

ADHS Erwachsenen Selbsthilfegruppe Dresden



Thema:

Kein Tag ist wie der Andere: Tagesrhythmus – Mit Themenschwerpunkt
auf Einschlafen und Aufwachen

(10. Mai 2012)

Einführungsvortrag

Manuskript und Vortrag von

Mario Heinig

Hinweis:

Die Unterlagen zu den Themenabenden sind nur zum internen Gebrauch der Teilnehmer der ADHS Erwachsenen Selbsthilfegruppe Dresden bestimmt. Von einer Weiterverbreitung in jeglicher Form muss aus rechtlichen Gründen abgesehen werden.

Inhaltsverzeichnis

1. Tagesstruktur.....	1
2. Besonderheiten bei ADHS.....	2
3. Einschlafen und Aufwachen.....	3
4. Allgemeine Tipps.....	4
5. Wie schaffe ich es früh aufzustehen?.....	7
6. Fazit und Ausblick.....	11
7. Ergänzungen aus Diskussionsrunde (Tipps Querbeet).....	12
Literaturverzeichnis:.....	17

Andere Menschen kämpfen vielleicht nicht mit der Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS), allerdings haben die meisten Menschen auf irgendeinem Gebiet persönliche Kämpfe auszutragen¹. Wir können es nicht ändern, das wir ADHS haben, allerdings können wir beeinflussen, welche Auswirkungen ADHS auf unser Leben hat: indem wir Fertigkeiten erlernen, diese anwenden und in den Alltag integrieren². Gelingt es uns unsere Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen, kann ADHS zu sogar großen Vorteil in unserem Leben werden.³

Einen wichtigen Beitrag dazu kann die Tagesstruktur leisten. Dazu zählt auch der Biorhythmus, mit dem wir uns heute eingehender beschäftigen werden.

1. Tagesstruktur

- „Die **Tagesstruktur** ist der über einen Tag hinweg stattfindende Wechsel zwischen verschiedenen Beschäftigungen und Räumlichkeiten, der sich aus körperlichen Grundbedürfnissen und sozialer Normalität ergibt. Gewohnheit, Biorhythmus und äußere Zwänge führen i.d.R. dazu, dass diese Abläufe eine zeitliche und räumliche Regelmäßigkeit finden.“⁴
- Für HALLOWELL UND RATEY (2010)⁵ ist Struktur ein Wesensmerkmal der nicht-medikamentösen Behandlung von ADHS bei Kindern, als auch Erwachsenen. Einmal vorhanden funktioniert sie wie die Wände einer Bobbahn, die den Rennschlitten auf der Strecke hält. Dazu gehören neben Checklisten, Notizen, Erinnerungen etc. besonders auch Rituale (Gewohnheiten).
- Strukturierte „Blow-out“-Zeiten, also etwas eingeplante Zeit in der wir uns einfach mal richtig hängen lassen können, kann sehr hilfreich sein.⁶ (Wenn wir es schaffen uns darin nicht zu verlieren, z.B. einfach mal einige Stunden Fernsehen etc. um abzuschalten; wer dies nicht regulieren kann sollte lieber auf Entspannungstechniken wie Hatha-Yoga, Tiefenentspannung, Progressive Muskelentspannung, Meditation zurück greifen)
- Viele haben verständlicherweise Angst vor festen Strukturen („Hölle ist Wiederholung“, Eintönigkeit)⁷. Oft wird auch die Befürchtung laut, Struktur könnte womöglich unsere Kreativität einschränken. Jedoch: Die richtige Struktur, wird uns dabei helfen unserer Kreativität zu stärken und sie sinnvoller zu nutzen. → mehr Autonomie in unserem Verhalten und keine Beschränkung unseres Wesens. Struktur kann der beste Freund des kreativen Menschen sein. Etwas Struktur (z.B. ein täglicher Tagesplan)

1 Vgl. Safren et al. (2005), S. 104.

2 Vgl. ebd., S. 104.

3 Vgl. Hallowell und Ratey, J.J. (2010), S. 298.

4 S. <http://www.pflegewiki.de/wiki/Tagesstruktur>, Zugriff: 03. Mai, 2012.

5 Vgl. Hallowell und Ratey, J.J. (2010), S. 319.

6 Vgl. ebd., S. 323.

7 Stephen King („Der Sturm“)

kann den Unterschied zwischen heillosen Zeitverschwendung oder produktiven Tätigkeiten sein⁸ Das gilt auch für Menschen ohne ADHS: Thomas Mann hat sich die Gewohnheit angeeignet jeden Tag mindestens von 10:00 – 12:00 Uhr zu schreiben. Z.B. kann uns die Tagesstruktur dabei helfen für uns wichtige Aufgaben tatsächlich anzugehen, in verträumten Phasen dennoch („Autopilot“) zu funktionieren, oder aber die Wahrscheinlichkeit drastisch erhöhen unseren schwerlich steuerbaren Hyperfokus, tatsächlich bei Projekten zu nutzen, die uns wichtig sind und langfristig voran bringen.

- Rituale sind von enormer Bedeutung, um nicht jeden Tag neue Spielregeln erstellen zu müssen⁹ (macht den Kopf frei für wichtigere Dinge, und erlaubt es uns wie bereits erwähnt auch in Phasen starker Ablenkbarkeit / Impulsivität / Verträumtheit Dinge zu tun, die wir eigentlich tun möchten → Mehr Selbstbestimmung)
- Tagesstruktur ermöglicht uns Dinge, die gerade für ADHS-Betroffene von großer Bedeutung sind: Ausreichend Schlaf, Mittagsruhe (ggf.), regelmäßige Einnahme der Medikamente, Sport, regelmäßiges Sozialleben (Freunde od. Familie nicht vernachlässigen)¹⁰. Darüber hinaus dient uns dies auch direkt (z.B. sich daran gewöhnen sich zu bestimmter Zeit an Schreibtisch zu setzen und anzufangen zu arbeiten) oder indirekt dabei, das zu erreichen, was wir uns vornehmen (privat, beruflich, sozial ...)

