD(H)S sogar **erst im Erwachsenenalter** diagnostiziert, obwohl die Symptome schon früher bestanden haben.



2.

„Du bist einfach nur faul!“

AD(H)S hat nichts mit Faulheit zu tun. **Aufschieberitis**, Vergesslichkeit etc. entstehen, weil im Gehirn das Dopamin nicht richtig wirkt.

3.

„AD(H)S ist eine Modediagnose.“

Manche Symptome einer AD(H)S können **auch bei neurotypischen Menschen** auftreten. Die Diagnose muss daher eine Ärztin oder ein Arzt stellen.



Typische Anzeichen:

Check dich selbst!

Um eine Idee zu bekommen, ob du tatsächlich AD(H)S haben könntest, kannst du einen **Selbsttest** machen.

[Hier geht's zum Test](#)



Expertinnen und Experten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben die sechs Fragen entwickelt.

Der Test liefert einen ersten Anhaltspunkt für eine Diagnose, ersetzt jedoch nicht das **Urteil von erfahrenen Fachleuten**. Besteht der Verdacht, dass du AD(H)S haben könntest, ist es sinnvoll, einen Termin bei einer Ärztin oder einem Arzt zu machen, die oder der darauf spezialisiert ist.

Wenn du möchtest, kannst du den ausgefüllten Fragebogen zu deinem Termin mitnehmen. Deine Antworten können helfen, die richtige Diagnose zu finden.



Wer kann mir helfen?

Nur Fachärztinnen und Fachärzte mit entsprechender Expertise können AD(H)S sicher diagnostizieren und behandeln.

Praxen verschiedener **Fachrichtungen** kümmern sich speziell um AD(H)S. Das sind:



- ✓ Psychiatrie und Psychotherapie
- ✓ Neurologie
- ✓ psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- ✓ ärztliche oder psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten

Auch spezialisierte **Ambulanzen** an Unikliniken und großen Krankenhäusern kennen sich mit AD(H)S aus. Hier arbeiten verschiedene Fachkräfte zusammen:

- ✓ Ärztinnen und Ärzte
- ✓ Psychotherapeutinnen und -therapeuten
- ✓ Sozialdienst



Wie weiß ich, ob es wirklich AD(H)S ist?

Es gibt **keinen Bluttest** und **kein bildgebendes Verfahren**, um AD(H)S zu diagnostizieren. Dazu bedarf es des Urteils einer spezialisierten Fachärztin oder eines Facharztes. Sie nutzen Fragebögen und lassen sich **deine Geschichte ausführlich** erzählen.



1. Vor dem Termin erhältst du Fragebögen, die du **in Ruhe** zu Hause beantwortest.

2. Beim Termin befragt dich die Ärztin oder der Arzt zu deiner Geschichte. Die Antworten helfen, weitere **Fragebögen** auszufüllen.

3. Deine **Schulzeugnisse** zeigen, ob du schon in der Vergangenheit Schwierigkeiten hattest.

4. Durch deine **Bezugspersonen** lässt sich mehr über Probleme und Schwierigkeiten in deiner Kindheit und Jugend herausfinden.

5. Die Tests, Unterlagen und Gespräche ergeben ein **vollständiges Bild** von dir. Dir wird gesagt, ob du AD(H)S hast.

6. Du erfährst, welche **Medikamente** und Therapien für dich infrage kommen und wo du weitere Hilfe erhältst.

Entdecke deine Kraft

AD(H)S kann nerven, klar. Aber es bedeutet auch, Stärken zu haben. Viele Berühmtheiten haben AD(H)S: der Frontmann der Black Eyed Peas, **will.i.am**, die Olympiasiegerin **Simone Biles**, der YouTuber and Gamer **Dream**. Euer Gehirn funktioniert anders – und genau das macht euch kreativ, begeisterungsfähig und **erfinderisch**. Ihr sprudelt vor Ideen und denkt „**out of the box**“: Wenn Gedanken ständig hin und her springen, findet man Lösungen, auf die andere nicht kommen.



