

Lehrprobe/UB-Vorbereitung mit ADHS

Beitrag von „Schumio“ vom 20. November 2023 17:00

Hallo zusammen,

ich absolviere mein Ref in Hessen mit zwei MINT Fächern und habe ADHS. Das habe ich schon mein ganzes Leben lang, bin mir also über die Besonderheiten im klaren. Warum wende ich mich an das Forum?

Das Problem: Ich habe eine sehr ineffiziente UB-Lehrprobenvorbereitung. Ich habe häufige Gedankensprünge, was gerade in Anbetracht der langen Vorbereitungszeit von UBs problematisch ist. Konkret fehlt mir eine Struktur mit einem Zeitplan, welche Punkte von einem Unterrichtsbesuch wann abgearbeitet sein sollten.

Gibt es hier weitere LiV mit oder ohne ADHS die das Problem kennen und ein System entwickelt haben, was bei der Vorbereitung hilft? Der restliche Unterricht ist davon im geringeren Maße betroffen, da nicht in so einer Genauigkeit wie bei den UBs geplant wird.

VG

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.

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 😊🔧)

Beitrag von „Frechdachs“ vom 20. November 2023 19:41

Das kommt mir so bekannt vor. Habe im ersten Staatsexamen die Prüfungsarbeit wiederholen müssen. Hab erst eine Woche vorher angefangen zu tippen. Ich hatte alles auf Zettel. Jeden, den ich abgetippt hatte, verbrannte ich mit Vergnügen. Ich wollte zwei Tage vor Abgabetermin die Arbeit ausdrucken und binden lassen. Hab sie aus Versehen gelöscht (inklusive Papierkorb usw).

Bin oft voll der Chaosmensch. Hatte als Kind und als Jugendliche auch die Diagnose ADHS.

Ich würde dir auch empfehlen, dir Tipps von gut strukturierten Menschen zu holen.

Habe mittlerweile selbst eine gute Struktur. In meinem Klassenraum ist zum Beispiel jede Lade und Fach usw beschriftet (teils mit Symbolen). Ich habe auch eine Pinnwand in der Klasse mit den wichtigsten Infos, Terminen usw.

Listen führen habe ich aufgegeben. Ich verliere sie eh oder vergesse, dass ich eine habe. Manchmal existieren mehrere Listen parallel. Ich nutze das Handy als Organisier und habe eine

sehr geduldige Chefin (zum Glück). Hab auch lernen müssen, mit meinen Konzentrationslöchern zu leben.

Kinder mit ADHS bzw Autismus kommen bei mir gut zurecht. Mach dir deine Stärken bewusst. ADHS hat nicht nur Nachteile.

Beitrag von „Maylin85“ vom 20. November 2023 20:44

Kein ADHS, aber ADS. Bei mir herrscht auch chronisches Chaos, es ist alles grundsätzlich immer erst auf den letzten Drücker fertig, die UPP- Entwürfe und Materialien in der Nacht vor der Prüfung um kurz nach 4h morgens. Meine betreuenden Lehrer konnten leider keinen einzigen UB oder UPP Entwurf im Vorfeld gegenlesen, weil mein Kopf nicht arbeitet, solange theoretisch noch Zeitpuffer vorhanden ist. Was mir geholfen hat: entspannte Leute um mich herum, die mich einfach machen lassen haben und das Vertrauen hatten, dass zum Zeitpunkt x schon alles irgendwie verlässlich da ist ☐ Ist es auch.

Falls du dich an Arbeitspläne halten kannst (ich kann das nicht), könnte man sich vielleicht "einfach" vorgezogene Deadlines setzen. Bei den meisten meiner Ref-Kollegen stand z.B. eine Woche vor dem UB bereits die Grobplanung oder zumindest das Stundenthema, der Verlaufsplan und das Material waren 2-3 Tage vorher fertig und dann fehlte nur noch der Entwurf usw.