2. Besonderheiten bei ADHS

- Weswegen fällt nun ADHS-Betroffenen Struktur besonders schwer? HALLOWELL UND RATEY (2010)¹¹ stellen die hier die Gegenfrage: Warum fällt es Fischen schwer zu laufen? Sie haben einfach nicht die passende Ausrüstung dafür. Dem ADHS-Gehirn mangelt es an interner Organisation, die die meisten Menschen automatisch zu einem strukturierten Leben führt. Wir müssen bewusste, vorsätzliche Anstrengungen aufwenden, um Struktur in unser Leben zu integrieren.
- Daher haben viele ADHS Betroffene oft das Gefühl, dass kein Tag dem anderen gleicht, oder tägliche Routine-Tätigkeiten wie die Morgenhygiene zum Kampf werden. Manche von uns sehnen sich sogar nach sehr klaren Strukturen, weswegen z.B. die Vorstellung eines Lebens im Kloster oder gar Gefängnis eine – beinahe traumhafte – Ruhe auf sie ausstrahlt.
- Führen Medikamente zu Schlafproblemen (z.B. seltene Nebenwirkung bei Stimulanzien, wie Methylphenidat), sollte die Dosis verringert werden, oder die letzte Einnahme vorgezogen werden.¹² Unter Umständen können auch genau gegenteilige Maßnahmen sinnvoll sein (Höhere Dosis, späterer Einnahmezeitpunkt). Dies ist individuell, ggf. in

8 Vgl. ebd., S. 184.

9 Vgl. Beerwerth (2007), S. 58.

10 Für Auflistung s. ebd., S.107.

11 Vgl. Hallowell und Ratey, J.J. (2010), S. 102.

12 Vgl. ebd., S. 23.

Absprache mit dem Facharzt auszuprobieren. In einigen Fällen könnte auch ein Absetzen oder Wechsel des Medikaments erforderlich sein.

- Vereinfacht gesagt liegen Einschlaf- und Aufwachprobleme an Problemen mit Aktivierung und Deaktivierung unseres Gehirns. (Stichwort Untererregung des Gehirns). (Einfluss haben auch andere ADHS-Symptome: Schwierigkeit Prioritäten zu setzen, schlechter Selbstwahrnehmung (Müdigkeit bemerken), Reizoffenheit¹³ (Ablenkbarkeit, Hyperfokussieren, Impulsivität → nehme spontan Party-Einladung an, obwohl ich lernen will, will nur noch mal kurz ins Internet und plötzlich ist es 03:00 Uhr in der Nacht)
- ADHS-Betroffene verfluchen oft die Struktur, die sie dringend benötigen. Doch wir brauchen meist externe Strukturierung um zu glänzen, da es uns intern (Gehirn) daran mangelt. Struktur hilft es uns das Chaos des Alltages abzumildern und unabhängiger in unseren Leistungen von den Umwelteinflüssen zu werden¹⁴
- Struktur bezieht sich auf Gewohnheiten oder externe Vorrichtungen (Listen, Akten-schrank) dass eine Ordnung außerhalb unseres Gehirns schafft, die nicht innerhalb unsere Kopfes besteht. ADHS-Gehirne haben nicht genügend „Akten-Schränke“. Sie schaffen es nicht sich natürlich die Gewohnheit anzueignen im Zeitrahmen zu bleiben oder pünktlich zu sein. Sie vergessen Dinge. Strukturierung und feste Gewohnheiten können uns eine dramatische Hilfe sein.¹⁵

3. Einschlafen und Aufwachen

- Ein typisches ADHS-Schlafmuster: Ein ADHS Betroffener (gerade bei Jugendlichen, jungen Erwachsenen) hat Probleme Abends einzuschlafen, und kolossale Schwierigkeiten morgens aufzuwachen und aufzustehen. Einfach ausgedrückt liegt das an Problemen mit Aktivierung und Deaktivierung unseres Gehirns. Medikamente können dies stark verbessern, falls sie es nicht tun, kann dieses Problem zu einer echten Behinderung werden, z.B. für Studenten, die aufstehen müssen, um zu ihren Vorlesungen zu gehen. Im schlimmsten Fall (nicht ungewöhnlich) gehen Studenten Abends zu Party, Arbeiten am Computer (oder verlieren sich daran: Spielen, Internet, Pornographie etc.), Hören Musik, Telefonieren oder reden lange mit Freunden, schauen Fernsehen ... und all das bis weit in die frühen Morgenstunden. Dann kommen sie nicht vor Mittag (oder später) aus dem Bett. Sie verpassen ihre Vorlesungen, schlafen in Prüfungen oder bei anderen Gelegenheiten ein → allein solche Probleme des Schlafverhalten können zu akademischem und beruflichem Scheitern führen. Dies ist von allen Beteiligten enorm ernst zu nehmen, beinahe klingt es komisch und die Probleme sind (insb.

13 Vgl. ebd., S. 23

14 Vgl. Kelly und Ramundo (2006), S. 119.

15 Vgl. Hallowell und Ratey, J.J. (2006), S. 176.

von Außen betrachtet) scheinbar offensichtlich → sie führen leicht zur Katastrophe^{16,17}

- Regelmäßige Ruhe- und Schlafenszeiten geben uns Energie für neue Taten¹⁸, auch kann dadurch enormen Erschöpfungszuständen vorgebeugt werden. In Phasen der Erschöpfung sind ADHS-Symptome noch viel ausgeprägter.

4. Allgemeine Tipps

- Wecker auf 30 Minuten vor vorgesehener Aufwachzeit stellen und Medikamente nehmen. (z.B. nur die Medikamenteneinnahme mit Taktik aus Abschnitt 5 unter Verwendung von „Tick-Tack“-s üben) → Hilft beim „Hochfahren“ unseres Gehirns
- Wenn alle Tricks nicht helfen, gestehe dir zu dir z.B. 45 Minuten Zeit zu lassen ständig Schlummertaste zu drücken, dann musst du aber aufstehen. Dies zu trainieren ist allerdings schwieriger möglich, als das in Abschnitt 5 vorgestellte Aufstehtraining.
- Schlafen wir nicht ein, weil wir uns bei Fernsehen, Internet oder Computerspielen verstricken → Einführen eines selbst verordneten Verbotes ab bestimmter Uhrzeit (z.B. 22:00 Uhr), kostet Anfangs große Disziplin dies umzusetzen, lohnt sich aber
- Greifen wir nach dem Aufwachen als erstes zum Notebook und verzetteln uns im Internet, schalten wir zuerst Fernseher ein → Notebook am Abend in anderes Zimmer / Kleiderschrank stellen, Fernseher aus Zimmer / Wohnung entfernen. → Identifiziere Energieraubende Gewohnheiten und versuche sie durch gesündere, energiespendendere zu ersetzen
- Iss – selbst wenn dich nächtliche Heißhungerattacken heimsuchen - nicht zu spät, wenn dies bei dir zu Schlafproblemen führt. Für andere kann gerade eine späte Mahlzeit helfen besser einzuschlafen (Trägheit durch Verdauung).
- Einschlafprobleme? → Gerade wenn es dir schwer fällt zu lesen → Lies ein Buch vor dem Einschlafen, das wird dich schnell ermüden.
- Gehe ins Bett, wenn du wirklich müde bist (du solltest innerhalb von wenigen Minuten einschlafen können), manchmal ist man auch müde, legt sich ins Bett und ist plötzlich hellwach → hier kann lesen helfen (oder Hörbücher). Bei welchen Dingen / Themen schläfst du fast ein? ... Nutze diese als Einschlafhilfe.
- Feste Rituale zum Einschlafen, Aufstehen → diese ggf. detailliert aufschreiben und Schritt für Schritt Reihenfolge einhalten (auch zu anderen Zeitpunkten, ggf. mehrmals am Tag → Trainingsprogramm) bis diese vollständig automatisiert sind → man denkt nicht mehr darüber nach → Eigenes Bsp.: Meine Morgenhygiene: früher ab und an 30 Minuten und länger geduscht, da völlig verträumt unter Dusche. Insgesamt habe ich am Morgen häufig weit über eine Stunde im Bad gebraucht. Heute läuft „Programm“

16 Vgl. Hallowell und Ratey, J.J. (2010), S. 23-24.

17 Vgl. dazu auch Beerwerth (2007), S. 144-145.

18 Vgl. Beerwerth (2007), S. 144.

automatisch ab und ich brauche max. 35 Minuten für Morgenhygiene, selbst in Phasen extremer Verträumtheit, denn mein Bewusstsein träumt zwar, doch mein Unterbewusstsein führt Handlungen automatisch fort (Nutze die Macht der Gewohnheit!)

