



Beratungspraxis
Schaub
systemische Eltern- & Familienberatung

5 Strategien für sofort mehr Ruhe & Fokus

bei ADHS (für Eltern & Erwachsene)

Praktische Tools für deinen Alltag, die in wenigen Minuten wirken

1. Die 3-Minuten-Reset-Regel

Wenn alles zu viel wird und dein Kopf in alle Richtungen springt:

Stell dir einen Timer auf **180 Sekunden**.

In dieser Zeit machst du **nur eine einzige Kleinigkeit** – egal wie klein.

Beispiele: drei Dinge wegräumen, eine WhatsApp beantworten, ein Glas Wasser trinken.

Warum das hilft: Dein Gehirn bekommt wieder Struktur, du kommst aus dem Overload raus und aktivierst das Belohnungssystem. Kleine Schritte → großer Fokus.

2. Außenruhe schaffen, um Innenruhe zu bekommen

ADHS reagiert extrem auf visuelle Reize.

Wähle eine einzige Mini-Zone (z. B. Waschbecken, Schreibtisch, Sofa) und bring sie kurz in Ordnung.

Warum das hilft: Dein Nervensystem bekommt ein sichtbares “Alles okay hier”. Der Reizstrom nimmt ab, die Konzentration kann sich erholen.

3. Die 5-Sätze-Regel für Kopfchaos

Wenn dein Gehirn Karussell fährt, schreib **exakt fünf kurze Sätze** auf:

- Was stresst mich gerade?
- Was brauche ich?
- Was kann warten?
- Was mache ich als Nächstes?
- Was lasse ich heute bewusst sein?



Warum das hilft: Das diffuse Chaos bekommt klare Konturen. Schrift beruhigt das Arbeitsgedächtnis (gerade bei ADHS massiv entlastend).

4. Körper aktivieren – Stress deaktivieren

Bewegung ist eine Soforthilfe bei Reizüberflutung.

Optionen für 60–120 Sekunden:

- 10 Kniebeugen
- 30-Sekunden-Hampelmann
- Schultern 20× kreisen
- 1 Minute Handtuch „auswringen“

Warum das hilft: Bewegung baut Stresshormone ab, holt dich aus der Starre und macht den Kopf wieder frei für Entscheidungen.



5. Sensorische Soforthilfe (“ADHS-Regulierungs-Kit”)

Starke Sinnesreize können helfen, das Nervensystem sofort neu zu regulieren.

Beispiel-Tools:

- Eiswürfel in der Hand
- Kaugummi
- Minze-Spray / Lippenpflege
- Fidget-Ring oder Kugel
- Duft (Orange, Vanille, Lavendel)

Warum das hilft: Dein Gehirn bekommt einen klaren, starken Reiz und stoppt damit die Überflutung. Es ist wie ein “Pattern Interrupt”.

Abschluss: Mini-Plan für deinen Alltag

Wähle **einen** dieser Tipps, den du die nächsten 7 Tage täglich anwendest.

Wiederholung ist bei ADHS wichtig – nicht Perfektion.
Kleine, wiederkehrende Schritte → große Veränderung.