Wenn euch etwas hundertprozentig interessiert und ihr eure Kraft, auch **Hyperfokus** genannt, richtig nutzt, seid ihr nicht zu bremsen! Ihr habt dann eine krasse Energie, könnt noch **voll durchstarten**, wenn andere längst aufgegeben haben. Eure schnelle Auffassungsgabe, die Leidenschaft für Dinge und euer Mitgefühl machen euch besonders.
In eurer AD(H)S steckt viel Potenzial!

Starthilfe für einen klaren Kopf



1. „Brain Dumps“ nutzen:

Schreib alle Gedanken auf, die dir durch den Kopf schwirren. Das macht **Platz für Wichtiges.**

2.

Gedächtnisstützen:

Du vergisst Termine und Aufgaben schneller als andere. Daher Wichtiges im Handy notieren, **To-do-Listen** anlegen, Apps nutzen.

3. Farbcodierung:

Markiere Aufgaben in einer To-do-Liste farbig (rot für Wichtiges, blau für weniger Wichtiges). Das **visuelle Signal** hilft, den Überblick zu behalten.

Gestalte dein Studium entspannter und stressfreier mit dem BARMER Campus Coach.

[Zum BARMER Campus Coach](#)



Welche Behandlung hilft?

Medikamente sind ein wichtiger Bestandteil der Therapie.

Wir kommen später noch mal genauer darauf zurück.

Als **Behandlung** bieten sich auch an:



Aufklärung

Wissen ist Macht. Je mehr du über deine AD(H)S und die damit verbundenen Schwierigkeiten weißt, desto besser kannst du damit umgehen.

Verhaltenstherapie

In der Verhaltenstherapie lernst du Verhaltensweisen und Strategien, um im Alltag besser mit deinen AD(H)S-Symptomen umzugehen und deine Gefühle zu regulieren.

Achtsamkeitstraining

Du lernst Techniken wie Progressive Muskelentspannung, Meditation, bewusste Atemübungen und wie du deine Aufmerksamkeit auf den Moment lenkst. Ziel ist es, deinen Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und dich besser auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen (z. B. **www.adhs-deutschland.de**) kannst du dich offen mit anderen Betroffenen austauschen und bekommst praktische Tipps im Umgang mit AD(H)S.

Auf den Seiten der BARMER findest du alle wichtigen Infos zur Suche nach einer Psychotherapie.

[Alle Infos dazu hier](#)



Soll ich oder soll ich nicht?

In den wissenschaftlichen Empfehlungen stehen Medikamente an erster Stelle. Mehr als zwei Drittel der Menschen mit AD(H)S sprechen gut darauf an. Weitere zehn Prozent profitieren von der Gabe eines anderen Medikaments. Die Mittel helfen, Ausbildung oder Studium zu beenden und Aufgaben im Alltag oder im Job besser zu bewältigen.

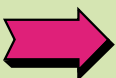


Medikamente helfen dir, **fokussierter zu bleiben** und **weniger impulsiv zu sein**. Manche wirken wenige Stunden, andere den ganzen Tag. Deine Ärztin oder dein Arzt stimmt mit dir ab, welches Medikament zu dir und deinen Bedürfnissen passt.

Es gibt auch die Möglichkeit, die Mittel nur in bestimmten Situationen zu nehmen – etwa in **Examensphasen** oder an Tagen, an denen du lernst, studierst oder arbeitest. Halte dazu Rücksprache mit deinem Behandlungsteam.



Manche AD(H)S-Betroffene möchten lieber ohne Medikamente auskommen, etwa wegen möglicher Nebenwirkungen wie Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit. Wenn du unter leichteren Symptomen leidest, ist das völlig in Ordnung.



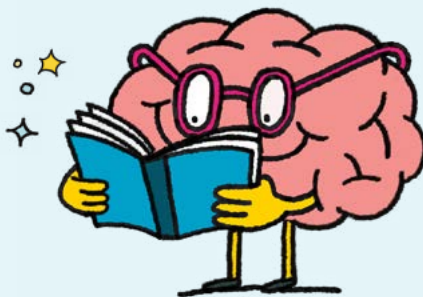
Ab S. 16 findest du Strategien, um deinen Alltag trotzdem gut zu meistern.