Beitrag von „fossi74“ vom 20. November 2023 21:52

[Zitat von Quittengelee](#)

Listen sind bei mir auch nur ein kläglicher Versuch.

Was redet mir meine Frau immer zu, mir Wichtiges aufzuschreiben... und wie vergeblich versuche ich ihr immer klarzumachen, dass ich dann schlicht vergessen würde, etwas aufgeschrieben zu haben! Ich habe manchmal den Eindruck, es geht nicht nur mir so. Tröstlich.

Beitrag von „Schumio“ vom 20. November 2023 22:35

Hallo zusammen,

ich bin total beeindruckt wie viele sich die Zeit genommen haben mir zu antworten. Vielen Dank einmal dafür. Dabei ist mir aufgefallen, dass ich meine Frage etwas präzisieren hätte sollen:

Tatsächlich war ich nie der Typ der etwas aufgeschoben hat. Unter Zeitdruck arbeite ich schlecht (noch schlechter als sonst) und meine Symptome verstärken sich. Das Versuche ich unbedingt zu vermeiden.

Mein Problem ist eher, dass ich früh genug anfangen, aber mich dann an einigen Sachen aufhalte. Ob es dann die Sachanalyse ist für die ich 20 Paper lese, drei Verkaufspläne erstelle, da ich beim nächsten Schub wieder alles total blöd finde und und und... Leider habe ich gemerkt, dass noch früheres Anfangen keinen Erfolg. Deswegen meine Frage in dem Forum.

LG

Beitrag von „Frechdachs“ vom 20. November 2023 22:38

Auch saß ist mir nicht fremd. Ich habe mir im Ref eigene kleine Termine gesetzt.

Beitrag von „Schumio“ vom 20. November 2023 23:10

Hallo,

vielleicht nochmal an dieser Stelle generell die Frage, ob ihr den Eindruck hattet das ADHS ein großes Problem für eure Ausbildung war?

Meine Stärken liegen definitiv im diagnostischen Bereich und meiner Art wie ich meine Fächer vermittel. Ich nehme meinen S*S die Angst vor Physik (Aussage meiner Ausbilderin). Soweit, so positiv. ADHS hat auch Stärken, wie Frechdachs es ja auch gesagt hat.

Über eure Erfahrungsberichte würde ich mich außerordentlich freuen!

VG

Beitrag von „Bolzbold“ vom 21. November 2023 08:11

Wie war das denn während Deiner Schulzeit? Bist Du da medikamentiert worden, oder hast Du das so hinbekommen?

Falls Du einer Medikation gegenüber aufgeschlossen bist, ggf. wegen Vorerfahrung, könnte das ja ggf. auch helfen.

Beitrag von „Winterblume“ vom 21. November 2023 09:50

Ich bin selbst nicht betroffen, sondern meine Schwester. Sie ist keine Lehrerin, aber Pädagogin. Ihr ADS wurde leider erst relativ spät diagnostiziert (mit Mitte 20). In der Schule war sie immer ganz gut, hat aber teilweise wahnsinnig lange für Hausaufgaben gebraucht oder sie nur gemacht, wenn jemand daneben saß und sie zum Lernen angehalten hat.

Später in der Ausbildung ging es ähnlich weiter. Insgesamt sehr gute oder gute Noten, aber Konzepte und Co. hat sie oft erst kurz vor Abgabe entwickelt und war dann wahnsinnig gestresst.

Inzwischen macht sie es so, dass sie viel mit Notizzetteln, handschriftlichen Plänen und Erinnerungsapps arbeitet. Das klappt wohl ganz gut ☐☐

Dem Thread-Eröffner alles Gute und viel Erfolg!

Beitrag von „Quittengelee“ vom 21. November 2023 10:06

Zitat von Frechdachs

ADHS hat nicht nur Nachteile.

