

ANNIE JANSSEN

ADHS Erste-Hilfe-Kit



**Schnelle Hilfe,
wenn dein Gehirn einen
Aussetzer macht**

ADHS OHNE SCHAM

Executive Dysfunktion

Hey. Es ist **wieder** so ein Moment.

Wenn dein Gehirn gerade 1001 Inputs gleichzeitig verarbeitet – Gedanken, Geräusche, Emotionen, visuelle Reize – und einfach nicht mehr kann.

Das ist für ADHS normal.

Manchmal ist der Aussetzer nur kurz weil ein Übergang zwischen Aufgaben zu kurz kam. Manchmal hängt da eine grössere Sache die Stunden (oder länger) dauert.

Ich bin mit dir. Lass uns das gemeinsam angehen.



Schritt 1:



Raus aus dem Kopf

Dein Gehirn hält gerade alles fest – **weil es Angst hat, dass du es vergisst.**

Klar kann es nicht loslassen. Es ist verstopft.

Also raus damit. Alles was nicht vergessen werden darf: auf Papier oder als Sprachnotiz. Einmal draußen, atmet dein Nervensystem auf.

Option A: Der Notizblock



Nimm dir einen Zettel und schreibe alles ungefiltert auf.

Option B: Die Sprachnotiz



Nimm eine kurze Sprachnachricht an dich selbst auf, um das Chaos laut auszusprechen.

Schritt 2:

Physischer Reset



Body First! Verändere deinen sensorischen Input:

- ✓ Gesicht / Kopf, Hände mit eiskaltem Wasser waschen.
- ✓ Einen Eiswürfel fest in die Hand nehmen, bis er schmilzt.
- ✓ Aufstehen, bewegen - abschütteln, Schattenboxen, Dehnen, kurz tanzen, in die Luft kicken.
- ✓ Rhythmisch und langsam die Haare bürsten.
- ✓ An etwas mit starkem Geruch riechen- Minzöl, Parfüm, Kaffeebohnen, Zitrone- was da ist.
- ✓ Ein kaltes, feuchtes Tuch in den Nacken legen.
- ✓ Etwas extrem Knackiges (Apfel, Karotte, Nüsse) essen, um den Kiefer zu beschäftigen.
- ✓ Etwas Scharfes oder Saures essen.
- ✓ Mit der Hand unterschiedliche Oberflächen berühren - etwas Flauschiges, etwas Knetmassiges, etwas Schleimiges, etwas Raues, etwas mit Löchern, etwas mit Zacken/Kanten.

Schritt 3: Digitaler Reset



PC neu starten.
Yup, alle Tabs schliessen.

Desktop aufräumen

Ein paar Junk - Mails löschen,
Newsletter abbestellen.

Handy in einem anderen
Zimmer weglegen

Alle screens gleichzeitig
ausschalten

Handy auf Grau/Wiess
einstellen

5 offene Tabs im Handy
schliessen

Kontrolle zurückgewinnen

Es mag verrückt klingen wenn dein Gehirn gerade hängt – aber kurz aufräumen wirkt Wunder!
Was ich meine:



Bring das schmutzige Geschirr in die Küche.



Putze deine Tastatur. Deinen Bildschirm.



Schmeiß den Müll weg.



Sammel die Stifte zusammen.



Nimm das „was macht denn DAS hier eigentlich“ weg.

Bonus-Move:

Kurz etwas abwaschen. Oder wisch den Waschbecken bis es glänzt. Wasser reguliert dein Nervensystem – und du siehst sofort ein Ergebnis. Dein Gehirn liebt das.

Aufpassen:

Wenn die Waschküche ein Schlachtfeld ist – lass es. Das Potenzial dich zu distrahen ist zu groß. Bleib im Bad oder am Schreibtisch.

Investiere nie länger als einen Song Zeit.

Tapetenwechsel oder Umgebung Resët

Das Gehirn braucht manchmal einfach einen anderen Input weil er wörtlich an dem Raum wo du dich befindest festhängt.

- Zimmer wechseln: Flur, Bad, Balkon, Küche – egal wohin
- Kurz raus: 5 Minuten frische Luft, Fenster auf
- Café, Bibliothek, Bank im Park – manchmal reicht ein anderer Stuhl
- Übergang nach draussen: geht schnell zum Kiosk, Einmal um den Block, mit einem raucher-Kollegen raus.
- Kannst du auf einem anderen Stockwerk arbeiten? Ein anderer Desk, kurz im Konferenzraum ?



Mentaler Reset

Denken entlasten und
den Kopf ausschalten:



Laut und deutlich „STOPP“ sagen

Ausmalen, malen
nach Zahlen, Kritzeln.

Kreativ sein – Nähen,
Kochen, Basteln,
Puzzeln, Lego
aufbauen

Den Blick schweifen
lassen und 10 z.B
grüne Sachen im
Raum laut benennen.

Ein Fidget Toy, einen
Knetball oder einen
Gegenstand mit
Struktur in die Hand
nehmen.

Eine geführte
Achtsamkeitsübung
oder Progressive
Muskelentspannung
(PME) starten.

Der Notfall- Modus

Was wenn die SCH** Dysfunction der ganze Tag dauert?**

Meistens hilft der Reset – und du bist nach 20 Minuten wieder da.

Aber manchmal eben nicht.

Du versuchst es, es funktioniert kurz, und dann bist du wieder platt.