- Auch kann es helfen feste Entspannungszeiten in Tagesplan integrieren, z.B. 10 Min Meditation als erstes, wenn man von Arbeit kommt, evtl. Mittagsruhe (wenn möglich) zur täglichen Gewohnheit machen (z.B. auch Schlüsselschlaf im Büro). Viele von uns sind durch unsere Reizoffenheit in bestimmten Lebenssituationen schneller erschöpft als andere Menschen (dafür haben wir in einigen Phasen auch enorm viel Energie → dies kann im Anschluss jedoch auch zu enormer Erschöpfung führen) → wir können dem Vorbeugen, in dem wir in unser tägliches Programm bewusst „Energiespender“ einbauen. Das kann auch Sport, kaltes Duschen, oder was auch immer sein ... Nach welchen Tätigkeiten fühlst du deinen Akku wieder aufgeladen? Was raubt dir Kraft? Integriere energiespendende und eliminiere die Energiefresser.
- Versuche am Morgen nicht „nur mal kurz“ von Routine abzuweichen¹⁹, oder dem verlockendem Gedanken zu erliegen noch genug Zeit zu haben ... in aller Regel führt das dazu, dass wir zu spät auf Arbeit oder zu bestimmten Termin kommen → (Ich könnte noch eine E-Mail lesen/beantworten, bevor ich zu Termin aufbreche → Vermeide diese Fallen und Fallstricke (durch trainieren der richtigen Gedanken und Gewohnheiten)
- Gewöhne dich an Rituale zum Hochfahren am Morgen und Herunterfahren am Abend²⁰. Als konkretes Beispiel heißt das bei mir:
 - Hochfahren: Aufstehen, Toilette, mehrere Sonnengrüße (Yoga-Übung), Meditation, Krafttraining, Morgenhygiene, Frühstück, Umziehen / Packen, Aufbruch)
 - Herunterfahren: umziehen, Reinigungsmilch (Gesicht) & Zähne putzen / Zahnseide, Aufgaben für nächsten Tag aufschreiben, Unterwäsche raus legen, Tabletten bereit legen, Gesicht cremen, dann Wecker stellen, ins Bett legen und lesen, bis Augen fast zufallen)
- Versuche zu festen Zeiten ins Bett zu gehen und vor allem zu fester Zeit aufzustehen. Behalte dies auch an Wocheneden bei. Insgesamt wird dies deine Schlafqualität verbessern, indem sich dein Körper an bestimmten Rhythmus gewöhnt, und es hilft dir Stress abzubauen, durch das unterbewusste Wissen darüber wann eine Tag anfängt und aufhört. Versuche herauszufinden wie viel Schlaf du tatsächlich benötigst²¹ (Wie komme ich aus Bett → sh. Abschnitt 5)
- Kenne deine Fallstricke und Fallgruben für dich (Schwächen erkennen und akzeptie-

19 Vgl. Ratey, N.A. (2008), S. 187.

20 Vgl. Ratey, N.A. (2008), S. 228.

21 Vgl. ebd., S. 228.

ren). Gerade Übergänge (Wochenende, Urlaub, Besuch bei Eltern, Übernachten bei Freundin usw.) können zu Problemen beitragen. Es ist schwierig für uns eine Aktivität zu starten oder zu beenden (falls sie uns fesselt). Stelle z.B. Schilder auf, die dir es ermöglichen dich an deinen Plan zu halten (Bsp. DIN A4 Zettel mit Text TABUZONE, nach dem Aufstehen auf Bett / Schlafsofa legen, falls du oft wieder ins Bett kriechst), Beantworte und führe keine Telefongespräche ab bestimmter Uhrzeit, Kein Fernsehen nach 22:00 Uhr oder ähnliches²²

- Setze dir einen Schlafenszeit-Alarm: Erinnert dich z.B. eine Stunde vor der geplanten Schlafenszeit durch Wecksignal in Mobiltelefon daran, dass es Zeit ist „runter zu kommen“ und deine Abendroutinen zu beginnen²³
- Habe immer ein Back-Up System für Aufstehen und Einschlafen (Widerspricht etwas Ausführungen in Abschnitt 5, aber dazu muss Aufstehen bereits absolut automatisiert sein) → Wenn nötig stelle dir 3 Wecker und verteile sie (Schlafzimmer, Küche, Badezimmer, unterm Bett, auf Kleiderschrank) ... Nutze Taktiken die dich zwingen aufzustehen. Verabrede dich mit Freund für gegenseitige Weckanrufe. Programmiere (falls möglich Kaffeemaschine) und lass dich vom Kaffeeduft wecken, ziehe Vorhänge nicht zu, keine Jalousien herunter lassen → meist wird man bei Tageslicht besser wach, besorge dir Lichtwecker, die Tagesanbruch simulieren, falls dir das hilft^{24,25}
- Trainiere dich aus dem Bett zu springen beim erste Wecker klingeln, selbst wenn dein innerer Drang danach schreit Schlummertaste zu drücken und dich umzudrehen²⁶ (Wie schafft man das → Abschnitt 5), wenn dies zur Gewohnheit geworden ist, wirst du tagsüber produktiver sein. Automatisiere den Prozess. Dann gehst du durch Morgenroutinen auf Autopilot.
- Bitte evtl. deine Familie dich bis zur Beendigung deiner Morgenroutinen nicht anzusprechen²⁷
- Wenn du morgens sehr träge bist, plane Aufgaben, die bessere Problemlösungsfähigkeiten erfordern später ein²⁸
- Eventuell könnte man auch versuchen seinen eigenen Biorhythmus-Graphen zu erstellen, vielleicht kennt jemand dazu eine Anleitung (Zum Herausfinden persönlicher Leistungshochs und -tiefs über den Tag) (Falls dies bei ADHS-Patienten überhaupt Regelmäßigkeit ergibt)
- Eventuell kann es auch sinnvoll sein an Schlaftherapie teilzunehmen, sich mit Matratzenauswahl zu beschäftigen (allgemein: Härter → führt zu weniger Herum-