Du meinst es natürlich gut und es soll aufbauend sein. Ich kann mit dieser aktuellen "neurodivers"-Haltung der Öffentlichkeit allerdings wenig anfangen. Die Gesellschaft richtet sich nach der Mehrheit und solange man zu einer Minderheit mit bestimmten Problemen gehört, muss man Strategien entwickeln, in dieser zurechtzukommen und erfährt permanent

(soziale) Nachteile. Ich würde auch niemandem sagen "Depressionen haben auch was Gutes, sei dankbar dafür". Man muss halt damit leben lernen.

Ich meine das nicht als Angriff, mich ganz persönlich beruhigen solche Aussagen jedoch nicht. Mir ist zum Beispiel bewusst, dass gerade Kinder mit ähnlichen Problemen eine besonders gefestigte Struktur brauchen, um die ich jedoch selbst kämpfen muss. Ob das Verständnis, das ich vielleicht dadurch mehr habe, das ausgleicht? Und muss man nicht auch genauso Verständnis für jede andere Problematik haben, auch wenn man sie nicht selbst erlebt hat?

Aber ich lasse mich auch eines Besseren belehren, wenn jemandem wirklich Vorteile einfallen, die man durch dieses Störungsbild hat.

Beitrag von „s3g4“ vom 21. November 2023 10:13

Zitat von Quittengelee

Du meinst es natürlich gut und es soll aufbauend sein. Ich kann mit dieser aktuellen "neurodivers"-Haltung der Öffentlichkeit allerdings wenig anfangen. Die Gesellschaft richtet sich nach der Mehrheit und solange man zu einer Minderheit mit bestimmten Problemen gehört, muss man Strategien entwickeln, in dieser zurechtzukommen und erfährt permanent (soziale) Nachteile. Ich würde auch niemandem sagen "Depressionen haben auch was Gutes, sei dankbar dafür". Man muss halt damit leben lernen.

Es heißt Depression und nicht Depressionen. ADS oder ähnliches kannst du damit aber überhaupt nicht vergleichen. Ich kenne jetzt die genauen Mechanismen nicht bei ADS, aber hier funktioniert die Chemie im Gehirn etwas anders. Nicht schlechter, aber halt anders und man kann damit wunderbar funktionieren. Eben halt anders.

Genauso könntest du sagen, du kannst mit Genderdiversität nichts anfangen, weil die Gesellschaft sich nach der Mehrheit richtet.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 21. November 2023 11:49

"Genderdiversität" ist kein in der ICD 10 kodiertes Störungsbild, hoffe ich.

Hyperkinetische Störungen zählen aber zu den "Psychischen und Verhaltensstörungen" :

Diese Gruppe von Störungen ist charakterisiert durch einen frühen Beginn, meist in den ersten fünf Lebensjahren, einen Mangel an Ausdauer bei Beschäftigungen, die kognitiven Einsatz verlangen, und eine Tendenz, von einer Tätigkeit zu einer anderen zu wechseln, ohne etwas zu Ende zu bringen; hinzu kommt eine desorganisierte, mangelhaft regulierte und überschießende Aktivität. Verschiedene andere Auffälligkeiten können zusätzlich vorliegen. Hyperkinetische Kinder sind oft achtlos und impulsiv, neigen zu Unfällen und werden oft bestraft, weil sie eher aus Unachtsamkeit als vorsätzlich Regeln verletzen. Ihre Beziehung zu Erwachsenen ist oft von einer Distanzstörung und einem Mangel an normaler Vorsicht und Zurückhaltung geprägt. Bei anderen Kindern sind sie unbeliebt und können isoliert sein. Beeinträchtigung kognitiver Funktionen ist häufig, spezifische Verzögerungen der motorischen und sprachlichen Entwicklung kommen überproportional oft vor. Sekundäre Komplikationen sind dissoziales Verhalten und niedriges Selbstwertgefühl.

