



## 5 Soforttipps bei ADHS-Chaos für Eltern

### Kleine Strategien, die den Familienalltag sofort Entlasten

---

**ADHS** bringt viel Power, Intensität und Emotion mit sich – für Kindern wie für Eltern. Diese 5 Tipps helfen dir dabei, akute Überforderungssituationen zu entschärfen und wieder mehr Ruhe in den Alltag zu bringen.

#### **Tipp 1** ..... S. 2

- Atmen statt reagieren

#### **Tipp 2** ..... S. 2

- Reiz sofort reduzieren

#### **Tipp 3** ..... S. 3

- Körpersprache runterfahren

#### **Tipp 4** ..... S. 3

- Klarer, kurzer Satz

#### **Tipp 5** ..... S. 4

- Erst Sicherheit, dann Lösung

## TIPP 1 – Atmen statt reagieren

Bevor du sprichst oder handelst: Nimm **3 tiefe Atemzüge**.

Das senkt Stresshormone – und hilft dir, nicht in die Überforderungsreaktion reinzurutschen. Oft ist nicht die Situation selbst das Problem, sondern die innere Anspannung, die sich schon vorher aufgebaut hat. Durch bewusstes Atmen holst du dich aus diesem Stresskreislauf raus und kommst wieder mehr ins Hier und Jetzt. Dein Kind spürt sofort, wenn du ruhiger wirst – und reagiert dann häufig ebenfalls gelassener



**Was Eltern oft berichten:** 3 Atemzüge sind klein, aber verändern 90 % der Situation

## TIPP 2 – Reiz sofort reduzieren

Bei ADHS-Überforderung ist ein „innerer Sturm“ im Kopf. Hilf deinem Kind, indem du:

- Geräusche reduzierst
- Licht dimmst
- mehrere Reize entfernst
- weniger Worte benutzt („1 Satz statt 5“)

Viele Eltern unterschätzen, wie schnell Kinder mit ADHS von zu vielen Reizen überflutet sind. Schon kleine Veränderungen wie das Ausschalten eines Geräusches oder das Wegdrehen eines Spielzeugs können Wunder wirken. Wenn du Reize reduzierst, schaffst du einen sicheren Rahmen, in dem dein Kind wieder zu sich finden kann.



**Wichtig:** Das ist kein „Rückzug“, sondern ein *Reset*.

## TIPP 3 – Körpersprache runterfahren

Kinder mit ADHS reagieren sensibel auf Körpersprache.  
Was sofort hilft:

- Stimme leiser
- Bewegungen ruhiger
- weniger direkte Reize
- größerer Abstand (1–2 Schritte zurück)



Eine ruhige, klare Präsenz gibt deinem Kind Orientierung, gerade wenn im Inneren alles chaotisch wirkt. Dein eigener Körper kann wie ein „Co-Regulator“ wirken, der das Nervensystem deines Kindes stabilisiert. Weniger Aktivität von außen bedeutet, dass dein Kind weniger Informationen verarbeiten muss – und schneller wieder Ruhe findet.

### **Warum das funktioniert:**

Weniger äußere Aktivität = mehr Sicherheit für das Kind.

## TIPP 4 – Klarer, kurzer Satz

In Überforderungssituationen hilft ein **einziger Satz**, z. B.:

- „Ich helfe dir.“
- „Wir machen kurz Pause.“
- „Ich bin bei dir.“

Lange Erklärungen überhitzen den Kopf.  
**Kurz + klar** bringt dein Kind wieder zu sich.

Das Gehirn eines Kindes in Stress kann Sprache nur sehr begrenzt verarbeiten. Wenn du kurz und klar sprichst, nimmst du deinem Kind den Druck, etwas verstehen oder erklären zu müssen. Ein einzelner Satz wirkt wie ein „Anker“, an dem es sich orientieren kann, bis die Emotionen wieder sinken.

## TIPP 5 – Sicherheit zuerst, Lösung später

In akuter Überforderung geht es nicht darum, ein Problem zu lösen.  
Es geht darum:

- dein Kind zu stabilisieren
- den Stress zu regulieren
- Nähe oder Ruhe zu geben

Kinder brauchen in diesen Momenten vor allem das Gefühl: „Ich bin sicher, und ich bin nicht allein.“ Die Lösung kommt automatisch leichter, wenn das Stresslevel wieder unten ist. Je häufiger du den Fokus zuerst auf Stabilität setzt, desto schneller lernt dein Kind, sich selbst wieder zu regulieren.

**Die Lösung kommt erst, wenn das Nervensystem wieder frei ist.**  
Vorher kann das Gehirn gar nicht verarbeiten.

Diese fünf Soforttipps helfen deinem Kind, schneller aus Überforderungszuständen herauszukommen – und dir, gelassener zu bleiben.  
Für tiefergehende Unterstützung findest du weitere Impulse auf meiner Homepage.