22 Vgl. ebd., S. 229.

23 Vgl. ebd., S. 229.

24 Vgl. ebd., S. 229.

25 Vgl. dazu auch: Hallowell und Ratey, J.J. (2006), S. 311.

26 Vgl. Kelly und Ramundo (2006), S. 137.

27 Ebd., S. 137.

28 Ebd., S. 137.

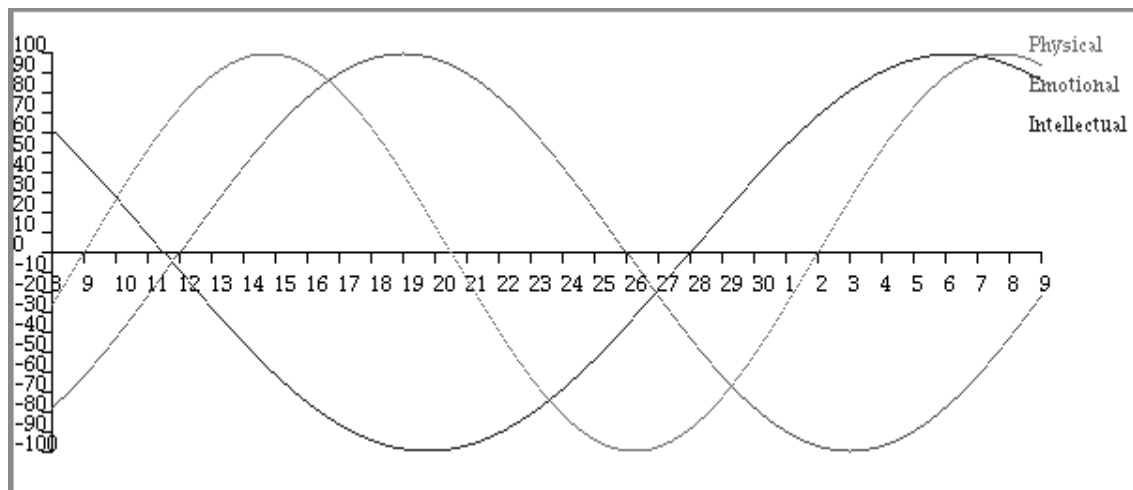


Abbildung 1: Tages-Biorhythmus (Quelle: <http://www.kleinsingen.de/logik/Esoterik/biorhythmus.png>, Zugriff: 09. Mai, 2012)

wälzen im Bett)

- Wichtig: Ohne Schlaf, keine Leistung. Für kurze Zeit, selten auch über lange Zeiträume, können wir Schlafmangel ertragen. Langfristig wird unser Körper dies jedoch bestrafen. Schlaf ist auch essentiell um zu Lernen und täglicher Ereignisse und Erfahrungen zu verarbeiten (REM-Phasen)²⁹ und dient der Regeneration unseres Körpers.

5. Wie schaffe ich es früh aufzustehen?³⁰

- „Es ist gut vor Tagesanbruch aufzustehen, da derlei Gewohnheiten zu Gesundheit Reichtum und Weisheit beitragen“ (Aristoteles)
- Viele Menschen sind produktiver wenn sie am Morgen aufstehen. Viele ADHS-Betroffenen sind Spätaufsteher. Meist jedoch, da sie Abends nicht ins Bett kommen und morgen nicht aus dem Bett. Wenn man morgens früh aufsteht, einen erholsamen Schlaf hatte, wird man sich den ganzen Tag besser fühlen. Aber wer kennt diese Gedankengänge nicht ... und wir nehmen uns vor Morgens um 05:00 Uhr aufzustehen ... gehen zeitig ins Bett ... und am nächsten Tag schlafen wir bis zum Mittag durch ... tja, was nun?
- Wenn dein Wecker am Morgen klingelt, drückst du die Schlummertaste und schläfst sofort wieder ein?
- Anschließend fallen dir evtl. im Halbschlaf 100 Gründe ein, warum du jetzt noch nicht

²⁹ Vgl. hierzu auch Artikel <http://www.geo.de/GEO/mensch/medizin/4123.html?p=4>

³⁰ www.stevepavlina.com – Personal Development Block (Zugriff: 8.Mai, 2012) – 3 Blockeinträge
 „How to Become an Early Riser“ (23. Mai, 2005, Steve Pavlina)
 „How to Become an Early Riser – Part II“ (31. Mai 2005, Steve Pavlina)
 „How to Get Up Right Away When Your Alarm Clock Goes off“ (25. April 2006, Steve Pavlina)

- aufstehen brauchst?
- „Es ist schön warm im Bett, wenn ich aufstehe, werde ich frieren...“
 - „Oh ich sollte jetzt wirklich aufstehen, bewegt euch ihr Beine, bewegt euch! Hmm, sie scheinen nicht auf mich zu hören“
 - „Ich wollte heute morgen eigentlich Frühsport machen, ist das wirklich sinnvoll, ich habe noch nicht einmal gefrühstückt, vielleicht sollte ich erst etwas essen?“
 - „Vielleicht versuche ich zu früh aufzustehen, ich bin immer noch müde, oder? Vielleicht ist es unnatürlich mit einem Wecker aufzustehen.“
 - „Ich muss eigentlich nicht gleich aufstehen, oder? Fünf Minuten sind sicher noch drin, die Welt wird davon nicht untergehen, ich werde mich dann einfach beeilen. Notfalls lasse ich das Frühstück weg...“
 - „Meine Freundin ist gerade schön warm, sie mag es zwar nicht besonders, wenn ich 6 Uhr versuche mit ihr zu kuscheln, aber sie wird mir schon verzeihen. Ich werde ihren Rücken und ihre Schultern massieren, dem kann sie nicht widerstehen, dann streichle ich ihren Kopf, genau das mache ich ... und anschließend ... vielleicht die Löffelchen-Stellung ... wäre das nicht angenehm so in den Morgen zu starten.“
 - usw.
 - Fazit: Zwei Stunden später... „Wie viel Uhr ist es? Ich kann mich nicht mal daran erinnern, das der Wecker geklingelt hat.“ „Oh Mist, ich muss 09:00 Uhr im Büro sein, jetzt muss ich wieder hetzen.“ „Warum schaffe ich es nicht früher aufzustehen, vorhin war ich fast wach, jetzt fühle ich mich wie Blei.“ ... Partner/Partnerin: „Warum stellst du dir den Wecker, der dann ständig klingelt und du dennoch nicht aufstehst.“
 - Ideale Alternative: Mein Wecker klingelt gegen 05:30 Uhr, niemals später. Selbst an Wochenenden nicht. Ich stelle den Wecker binnen Sekunden aus, recke und strecke mich. Meine Füße berühren den Boden, ich ziehe mich an, während mein Partner noch schläft, ich gehe runter, esse ein Stück Obst, und dann auf zum Fitnesstraining. Nur jetzt gibt es keine Stimmen mehr in meinen Kopf, die argumentieren, dass ich dies nicht tun soll. Alles passiert auf Autopilot, sogar wenn ich noch nicht voll mental da bin. Ich kann nicht behaupten das es mich Willenskraft oder Selbstdisziplin kostet, da es eine voll konditionierte Handlung ist. Mein Bewusstsein macht einfach mit, mein Unterbewusstsein hat die Kontrolle....
 - Wie kann man dort hinkommen... Ansätze die meist nicht funktionieren:
 - Meist funktioniert nicht: feste Schlafzeiten festlegen ... z.B. 7 h:
 Problem hier auch Unplanbarkeit des Tages ... wenn wir 02:00 Uhr ins Bett kommen ... 09:00 Uhr aufstehen, 22:00 Uhr im Bett ... 05:00 Uhr aufstehen etc. zumal wir dann zu diesen Zeiten auch schlafen sollen