Klingt negativ? Ist es auch. Eine Diagnose ist eine Auflistung von Symptomen. Eine "Generalisierte Angststörung" beispielsweise ist von realen Bedrohungen abgekoppelt. Da würde auch niemand auf die Idee kommen zu sagen "Schwitzen, Zittern und Panik, dass Angehörige erkranken hat auch sein Gutes, da lebt man vorsichtiger" o.ä.


Beitrag von „Frechdachs“ vom 21. November 2023 12:50

[Zitat von Quittengelee](#)

Du meinst es natürlich gut und es soll aufbauend sein. Ich kann mit dieser aktuellen "neurodivers"-Haltung der Öffentlichkeit allerdings wenig anfangen. Die Gesellschaft richtet sich nach der Mehrheit und solange man zu einer Minderheit mit bestimmten Problemen gehört, muss man Strategien entwickeln, in dieser zurechtzukommen und erfährt permanent (soziale) Nachteile. Ich würde auch niemandem sagen "Depressionen haben auch was Gutes, sei dankbar dafür". Man muss halt damit leben lernen.

Ich meine das nicht als Angriff, mich ganz persönlich beruhigen solche Aussagen jedoch nicht. Mir ist zum Beispiel bewusst, dass gerade Kinder mit ähnlichen Problemen eine besonders gefestigte Struktur brauchen, um die ich jedoch selbst kämpfen muss. Ob das Verständnis, das ich vielleicht dadurch mehr habe, das ausgleicht? Und muss man nicht auch genauso Verständnis für jede andere Problematik haben, auch wenn man sie nicht selbst erlebt hat?

Aber ich lasse mich auch eines Besseren belehren, wenn jemandem wirklich Vorteile einfallen, die man durch dieses Störungsbild hat.

Als Angriff verstehe ich deinen Beitrag gar nicht  , sondern teile sogar viele deiner Argumente. Ich muss natürlich meinen Job als Lehrerin gewissenhaft usw erfüllen.

Positiv bei mir ist zum Beispiel: Ich bin zwar ein totaler Chaot (im ersten Moment negativ, insbesondere dann, wenn andere Nachteile haben. Solange es nur mich betrifft, kann es anderen wurscht sein), wenn ich aber eine Struktur aufgebaut und verinnerlicht habe, erschüttert sie nichts mehr. Aus dem Nachteil wird ein Vorteil. Kollegen erkennen die Vorteile dieser Strukturen und übernehmen sie (bim letzten Mal Zeitersparnis für alle). Ich habe auch sehr viel Energie, die nicht einfach im Laufe des Tages nachlässt. Kann für Kollegen anstrengend sein, hat aber auch Vorteile (übernehme zum Beispiel mal für ein paar Stunden ein schwieriges Kind, sodass erschöpfte Kollegen mal durchatmen können). Usw

Beitrag von „fossi74“ vom 21. November 2023 13:28

Ja, ich sehe durchaus auch Vorteile. Wenn es darum geht, "auf den letzten Drücker" (der manchmal auch der erste sein kann - sprich: einfach dann, wenn es schnell gehen muss) Handlungskonzepte für irgendeine Situation zu entwickeln, bin ich ziemlich gut. In anderen Worten: Dann werfe ich eine Handvoll Scherben in die Luft, und eine Blumenvase fällt runter.

Insgesamt ist eine Aufmerksamkeitsstörung aber in einem System, das auf Regeln, Absprachen und Terminen basiert, eher kein Vorteil. Wie oft ich Menschen faktisch anlügen muss, um zu vertuschen, dass ich es war, der mal wieder was versemmt hat, geht auf keine Kuhhaut. Schön ist das nicht.

Beitrag von „Flupp“ vom 21. November 2023 14:11

Ich glaube auch, dass die oben genannten Vorteile (Scherben -> Vase) kein Symptom des ADHS sind, sondern ein vom ADHS unabhängiges persönliches Talent oder durch Training entstandene Kompensation.

Andere ohne dieses spezielle Talent können den Prozess vielleicht nur andersherum (Vase -> Scherben).

