

# **Prokrastination und mangelnde Arbeitsorganisation überwinden**

**Beitrag von „Sonnenblume24“ vom 28. April 2025 22:39**

Zitat von fossi74

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

Das mag für dich so klingen, das sehe ich ehrlich gesagt für mich nicht. Diese Schwächen in der Konzentration und gefühlte Handlungsunfähigkeit habe ich erst verstärkt seit ca. 2 Monaten. Ich kenne auch aus meiner Kindheit und Jugend keine Impulsivität oder Hyperaktivität (ohne damit alle ADHSler über einen Kamm scheren zu wollen). Aber zu dem was ich über die Diagnosekriterien von ADHS bei Erwachsenen gelesen habe, glaube ich weniger dass das zutreffend ist.

Zitat von fossi74

Ein ernstgemeinter Rat: Du bist noch jung. Tu was dagegen.

Danke, deshalb habe ich auch nach Tipps in diesem Forum gefragt. Ich bin ja erst im Ref und denke eigentlich, dass ich in diesem Beruf richtig bin und möchte diesen noch Jahrzehnte ausgeglichen ausüben können. Ich ärgere mich schon fast jetzt schon um Hilfe zu fragen, wo doch junge Leute in der Regel mehr Energie haben und noch eher stressige Phasen wegstecken können.