- Ebenfalls funktioniert es meist nicht zu bestimmter Zeit ins Bett gehen zu wollen: „Ich bin jeden Tag 23:00 Uhr im Bett“... schwierig zu vereinen mit unserem Sozialleben, außerdem kann es passieren, dass wir um diese Zeit noch hellwach sind und nicht einschlafen können.
- Auch meist erfolglos: Schlafen bis man selbstständig aufwacht → Problem: in den meisten Fällen schlafen wir zu lange! Gerade ADHS-Betroffene, deren Hirn enorme Anfahrschwierigkeiten hat (z.B. höre ich Wecker bei großer Müdigkeit nicht, vor Medikamenten noch heftiger: selbst wenn er neben meinem Kopf bei voller Lautstärke klingelt, meine Mutter aus Nachbarzimmer rüber kommt, um ihn auszustellen ... und ich davon nichts mitbekomme) → Problem hier bei auch Unregelmäßigkeit des Tagesstartes, auch wenn dies teilweise empfohlen wird³⁰
- Ebenfalls meist nicht: Ich stehe heute 08:00 Uhr auf, morgen 07:55 Uhr ... in xx Tagen dann 06:00 Uhr. Ihr könnt es gern ausprobieren, bei den meisten fkt. dies nicht.
- Auch falsch: Durch bewusste Willensanstrengung versuchen aufzustehen. Man kann sich im halb-bewussten Dämmerzustand des Halbschlafes nicht vertrauen, man sollte dies auch gar nicht erst versuchen. Wir werden nicht immer klar denken, wenn der Wecker klingelt. Wir beschließen im Vorhinein zu bestimmter Zeit aufzustehen, dann unterwandern wir die Entscheidung, sobald der Wecker schellt. Abends um 22:00 Uhr entschließt du dich um 05:00 Uhr aufzustehen, 05:00 Uhr jedoch denkst du es ist besser 08:00 Uhr aufzustehen... wir geraten hier in eine Falle und gewöhnen uns zudem an dieses Verhaltensmuster. Gerade da viele Menschen jetzt hier dem Fehler aufliegen zu sagen, dass sie einfach mehr Selbstdisziplin benötigen. Das stimmt sogar, aber anders als man es vermutet.
- Um um 05:00 Uhr aufzustehen, brauchst du nicht 05:00 Uhr mehr Disziplin, keine positiveren Selbstgespräche, keine Vielzahl an Weckern die über den Raum verteilt sind, und auch keinen Hightech Wecker mit Technologie aus NASA-Weltraum Toiletten ;-)
- Ansatz der eine größere Erfolgswahrscheinlichkeit hat:
 - Disziplin benötigst du wenn du voll wach und bewusst bist: die Disziplin zu wissen, dass du keine intelligenten, rationalen Entscheidungen triffst im Zustand des Aufwachen. Du musst verstehen, dass du 05:00 Uhr in der Regel die falschen Entscheidungen triffst.
 - Was gut funktionieren kann: Ins Bett gehen, wenn du müde bist. Aber jeden Tag zu einer festen Zeit aufstehen. Vorteil ... ist man dann am Abend sehr müde, gehst du eher ins Bett ... nach einer gewissen Zeit gewöhnt sich unser Körper an diesen Rhythmus.

- Wichtig auch: Feste Rituale zum Einschlafen, z.B: erst Abendtoilette, dann lesen. Jeden Abend Hörbuch hören zum einschlafen etc. (ist gerade gut, falls man Schlafprobleme hat). Eher davon abzuraten ist es Fernseher anzuschalten, oder z.B. Notebook mit ins Bett zu nehmen und sich evtl. im Internet zu verzetteln. Muss nicht aufwendig sein, aber schreibe dir 3-5 Sachen auf die du vor dem Einschlafen tun möchtest und behalte die Reihenfolge jeden Tag bei. Darin lassen sich auch für uns nützliche Gewohnheiten etablieren, wie Unterwäsche für den nächsten Tag bereit legen, Aufgaben für den nächsten Tag aufschreiben...
- Das Hauptproblem dieser Taktik ist natürlich: wie schaffe ich es jeden Tag zur selben Zeit aufzustehen. Antwort: Aufstehtraining. Wir delegieren diese Aufgabe an unser Unterbewusstsein
- Aufstehtraining:
 - Trainieren, bis es zur Routine wird, (bzw. um mal wieder meinen Volleyballspieler zu zitieren: „Das muss ins Rückenmark“) → Automatisierung unseres Verhaltens
 - Trainieren jedoch nicht am Morgen! Sondern am Tag wenn du wach bist!
 - Gehe in dein Schlafzimmer und richte die Umweltbedingungen so ein, dass du so weit wie möglich deine Aufwachzeit simulierst. Z.B. Raum abdunkeln, oder am Abend trainieren. Wenn du nachts Pyjama trägst, trage einen Pyjama. Wenn du dir vor dem zu Bett gehen die Zähne putzt, putze dir die Zähne.
 - Nun stell dir den Weckzeit auf einige Minuten voraus (z.B. 3, 5, 7, 10). Leg dich ins Bett in deiner Lieblingsschlafposition und schließe die Augen. Stell dir vor es ist früh am Morgen, einige Minuten vor deiner gewünschten Weckzeit. Versuch so zu tun als wenn du schläfst, visualisiere dir eine Traumort oder versuch deinen Kopf so weit wie möglich abzuschalten, bzw. Gedanken frei zu lassen und zu träumen.
 - Wenn jetzt der Wecker klingelt: Mach ihn so schnell aus wie möglich. Nimm einen tiefen Atemzug, recke und strecke dich für einige Sekunden. Dann setze dich auf, setze die Füße auf den Boden und stehe auf. Lächle. Dann führe die erste Handlung aus, die du am Morgen machen würdest (z.B. anziehen), evtl. auch noch einige Folgehandlungen, falls das besser funktioniert.
 - Jetzt: Stell die Bedingungen zurück auf die Vor-Aufstehzeit. Abdunkeln etc. Wiederhole die Abendrituale: Zähne putzen, Schlafanzug, eine Minute lesen (Minischritt), Stelle den Wecker wieder einige Minuten vor und wiederhole das Ganze.
 - Das wiederholst du jetzt immer und immer wieder, bis du alle Schritte automatisch durchläufst, mindestens ohne darüber nachzudenken. Wenn du dir im Unterbewusstsein noch sagen musst, was der nächste Schritt ist, bist du noch nicht so weit. Übe mehrere Sätze über einen gewissen Zeitraum. z.B. 2 Sätze mit 3-10