Jemand ohne Sehkraft kann ja auch nicht per se besser hören als andere.

Beitrag von „s3g4“ vom 21. November 2023 15:23

[Zitat von fossi74](#)

Insgesamt ist eine Aufmerksamkeitsstörung aber in einem System, das auf Regeln, Absprachen und Terminen basiert, eher kein Vorteil. Wie oft ich Menschen faktisch anlügen muss, um zu vertuschen, dass ich es war, der mal wieder was versemelt hat, geht auf keine Kuhhaut. Schön ist das nicht.

Ich gebe sowas offen zu. Habe bisher immer gute Erfahrungen gemacht.

Beitrag von „Frechdachs“ vom 21. November 2023 16:52

[Zitat von s3g4](#)

Ich gebe sowas offen zu. Habe bisher immer gute Erfahrungen gemacht.

Ich auch

Beitrag von „Quittengelee“ vom 21. November 2023 17:21

[Zitat von Flupp](#)

Ich glaube auch, dass die oben genannten Vorteile (Scherben -> Vase) kein Symptom des ADHS sind, sondern ein vom ADHS unabhängiges persönliches Talent oder durch Training entstandene Kompensation.

Andere ohne dieses spezielle Talent können den Prozess vielleicht nur andersherum (Vase -> Scherben).

Jemand ohne Sehkraft kann ja auch nicht per se besser hören als andere.

Interessanter Gedanke, vielleicht wäre es aber auch an der Zeit, "positiv bewertete Symptome" mit aufzunehmen? ADHS hat, wer in stressigen Zeiten schnell denken kann oder so 😊

Danke für die spannende Diskussion...

Beitrag von „Schumio“ vom 21. November 2023 18:14

Zitat von Bolzbold

Wie war das denn während Deiner Schulzeit? Bist Du da medikamentiert worden, oder hast Du das so hinbekommen?

Falls Du einer Medikation gegenüber aufgeschlossen bist, ggf. wegen Vorerfahrung, könnte das ja ggf. auch helfen.

Hallo Bolzbold,

während meiner Schulzeit war es schwierig. Die Diagnose kam auf, wurde aber nicht weiter thematisiert und auch nicht behandelt (warum konnte ich leider nicht rausfinden). Ein offizielles Dokument habe ich aber nicht. Aus diesem Grund habe ich als Erwachsener eine Diagnose machen lassen die ziemlich eindeutig war.

Medikamente helfen auf jeden Fall, dennoch gibt es ein Recht großen Reboundeffekt, d.h. danach sind die Symptome deutlich schlimmer als vorher für einen Zeitraum.

Neben der medikamentösen Therapie brauche ich also noch eine ergänzende Struktur, die ich Versuche alleine und durch Tipps von anderen zu erschaffen.

LG

Beitrag von „CDL“ vom 21. November 2023 18:18

Zitat von Schumio

Hallo Bolzbold,

während meiner Schulzeit war es schwierig. Die Diagnose kam auf, wurde aber nicht weiter thematisiert und auch nicht behandelt (warum konnte ich leider nicht rausfinden). Ein offizielles Dokument habe ich aber nicht. Aus diesem Grund habe ich als Erwachsener eine Diagnose machen lassen die ziemlich eindeutig war.

Medikamente helfen auf jeden Fall, dennoch gibt es ein Recht großen Reboundeffekt, d.h. danach sind die Symptome deutlich schlimmer als vorher für einen Zeitraum.

Neben der medikamentösen Therapie brauche ich also noch eine ergänzende Struktur, die ich Versuche alleine und durch Tipps von anderen zu erschaffen.

LG

An meinem Seminar im Ref es Coachingangebote, die einige genutzt und als gewinnbringend empfunden haben. Vielleicht gibt es so etwas auch bei euch, damit du Hilfestellung dabei erhältst dich zu sortieren und erforderliche Strukturen zumindest berufsbezogen mit Unterstützung zu erstellen.

