

# **ADHS ohne Ritalin in den Griff bekommen**

**Beitrag von „Lindbergh“ vom 22. Oktober 2019 22:07**

Ich glaube auch, dass das halb so schlimm ist. Ich hatte das früher auch und man kann es lernen, anderen Leuten in die Augen zu schauen. In manchen Fällen ist es eine Krankheit, manchmal ist es "nur" eine Sache des Selbstbewusstseins, was man trainieren kann - vorausgesetzt, man ist zu Selbstreflexion fähig.