Medikation ist wirksamer als Psychotherapie!

Bei AD(H)S funktioniert das Dopamin-System im Gehirn nicht richtig – das erschwert es, sich zu konzentrieren und Dinge zu steuern. Mehr Eindrücke erreichen dein Bewusstsein, du hast Augen, Ohren und Gedanken überall. Die vielen Reize überfordern dich, du bist abgelenkt, hast ständig neue Ideen oder schweifst ab.

Oft herrscht das Vorurteil, **AD(H)S-Medikamente würden** Menschen „**ruhig stellen**“. Doch das Gegenteil ist der Fall: Menschen mit AD(H)S sind durch die Medikamente aufmerksamer, klarer und gelassener und sie können sich besser konzentrieren.

Zu den verordneten Wirkstoffen gehören zum Beispiel **Methylphenidat** (z. B. in Ritalin enthalten) oder **Amphetamine**. Sie erhöhen die Konzentration der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin im Gehirn. Signale zwischen den Nervenzellen werden besser übertragen.



Nicht alle Medikamente wirken bei jeder Person gleich gut. Manchmal musst du mehrere ausprobieren, bis du die Medikation findest, die zu dir passt.

Was tut meinem Körper gut?

Bewegung

Sport hilft, AD(H)S-Symptome zu verringern. Jeder Sport ist gut, solange du Spaß hast und ihn regelmäßig machst.

Joggen, Schwimmen oder Inlineskaten powern dich körperlich aus. Klettern und Kampfsportarten verbessern deine Konzentration. Tai-Chi und Yoga helfen dir, zur Ruhe zu kommen.

Ernährung

Es gibt keine spezielle AD(H)S-Diät, aber manchen hilft der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel oder Getränke. Ob das für dich sinnvoll ist, erfährst du von deiner Ärztin oder deinem Arzt oder bei einer Ernährungsberatung. Achte ansonsten auf ausgewogene Mahlzeiten mit viel Gemüse, Obst und gesunden Fetten.

Schlaf

Schlechter Schlaf verstärkt AD(H)S. Gönn dir genug Ruhe. Feste Zubettgehzeiten sorgen dafür, dass du erholt bist und dein Gehirn im Alltag besser funktioniert.

Check das Angebot der BARMER für gute
Schlafgewohnheiten aus!

[Hier geht's zum HelloBetter Schlafkurs](#)



Wie bekomme ich einen klaren Kopf?

Meditation

Kurze Meditationsübungen helfen dir, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Kostenlose Apps bringen dir einfache Meditationen bei!

Atemübungen

Sie beruhigen das Nervensystem und verbessern deine Konzentration. Probiere die 4-7-8-Methode aus: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden Atem anhalten, 8 Sekunden ausatmen.

Naturzeit

Raus in die Natur! Ein Spaziergang im Grünen schützt vor Reizüberflutung und hilft dir, dich besser zu fokussieren. Frische Luft und Sonne sorgen für Botenstoffe, die die Laune heben und Stress abbauen. Schon zehn Minuten reichen!

Dance it out

Schnapp dir deine Lieblingsplaylist und tanz dich frei. Die Moves bauen Stress ab und bringen dich in Schwung.

Werde klar im Kopf mit den geführten Meditationen von BARMER 7Mind Study.

[Hier geht's zu 7Mind Study](#)



BARMER



7Mind



Kann man das

Gedankenkarussell stoppen?

**Einfach entspannen: 7Mind –
die Meditations-App für weniger Stress.**

Die 7Mind-App hilft, das innere Wohlbefinden zu fördern und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. Das digitale Achtsamkeitstraining im Wert von rund 75 Euro ist für BARMER-Versicherte 12 Monate kostenlos nutzbar.

Mehr Infos unter: www.barmer.de/7mind-testen



Laden im
App Store



JETZT BEI
Google Play

Soll ich's sagen?

Offen über AD(H)S sprechen

Ob du deiner Ausbilderin, dem Professor oder in der Firma von deiner AD(H)S erzählst, kannst nur du entscheiden.