Hast du alternativ schon einmal über therapeutische Begleitung nachgedacht als Unterstützung/ Entlastung?

Beitrag von „Conni“ vom 21. November 2023 18:22

[Zitat von Quittengelee](#)

Interessanter Gedanke, vielleicht wäre es aber auch an der Zeit, "positiv bewertete Symptome" mit aufzunehmen? ADHS hat, wer in stressigen Zeiten schnell denken kann oder so 😊

Danke für die spannende Diskussion...

Forumsbeiträge von oben nach unten und schräg lesen...

Beitrag von „Conni“ vom 21. November 2023 18:27

Zitat von Schumio


Medikamente helfen auf jeden Fall, dennoch gibt es ein Recht großen Reboundeffekt, d.h. danach sind die Symptome deutlich schlimmer als vorher für einen Zeitraum.

Hast du mehrere Medikamente ausprobiert?

Hast du aktuell eine Ärztin/einen Arzt, die/der mit dir auch etwas ausprobieren würde? Ich habe von Leuten gelesen, die z.B. morgens und mittags Medikinet adult und am frühen abend noch eine kleine Dosis unretardiertes Medikinet nehmen, wenn sie abends noch etwas arbeiten müssen.

An Strategien ist das Schwierigste, sie in den Alltag zu integrieren. Bei ADHS braucht das noch länger als bei Menschen ohne.

Die Probleme, die du beschreibst (immer wieder neu anfangen, alles blöd finden und verwerfen, sich im Hyperfokus in die Sachanalyse begeben...) kenne ich. So ganz genau weiß ich auch noch nicht, wie man damit umgeht.

Falls du ... jetzt habe ich vergessen, was ich schreiben wollte, weil ich in 3 minuten zum Sport verabredet bin und mich noch umziehen und die Tasche packen muss. Vielleicht nachher oder morgen oder so... 

Beitrag von „Schumio“ vom 21. November 2023 20:00

Zitat von CDL

An meinem Seminar im Ref es Coachingangebote, die einige genutzt und als gewinnbringend empfunden haben. Vielleicht gibt es so etwas auch bei euch, damit du Hilfestellung dabei erhältst dich zu sortieren und erforderliche Strukturen zumindest berufsbezogen mit Unterstützung zu erstellen.

Hast du alternativ schon einmal über therapeutische Begleitung nachgedacht als Unterstützung/ Entlastung?

Ich habe tatsächlich einen Flyer gefunden und werde mich da Mal melden. Eine Verhaltenstherapie habe ich abgeschlossen, hat besonders im sozialen Umgang sehr geholfen, ich denke das gerade aufgrund des Berufskontextes ein Coaching die richtige Alternative wäre. Danke!

Beitrag von „Conni“ vom 21. November 2023 20:40

Zitat von Schumio

Ich habe tatsächlich einen Flyer gefunden und werde mich da Mal melden. Eine Verhaltenstherapie habe ich abgeschlossen, hat besonders im sozialen Umgang sehr geholfen, ich denke das gerade aufgrund des Berufskontextes ein Coaching die richtige Alternative wäre. Danke!

Jetzt fällt es mir wieder ein:

Es wurde geraten, sich Tipps von Menschen zu holen, die das "Problem nicht kennen". Unter Umständen funktionieren die Strategien von Menschen mit neurotypischen Gehirnen nicht bei Menschen mit neurodiversen Gehirnen. Da muss man sehr genau schauen. Ich habe diese Erfahrungen öfter machen müssen und bis ich das verstanden (und eine Diagnose) hatte, hat mein Selbstwertgefühl sehr gelitten.