Wiederholungen 2 x jeden Tag, die nächsten 10 Tage. Das ist in etwa so wie Krafttraining im Fitnessstudio. Und ja, es kostet dich einige Zeit. Jedoch können dir hier einige Stunden Übung unzählige Stunden im Jahr sparen, ganz abgesehen vom Frust und dem täglichen herumärgern. Jeder wird hier unterschiedlich lange brauchen. Einmal verinnerlicht: Wenn dann der Wecker klingelt wirst du automatisch aufstehen, je mehr du übst, desto stärker wird dieses Verhaltensmuster. Daher übst du dieses Verhalten automatisch jeden Tag mit dem Aufstehen. Irgendwann wird es sich so natürlich anfühlen, dass du ein dir ein anderes Aufwachverhalten so vorkommt, als würdest du beim Anziehen mit dem rechten Fuß ins linke Hosenbein fahren.

- Auch kannst du versuchen die Schritte mental zu trainieren, für die meisten wird es aber sinnvoller sein, dieses Verhalten physisch zu üben.
- Selbst wenn du für einige Zeit aus dem Verhaltensmuster fällst, wird es dir leichter fallen wieder hinein zu kommen. Dich selbst runter zu machen für deine schlechten Aufwachgewohnheiten wird nichts bringen. Du wirst nicht aufstehen wenn der Wecker klingelt, und du wirst dich wiederum automatisch dafür runter machen. Willst du dieses Muster für den Rest deines Lebens wiederholen oder willst du dich mit einem energiespendenden Verhaltensmuster neu konditionieren?

6. Fazit und Ausblick

- Enorm Wichtig dabei: Höre nicht damit auf, dass zu tun, was vorher für dich funktioniert hat und dir den Erfolg gebracht hat, denn du dir erhofft hast. Lass dich dadurch nicht hängen und nachlässig werden. Umgekehrt wiederhole nicht immer und immer wieder eine Strategie, die nicht funktioniert.³¹ Wenn du dir seit 4 Jahren vornimmst 06:00 Uhr aufzustehen und dich jeden Tag darüber ärgerst, dass du erst 08:00 Uhr aus dem Bett kommst, versuch entweder einen anderen Ansatz, um dein Ziel zu erreichen, oder wirf diesen emotionalen Ballast einfach über Bord.
- Ganz wichtig ist allerdings folgendes: Die Struktur ist unser Diener und Helfer. Wir sind keine Sklaven unserer Struktur. Versuch es nicht zu komplex zu machen. Meist sind die einfachen Regeln die wirksamsten, sie umzusetzen kostet dennoch viel Kraft. Wir sollten uns aber unbedingt davor hüten den halben Tag mit Strukturierung zu verbringen. Allerdings: aus meiner Erfahrung kann dies in Trainingsphasen (Wie bei Abschnitt 5) durchaus sinnvoll sein, massiv Zeit und Energie in Einübung bestimmter Verhaltensmuster zu investieren, wenn wir dadurch das Gefühl haben in nachfolgenden Monaten und Jahren viel Zeit zu sparen und besser mit unserem Leben zurecht zu kommen. Struktur darf aber niemals zum Selbstzweck werden. Aber Vorsicht, auch funktionierende Strategien scheinen uns zuweilen zu aufwendig zu sein. Überlege ob

31 Vgl. Hallowell and Ratey, J.J. (2006), S. 310.

du sie etwas vereinfachen kannst, halte aber im Zweifel unbedingt an Verhaltensweisen fest, die dir nützlich sind!

- Organisations- und Strukturierungsstrategien haben die Funktion die Einzigartigkeit und Stärken einer Person zu unterstützen. Verlassen wir die Tretmühle, akzeptieren uns ganz und gar, und nehmen auf dieser Grundlage unsere Lebensgestaltung selbst in die Hand.³²

7. Ergänzungen aus Diskussionsrunde (Tipps Querbeet)

Hinweis: Querbeet bedeutet konkret → Nicht zwingend Themenbezogen, unter Umständen auch nicht in Reihenfolge der Redebeiträge. Aufgrund von Einfachheit und um Missverständnisse vorzubeugen, nenne ich hier nicht die Personen die dies erzählt haben. Gedankengänge entspringen meinen Notizen, können also durchaus subjektiv verfärbt sein, ggf. auch aus anderen Blickwinkel als vom Erzähler angedacht. Findet ihr eure fantastische Idee hier nicht drin → ich kann leider keinen Anspruch Vollständigkeit erfüllen, jedoch versuche ich eure tollen Vorschläge nach bestem Wissen und Gewissen wieder zu geben. Sollte ich etwas vergessen haben, oder ihr wichtige Ergänzung haben → E-Mail an mich, ich versuche dass dann beim nächsten Mal mit einzubauen, eigene zusätzliche Ideen kennzeichne ich als „Ergänzung“.

- Unter Umständen führen äußere Umstände zwar dazu, dass einige dieser Tipps unmöglich umzusetzen sind, oder z.B. das Aufstehtraining sinnlos machen, da man jeden Tag gezwungen ist aufzustehen (Kinder die am Morgen versorgt werden müssen, evtl. diese selbst mit ADHS, so dass kein Tag wie der andere ist; Schichtarbeit; Arbeitsbeginn in den frühen Morgenstunden)
 - =>Hinweis: Lies dir bitte dennoch unbedingt Abschnitt 5 durch, den diese Strategie zur Verhaltensänderung kannst du auf beinahe alle Verhaltensmuster anwenden, die du durch bessere Gewohnheiten bei dir oder anderen ADHS-Betroffenen in deinem Umfeld ändern möchtest! Es ist schwer alte Gewohnheiten zu ändern, dass ist jedoch ein großer Vorteil, denn durch Verhaltenstraining, kann das auch für neue - für dich kostbare und energispendende - Gewohnheiten gelten. Außerdem: freue dich darüber, dass du dieses Problem vieler ADHS-Betroffener gerade mal nicht hast.
- 4-Plansystem:
 - (1) Basisstruktur:
 - Dabei 30 Minuten Fluktuation zulassen (5:30 – 6:00 Aufstehen; 22:30 – 23:00 Uhr im Bett sein)

