

# **ADHS, endogene Depression - was für Möglichkeiten habe ich?**

**Beitrag von „Conni“ vom 23. Juli 2022 20:12**

## Zitat von Miss Miller

Ja, 3 Jahre sind lang, und ich war zwischendurch wirklich fertig mit den Nerven. Es ist ja auch typisch für ADHS, dass man sich ständig mit Dingen beschäftigt und nicht abschalten kann.

Ja, Hyperfokus. Und das sieht keiner. "Schalten Sie mal ab. Denken Sie an was Schönes! Innere Bilder! Zürcher Ressourcenmodell! Entspannungsübungen! Progressive Muskelentspannung! Ein Buch lesen! Aufs Konzert gehen! In die Natur gehen! Dehnübungen!" Und bei jedem einzelnen dieser Vorschläge denkt man die ganze Zeit rotierend an das blöde K\*\*kproblem! 😭