Kennst du die Pomodoro-Technik? <https://adhsspektrum.com/2013/08/13/adh...t-zur-erholung/>

Du arbeitest eine konkrete Zeit (Timer) an einem konkreten Thema und nur daran, dann gibt es eine Pause, wo man was ganz anderes macht. Üblicherweise 25 min -5 min, je nach Tagesform ggf. kürzer als 25 min. Das dämmt die Möglichkeit, sich ablenken zu lassen und was anderes zu machen, etwas ein. Wenn 25 min zu lang sind, kürzere Intervalle wählen. (Ich kann nicht genau erkennen, ob das dein Problem ist, "Gedankensprünge" können ja im Thema stattfinden oder auch zu ganz anderen Themen, z.b. Staubsaugen statt U-Planung. Bei letzterem wäre es sinnvoll.) Gleichzeitig bieten die Pausen, die unbedingt einzuhalten sind, die Chance, aus einem Hyperfokus (20 Seiten Paper lesen) wieder herauszukommen und sich zu fragen, ob die Seiten 15 bis 20 noch nötig sind.

Kannst du dir Zeitziele setzen, zu denen du mit einer Tätigkeit aufhörst? ("Morgen um 17 Uhr nehme ich das, was ich an Sachanalyse habe." - "Wenn morgen um 17 Uhr mein Timer klingelt, dann nehme ich das, was ich zur Sachanalyse bis dahin gelesen habe und schreibe los." - "Am Freitag um 15 Uhr nehme ich eine der Ideen, die bis dahin existiert. Wenn ich mich nicht entscheiden kann, nummeriere ich sie und verwende ich einen Zufallsgenerator.")

Ich habe die von dir beschriebenen Probleme zum Teil in der Unterrichtsplanung und im Erstellen von Tests und Klassenarbeiten. Im Moment ist es wieder richtig schlimm, weil ich neue Klassenstufen unterrichte, die ich in diesem Fach noch nie hatte und es wenig Zusammenarbeit gibt. Ich habe also keine Vorerfahrungen und "rödele" so vor mich hin, verwerfe 25 Ideen, mache das nochmal neu, plane ein halbes Kapitel aus dem Buch, entscheide mich dann für ein anderes und fange an, das zu planen. Mir hilft es, mir eine Deadline zu setzen, wie gerade eben

beschrieben.

Ansonsten habe ich mein Ref ohne Diagnose geschafft, indem ich die Nächte vor Unterrichtsbesuchen z.T. fast durchgemacht habe, einmal habe ich sogar verschlafen. Das ist stressig, es ist Mist, aber irgendwann ist das Ref um und dann wird es insgesamt besser, weil man nicht mehr unter Zeitdruck besten Unterricht planen muss und viel mehr ausprobieren und spontan handeln kann.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 22. November 2023 13:09

Ich habe mal "Mit ADHS erfolgreich im Beruf" von H. Lachenmeier gelesen, einem selbst betroffenen Therapeuten. Er hat viele soziale Probleme beschrieben, die man sich immer wieder einbrockt, fand ich ganz heilsam zu lesen, dass andere das auch kennen. Die Strategien sind allerdings mehr oder weniger die Selbstbeobachtung und überhaupt erkennen, warum man immer wieder an Grenzen stößt.

Beitrag von „fossi74“ vom 22. November 2023 15:42

Zitat von Quittengelee

Die Strategien sind allerdings mehr oder weniger die Selbstbeobachtung und überhaupt erkennen, warum man immer wieder an Grenzen stößt

Ja, was will man sonst auch machen.

Beitrag von „suberublik“ vom 23. November 2023 11:59

Ich habe noch nie an eine so interessante Entscheidung gedacht

Beitrag von „CDL“ vom 23. November 2023 12:05

Zitat von suberublik

Ich habe noch nie an eine so interessante Entscheidung gedacht

Hallo liebe KI, schön, dass du auch mitschreiben möchtest. Keine KI? Dann formuliert doch bitte verständlich, worauf du dich beziehst, danke.