32 Vgl. Solden (2005), S. 227.

- Wenn 23:30 Uhr noch nicht im Bett → früh kommt man nicht mehr aus Bett (erfordert Kenntnis darüber, wie viel Schlaf man tatsächlich täglich braucht)
- 1. Wecker außer Reichweite, 2. Wecker am Bett; kurz nacheinander klingeln beide. Nachdem 1. Wecker in Halbschlaf ausgedrückt wurde, stoppt einen 2. Wecker direkt wieder ins Bett zu gehen. Beide zudem mit enorm nervigen Klingelton ausgestattet
- Mittagszeit + Abendbrotzeit fixiert innerhalb von 90 Minuten-Intervall, in dieser Zeit muss etwas gegessen werden und sei es nur Kleinigkeit
- (2) Tagesplan: (Am Abend oder am Morgen vorbereiten, dies als Wahlmöglichkeit offen gelassen, dafür am Morgen auch Pufferzeit eingeplant)
 - Darauf: Aufgaben des Tages mit Prioritäten (1, 2, 3, ...) +
 - auch darauf: Regelmäßig einzukaufende Nahrungsmittel (erfordert auch Kenntnis darüber, was man regelmäßig isst, bzw. bewussten Ernährungsplan); diese werden (Plan mit Rechner geführt, täglich ausgedruckt) farbig hinterlegt, wenn aktueller Bedarf besteht, neben wichtigsten Produkten Spalte frei gelassen für spontane Erweiterung der Einkaufsliste
 - Weiterhin: Fixe Termine des Tages auch auf Tagesplan (insgesamt 1 DIN-A4 Seite), z.B. 18:00 – 20:00 ADHS-Selbsthilfegruppe
- 3. Time-System: Planer + Kalender
 - Hier alle zukünftigen Termine eintragen (Friseurtermin usw.)
- 4. Prioritätenquadrat auf Schreibtisch im Büro.
 - Dort sind alle Aufgaben des Tages aufgelistet, und klassifiziert. Wichtig und Dringend 2, max. 3 Aufgaben, kurz vor Feierabend ausfüllen / aktualisieren, als erste Handlung im Büro anschauen → Vorteil: Beseitigt Ziellosigkeit, Unmotiviertheit, man kann sich sofort daran erinnern, wo man gestern aufgehört hat und was der nächste Schritt sein sollte. Aufgaben werden streng nach Priorität abgearbeitet (!)
 - Prioritätensystem (Ergänzung: Auch unter dem Namen Eisenhower-Prinzip bekannt → z.B. Konkrete Handlungsstrategien für alle Bereiche) unterteilte Matrix nach Wichtig / Unwichtig (X-Achse) und Dringend / Nicht Dringend (Y-Achse); A – Wichtig + Dringend; B – Wichtig, Nicht-Dringend, C – Nicht-Wichtig, Dringend, D – Nicht Wichtig, Nicht Dringend (z.B. Strategie: Erst A, dann B-Aufgaben, C-Aufgaben werden nach Möglichkeit delegiert, D-Aufgaben sofort gelöscht / entsorgt)
- Geburtstage: langfristig Planen (individuell geeigneten Terminkalender / Zeitmanagementsystem nutzen), nichts ist schlimmer, als am Vorabend des Geburtstages noch Husch-Husch etwas für einen geliebten Menschen besorgen zu

müssen

- 2-Minuten Regel (Hinweis: auch oft als 30 s Regel bezeichnet): Alle Dinge die du in 2-Minuten erledigen kannst mache sofort (oft dauern sie sogar viel Kürzer). Bsp. Teller Abwaschen, Werbepost entsorgen, Kontoauszüge abheften → Vorteil dabei ... spart langfristig viel Zeit und verhindert frustrierende Aufhäufung von Dingen die wir eigentlich mal tun müssten
- Fernsehen => Abschaffen (z.B. indem man analogen Receiver hat und sich keinen digitalen zulegt und so Fernsehen „auslaufen“ lässt ... solche Gelegenheiten bieten sich allerdings äußerst selten im Leben, vermutlich müsst ihr euch was anderes einfallen lassen), Filme kann z.B. in Videothek ausleihen, oder mit anderen ins Kino gehen (Soziale Komponente), die wichtigsten Informationen findet man auch im Internet durch Online-Zeitungen, aber auch in den verschiedenen Mediatheken der Sender.
- Abwaschen, Staubsaugen ... Aufgaben zeitfixieren. D.h. Wecker stellen, wenn er klingelt, wird Aufgabe gestoppt (Ergänzung: auch das erfordert viel Training, falls euch das nicht automatisch gelingt) ... Vorteil... kein Verzetteln in Detailaufgaben, die für unser Leben von untergeordneter Bedeutung sind (Rest des Hausputzes kann ich auch noch in der nächsten Woche erledigen)
- Telefonieren: Zeit festlegen mit Gesprächspartner wie lange Telefongespräch dauern soll, Stellt einer der beiden Telefongesprächspartner fest, dass Zeit überschritten wurde → Auflegen (Erfordert Verständnis und Unterstützung, Ergänzung: aus meiner Erfahrung kann ich berichten, dass dies selbst bei der eigenen Freundin auf Unverständnis stoßen kann, es erfordert großen Sprung, dies zu überwinden, falls man dies aus tiefsten Inneren als extrem unhöflich empfindet)
- Allgemein: Wir brauchen Menschen die uns Unterstützen, ohne diese Unterstützung ist Veränderungsprozess nur sehr viel schwerer möglich (Ergänzung: Dem kann ich nur aus eigener Erfahrung absolut zustimmen, Weitere Ergänzung (entschuldigt die Abschweifung) → dies schreiben auch Hallowell und Rately in einem ihrer Bücher, ohne nähere Quellenangabe → wenn unsere Familie nicht bereit ist unsere Veränderung zu akzeptieren, bzw. eine unsere neue Rolle (als ADHS-Betroffener) anzunehmen, kann dies den Veränderungsprozess enorm verzögern, erschweren, evtl. auch unmöglich machen. Oder wie der Buchtitel von C. Beerwerth ... „Suche dir Menschen die dir gut tun.“ ... Nur die Familie können wir nur bedingt wählen und es fällt schwer, sich von deren Vorstellungen von uns zu lösen, selbst falls wir keinen Kontakt zu ihnen haben) (Das geht übrigens den meisten Menschen so, z.B. versuchen sehr viele Söhne die Erwartungen des Vaters zu erfüllen, selbst wenn dieser bereits verstorben ist, wir lechzen nach der Anerkennung und dem Respekt unserer Familie, zuweilen wird uns gerade dieser aber aufgrund unserer Probleme versagt)

