

# Lehrprobe/UB-Vorbereitung mit ADHS

**Beitrag von „Quittengelee“ vom 20. November 2023 18:02**

Ich kenne das Problem und würde dir daher eher raten, dir von den Menschen Tips zu holen, die es nicht kennen. Die haben nämlich Strategien entwickelt... Listen sind bei mir auch nur ein kläglicher Versuch. Inzwischen habe ich ein Smartphone, das mich an bestimmte Termine erinnert, das gab's damals noch nicht.

(Meine Strategie war, bis kurz vor knapp zu warten und dann die Nächte durchzumachen. Besonders toll ist es, dabei einen Speichervorgang am PC zu vergessen, weil man so im Workflow ist und dann 3h Arbeit in den Sand zu setzen. Bitte nicht nachmachen 😊🔧)