

Lehrprobe/UB-Vorbereitung mit ADHS

Beitrag von „CDL“ vom 20. November 2023 17:11

[BlackandGold](#) hatte in der Vergangenheit im Forum geschrieben selbst ADHS zu haben und kann dir bestimmt aus eigener Erfahrung gute Hinweise geben.

Ich habe selbst kein offiziell diagnostiziertes ADHS (Teildiagnostik als Erwachsene wies darauf hin, dass ich das wohl hätte, war aber ich relevant für mich, das abzuschließen) kenne das Thema Gedankensprünge aber vor allem aus Hochstressphasen bei mir (wie eben UB-Besuchen).

Ich habe mir immer mit ausreichendem Vorlauf eine Liste geschrieben, was ich bearbeiten muss (samt ungefährender Zeitangaben, sowie dem spätesten Endzeitpunkt, wann das abgeschlossen sein muss) und mich an dieser auch bewusst orientiert in der Vorbereitung. Dazu habe ich mir selbst bewusste Gedankenstopps eingebaut, um die inneren Sprünge zu begrenzen, indem ich dort, wo ich diese wahrgenommen habe bewusst innegehalten und mich gezwungen habe wieder einen Schritt zurück zu machen. Mir persönlich hat dabei Bewegung sehr geholfen, also je gestresster ich war, je mehr Gedankensprünge sich aufdrängen wollten, desto mehr gezielte Bewegung, damit ich die Energie in körperliche Bewegung umleite und gedanklich fokussierte bleiben kann.

Wenn du eine ganz genaue Zeitplanung benötigst vorab, dann erstellen dir diese in einer Phase, in der du gerade keinen UB vorbereitest, damit du ein Grundgerüst hast, dass zu dir passt und an dem du dich entlanghangeln kannst.