- Finanzen: Mutter alle Geldkarten geben und sich Geld für Zeitraum zuteilen zu lassen, um zu lernen mit Geld umzugehen (Ergänzung: wer damit enorme Probleme hat und dieses Instrument noch nutzen kann)
- Partner/Partnerin: Super, wenn dies ineinander greift (zwecks Unterstützung), z.B. falls offener Umgang von Anfang an möglich ist (z.B. da Kind des Partners ADHS-Symptome) etc.
- Auch eine verständnisvolle Psychologin kann helfen, die uns bei Entscheidungen unterstützt, unsere Ideen aufnimmt und uns Kontra gibt, wenn sie der Meinung ist, dass wir Fehlurteil unterliegen ... (Ergänzung: Für viele von uns klingt dies leider wie ein zu schöner Traum ;-), wenn ihre solche Psychologinnen / Ärzte etc. kennt → raus mit den Kontaktinformationen → es war ja angedacht Positiv- / Negativliste unserer Ärzte / Psychologen zu erstellen (→ subjektiv, jedoch guter Indikator für Menschen die diesbezüglich Hilfe suchen → Wer kümmert sich um diese Liste? Ein Freiwilliger/Freiwillige vor! Sollte insgesamt wenig Arbeit sein.)
- Am Abend vorher: Wissen was am nächsten Tag zu tun ist
- Sprichwort: (Anmerkung: nur sinnbildlich und grob wiedergegeben) „Er beschloss sein Leben zu ändern ... machte ... , ... , dann setzte er sich an den Schreibtisch und schlief friedlich den ganzen Tag“
- Schlafenszeit: 1 1/2 h Intervall: < 6 h zu wenig; 7 1/2 h (Ideal); 9 h (wenn Bedürfnis mal auszuschlafen) >9h (Führt zu Trägheit und Müdigkeit)
- Kurzschlaf am Tag, z.B. 20 Minuten Schlafen (Dabei 30 Minuten einplanen inkl. Einschlaf-, Aufwachphase), falls Probleme mit Aufwachen u. Umständen Harndrang nutzen (z.B. Kaffee + 1/2 Bier) (Ergänzung: Viel trinken am Abend (so dass Nachtruhe nicht häufig unterbrochen ist ;-)) kann helfen am Morgen nach Wecker klingeln aufstehen zu müssen)
- Bei Schichtarbeit → evtl. noch viel größerer Probleme für uns Rhythmus zu finden, jedoch → auch die schönen Seiten sehen → der Morgennebel, Sonnenaufgang, die Ruhe genießen, wenn man nach Nachtschicht im Sommer nach Hause kommt, oder 04:00 Uhr Kühe gemolken werden müssen (Ergänzung: unter Umständen kann es jedoch auch ratsam sein sich einen Job ohne Schichtarbeit zu suchen, falls dich diese völlig fertig macht!, selbst wenn mit dies mit finanziellen Einschnitten verbunden ist, denn Gesundheit (physisch wie psychisch) und Lebensqualität sind ein hohes Gut!)
- Hund: Einer Runde Gassi gehen als letzte Aktion (evtl. auch erste Aktion) des Tages, anschl. Zapfenstreich ... kann enorm zu Runter- Hochfahren beitragen
- Wecker klingelt, sich einmal erlauben Schlummertaste zu drücken (9 Min, 15 Min oder was auch immer, dann aufstehen) (Ergänzung: falls es nicht bei einmal bleibt, diese Gewohnheit anzutrainieren ist um ein Vielfaches schwieriger als sich

- anzugewöhnen beim ersten Wecker-Klingeln aufzustehen (Vgl. Abschnitt 5), gelingt euch das → Super ... versucht ihr dies schon seit Jahren → versucht lieber zu trainieren sofort aufzustehen) (und wie gesagt ... benötigt keine Willenskraft, nur Ausdauer im Verhaltenstraining und Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung) (Apropos: aus selbigen Grund ist es viel einfacher eine tägliche Gewohnheit zu erlernen, als eine wöchentliche, daher ... erst ggf. erst täglich 5 Minuten Joggen, bevor man auf 2xWoche-Rhythmus umsteigt ... lieber täglich 5 Minuten, als 2 x Woche 20 Minuten, denn ... gewöhnt euch neue Gewohnheit an, habt ihr sie verinnerlicht, könnt ihr Zeit für Lauftraining und Rhythmus viel leichter anpassen, denn das Verhalten habt ihr jetzt schon im „Blut“)
- Nicht aufstehen müssen, aufstehen wollen, dürfen, können (positivere Selbstsprache) (Ergänzung: Evtl. kann es auch helfen sich die Opportunitätskosten also die entgangenen Optionen bewusst zu machen, z.B. ... wenn ich jetzt noch schlafe, kann ich mich nicht noch ausreichend auf meinen Geschäftstermin vorbereiten und werde mich unsicher fühlen und mich über mich selbst ärgern → Wie in Abschnitt 5 beschrieben ... sollten wir uns allerdings nicht all zu viele Hoffnungen auf rationale Gedankengänge im Dämmerzustand machen, ich behaupte sogar es ist weitaus einfacher zu lernen beim ersten Klingeln aufzustehen und dieses Verhalten gänzlich zu automatisieren, als sich diese positiven (und bewussten) Denkmuster anzugewöhnen)
 - Schichtarbeit im Gastronomie/Hotel Gewerbe: unter Umständen Extrem Schwierig – Unmöglich Tagesstruktur zu finden, Wechsel auf Job mit Kernarbeitszeit → Flexibilität kann hier großer Vorteil sein, z.B. auch bei Terminen am Vormittag bei Psychologen etc., es dauert ggf. einige Zeit neuen und geeigneten Job zu finden, jedoch kann sich Mut hier ausgesprochen lohnen. Was kannst du? Mach dir klar welche Fähigkeiten du hast (Ergänzung: und du hast definitiv welche!) und in welchen Berufen / Stellenausschreibungen genau diese gebraucht werden, dann bewirb dich mit dieser Argumentation, selbst wenn der Job / Branche auf ersten Blick nichts mit dem zu tun zu haben scheint, was du bislang gemacht hast => Mut zur Veränderung, Sprung wagen
 - Eigenen Biorhythmus herausfinden: dafür gibt es Applications („Apps“) für Smartphones. Insb. Iphone hat sogar Bewegungssensor, mit dem unruhige Schlafphasen aufgezeichnet werden können.

Literaturverzeichnis:

- Beerwerth, C. (2007): Suche dir Menschen, die dir guttun: Coaching für Erwachsene mit ADS. Stuttgart: Kreuzverlag.
- Hallowell, Edward M. / Ratey, John (2010): Answers to Distraction. ?. Auflage, New York (NY): Anchor Books.
- Hallowell, E.M. / Ratey, J.J. (2006): Delivered from distraction: Getting the most out of life with Attention Deficit Disorder. New York (NY): Ballantine Books.
- Kelly, K. / Ramundo, P. (2006): You mean I'm not lazy, stupid or crazy?! - The classic self-help book for adults with Attention Deficit Disorder. ?. Auflage. New York (NY) usw.: Scribner Verlag.
- Ratey, N.A. (2008): The disorganized mind – Coaching your ADHD brain to take control of your time, tasks & talents. New York (NY): St. Martin's Press.
- Safren S.A. / Perlmann, C.A. / Sprich, S. / Otto, M.W. (2005): Kognitive Verhaltenstherapie der ADHS des Erwachsenenalters. Mannheim: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Solden, S. (2005): Die Chaos Prinzessin: Frauen zwischen Talent und Misserfolg. 7. Auflage. Forchheim: ADHS Deutschland e.V..