Für **Ausbildung und Studium** kann es hilfreich sein, gerade wenn du Schwierigkeiten mit Zeitmanagement oder Konzentration hast. Denn einige Berufsschulen, Fachhochschulen und Universitäten unterstützen Menschen mit AD(H)S, etwa durch **Fristverlängerungen** oder eine **ruhigere Prüfungsumgebung**. Das reduziert den Stress und kann deine Leistungen verbessern.



Im **Berufsleben** ist die Entscheidung komplexer. Wenn deine AD(H)S deine Arbeitsleistung beeinträchtigt, du flexiblere Arbeitszeiten oder einen ruhigeren Arbeitsplatz benötigst, kann es sinnvoll sein, deine Besonderheit offenzulegen. Wenn du Strategien gefunden hast, mit deiner AD(H)S gut umzugehen, kannst du sie auch für dich behalten. Berücksichtige für deine **Entscheidung**, wie das Unternehmen gegenüber Neurodiversität eingestellt ist.

Wäge die **Vor- und Nachteile** ab und überlege, wie wohl du dich damit fühlst, dein Umfeld einzuweihen. Gehe im Gespräch mehr auf **mögliche Lösungen** ein als auf die Herausforderungen.

Du bist nicht deine Diagnose!

Deine AD(H)S mag oft wie ein Hindernis erscheinen, aber es definiert nicht, wer du bist. Du hast Stärken, die andere nicht immer auf den ersten Blick sehen: **Du bist kreativ, voller Energie und neuer Ideen.** Es lohnt sich, dranzubleiben und deinen ganz eigenen Weg mit deiner AD(H)S zu finden, auch wenn es manchmal zäh ist.



Schritt für Schritt kannst du lernen, deinen Alltag besser zu meistern – mit Plänen, Strukturen und kleinen Erfolgen, die du feiern kannst. Fokussiere dich auf das, was du kannst, nicht auf das, was dir schwerfällt. Hol dir Unterstützung, setze dir erreichbare Ziele. Dann kommst du weiter, als du denkst.

„Die Diagnose ADS war für mich eine große Erleichterung. Endlich habe ich eine Erklärung für meine Andersartigkeit – und fange sogar an, sie zu schätzen. Ich prokrastiniere immer noch ab und zu, aber ich nehme jetzt ein Medikament, das mir sehr hilft, konzentrierter zu sein. Ich führe Listen in meinem Handy, um den Überblick zu behalten.

Ich bin viel netter zu mir selbst. Es geht Schritt für Schritt voran. Ich weiß, dass ich es schaffen kann.“

Mio, 19 Jahre

Hol dir Unterstützung



ADHS Deutschland e. V.

Hier findest du Selbsthilfegruppen, Beratung und jede Menge Infos, um mit AD(H)S besser zurechtzukommen:
www.adhs-deutschland.de



Juvenus e. V.

Dieser Verein bietet dir Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe, damit du deinen Alltag mit AD(H)S besser strukturieren kannst:
www.juvenus.de



ADHS bei Erwachsenen

Viele weitere wichtige Informationen findest du in einem ausführlichen Artikel der BARMER:
www.barmer.de/adhs-erwachsene



Impressum

Herausgeber: BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin; verantwortlich: Christian Bock, Bereichsleiter Marke und Marketing; E-Mail: redaktion@barmer.de;
Redaktion: Nerdpol – Redaktionsbüro für Medizin- und Wissenschaftsjournalismus, München; **Wissenschaftliche Beratung:** Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz, FÄ für Psychosomatik; **Gestaltung & Bildredaktion:** Lena Tervooren, Düsseldorf; **Bilder:** Larisa Stefanuyk S. 6 via iStock; Javi Sanz S. 11, FatCamera S. 19, alle via Getty Images; **Illustrationen:** Robert Löbel c/o kombinatrotweiss.de © BARMER 2025. Alle Rechte vorbehalten.

Das E-Paper ersetzt keine ärztlichen Untersuchungen und Diagnosen.
Es ist kein medizinischer Ratgeber für die Behandlung von AD(H)S.