Beitrag von „BlackandGold“ vom 25. November 2023 11:46

Zitat von Conni

Kennst du die Pomodoro-Technik? <https://adhsspektrum.com/2013/08/13/adh...t-zur-erholung/>

Du arbeitest eine konkrete Zeit (Timer) an einem konkreten Thema und nur daran, dann gibt es eine Pause, wo man was ganz anderes macht. Üblicherweise 25 min -5 min, je nach Tagesform ggf. kürzer als 25 min. Das dämmt die Möglichkeit, sich ablenken zu lassen und was anderes zu machen, etwas ein. Wenn 25 min zu lang sind, kürzere Intervalle wählen. (Ich kann nicht genau erkennen, ob das dein Problem ist, "Gedankensprünge" können ja im Thema stattfinden oder auch zu ganz anderen Themen, z.b. Staubsaugen statt U-Planung. Bei letzterem wäre es sinnvoll.) Gleichzeitig bieten die Pausen, die unbedingt einzuhalten sind, die Chance, aus einem Hyperfokus (20 Seiten Paper lesen) wieder herauszukommen und sich zu fragen, ob die Seiten 15 bis 20 noch nötig sind.

Wie in der ersten Antwort geschrieben, habe ich auch ADHS und diese Strategie hat mich (auch wenn ich sie nicht mit Namen kannte) durch meine Promotion gebracht und dann auch später durch mein Referendariat.

Trotzdem waren meine Entwürfe regelmäßig schlecht und ich habe oft geschludert bei der Vorbereitung. Mir hat geholfen, dass wir im Kernseminar (glaube ich) eine Liste mit "Dingen, die für einen UB zu erledigen sind" bekommen haben. Diese bin ich dann jedes Mal durchgegangen...

Beitrag von „suberublik“ vom 29. November 2023 12:45

Ich denke, du musst mehrere Spezialisten aufsuchen. Viele Menschen leben mit ADHS. Aber es hängt auch davon ab, welchen Grad der Krankheit man hat. In einer guten neurologischen Klinik bekommt man auch für die schwierigsten Probleme wie Demenz, [psp Parkinson Lebenserwartung](#), usw. Lösungen. Bei einem leichten Fall wie deinem mit ADHS wird man dir also eine Menge Tipps geben, die dir die Arbeit erleichtern können. Viel mehr als in einem Forum. Ich finde, du bemühst dich wirklich sehr gut. Ich wünschte, ich hätte deine Willenskraft.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 29. November 2023 13:37

[Zitat von suberublik](#)

Ich denke, du musst mehrere Spezialisten aufsuchen. Viele Menschen leben mit ADHS. Aber es hängt auch davon ab, welchen Grad der Krankheit man hat. In einer guten neurologischen Klinik bekommt man auch für die schwierigsten Probleme wie Demenz, [psp Parkinson Lebenserwartung](#), usw. Lösungen. Bei einem leichten Fall wie deinem mit ADHS wird man dir also eine Menge Tipps geben, die dir die Arbeit erleichtern können. Viel mehr als in einem Forum. Ich finde, du bemühst dich wirklich sehr gut. Ich wünschte, ich hätte deine Willenskraft.

Hast du dich hier angemeldet um mitzuteilen, dass es auch andere, noch schwerere Erkrankungen gibt?

Beitrag von „fossi74“ vom 29. November 2023 14:22

Vor allem die "Lösung" für Demenz würde mich interessieren.

Beitrag von „Seph“ vom 29. November 2023 14:26

Ich denke, [CDL](#) hat es in Beitrag #30 schon ganz gut auf den Punkt gebracht 😊

Beitrag von „Loriotfan“ vom 1. Dezember 2023 14:04

Ich habe u.a. auch ADHS und klinke mich mal hier ein.

Ich denke, es hängt auch davon ab, wie sehr man davon beeinträchtigt wird.

Mir hat es bisher geholfen mich im Rahmen der Erwachsenenbildung bewegen zu können und nicht 8 Stunden einen Schreibtischjob zu haben.

Also dieses hin und her laufen war schon sehr hilfreich.