

Prokrastination und mangelnde Arbeitsorganisation überwinden

Beitrag von „fossi74“ vom 28. April 2025 21:38

Jetzt hat mich doch einmal ein Thread so getriggert, dass ich nach längerer Abstinenz mal wieder was schreiben muss: Deine Schilderungen, [Sonnenblume24](#), klingen - mit aller der Ferndiagnose immer gebotenenen Vorsicht - ganz stark nach AD(H)S. Woher ich das weiß? Nun ja. Been there, done that, got the t-shirt.

Dies hier

[Zitat von Sonnenblume24](#)

Ich habe kein Gefühl dafür wie lange ich für eine Aufgabe brauchen darf und verliere mich auch in verschiedensten Dingen. Wenn ich zum Beispiel eine Vorlage für eine [Schulaufgabe](#) bekomme und mir die Formatierung nicht gefällt, will ich diese auch ändern und denke mir dann bei erstellten Aufgaben, dass ich manche nicht so glücklich finde. Dann bin ich frustriert, weil andere Aufgaben zum gleichen Thema, die ich finde aus meiner Sicht auch nicht passen, weil zusammenhanglos oder oder..

... und dies hier ...

[Zitat von Sonnenblume24](#)

Ich bin mittlerweile so frustriert von meiner eigenen Arbeitsorganisation, dass ich auch nach den Osterferien am PC sitze und mich nicht konzentrieren kann. Ich habe teilweise auch Unterlagen bekommen oder es gibt etwas im Internet, aber ich fühle mich total handlungsunfähig eine Entscheidung zu treffen

... und vor allem auch dies hier ...

[Zitat von Sonnenblume24](#)

Ich fühle mich dabei ehrlich gesagt nur erschöpft.

... schreien so laut "ADHS", dass man es eigentlich nicht mehr überhören kann.

Ein ernstgemeinter Rat: Du bist noch jung. Tu was dagegen. Mir bleibt eigentlich nur noch, bis zur Rente damit zu leben. Ja, das geht schon ganz entspannt, zumindest wenn man im Lauf der Jahre eine gesunde LMAA-Haltung entwickelt. Schön ist es oft nicht. Alles Gute!

Ach so, eines noch: Ignorier die glücklichen Normalen, die dir ganz viel erzählen können von "Modediagnose", "schlichter Disziplinlosigkeit", "einfach mal machen", "mach dir eine Liste", "mach dir einen festen Plan" und noch so vieles mehr. Sie wissen es nicht besser, und sie können es nicht nachvollziehen. Man muss Nachsicht üben mit ihnen und ihren untauglichen Lösungsvorschlägen.