Wenn du merkst, dass heute so ein Tag ist: Hör hin.

Das ist kein Versagen – das ist dein Körper der laut und deutlich sagt: PAUSE!

Energiesparmodus. Sofort. Alles auf Minimum.
DO NOT IGNORE.



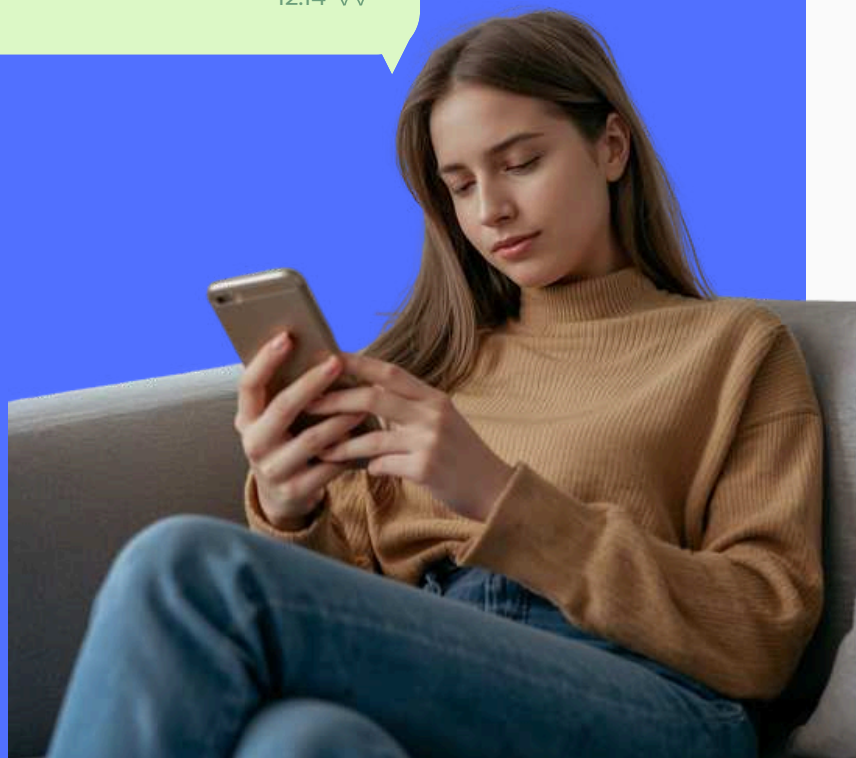
SOS- Nachrichten

Bereite einige Drafts als Nachricht vor, um zum Beispiel deine Family zu informieren, dass du heute im Matsche-Modus bist und froh um Unterstützung und Hilfe beim Abendessen bist:

Anna ●

„Hey, ich bin heute im Matsche-Modus (Executive Dysfunction). Mein Akku ist komplett leer. Ich wäre unfassbar froh und dankbar um Unterstützung und Hilfe beim Abendessen heute. Danke fürs Entlasten! ❤️“

12:14 ✓✓



Sprich mir nach:

- Heute muss ich niemandem etwas beweisen
- Ich darf einen Stopp setzen und atmen
- Heute reicht „genug“
- Die Welt geht heute meinetwegen nicht unter



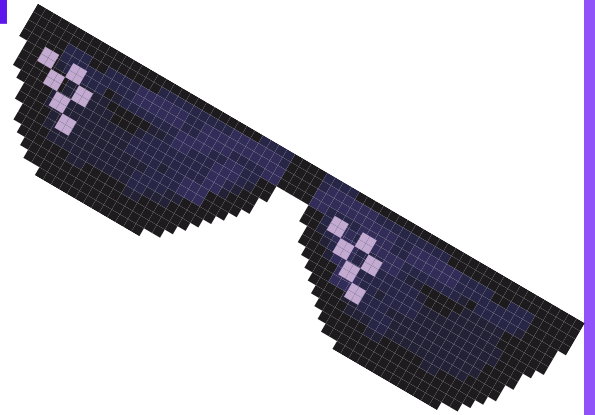
Heute gilt:

- Pause. Spaziergang. Frische Luft
- Beine hoch, Augen zu, Reizreduktion für 10-15min.
- Sofa, Gewichtdecke, heiße dusche, Wärmeflasche
- Etwas gewaltig unproduktives tun.
- Eine Nachricht oder Umarmung – Verbindung suchen

Frage dich:

Was ist im Moment wirklich wichtig? Und welche Story erzähle ich mir unnötig dazu? Sei dein bester Freund / deine beste Freundin: Würdest du ihnen raten, dass sie in diesem Zustand weitermachen?

UND NOCH EIN PAAR HACKS...



FINDE EINEN NAMEN

Dein Gehirn reagiert auf Sprache und wir üben uns in NLP Basics. Ein liebevoller Name für diesen Zustand zu finden, kann bei uns im Kopf die Peitsche durch ein Streicheln über den Kopf ersetzen.

TRACKE DIE TAGE

Markiere sie im Kalender. Trackst du deine Periode? Check ob es zusammenhängt.

DER KI HACK

Öffne deine liebste KI-App. Erstelle ein Projekt: „Dysfunction Tracking“. Datum, Zustand, was war davor. Frag die KI nach Muster. Dein persönliches Frühwarnsystem.

BAU DIR BUFFER EIN.

Ich weiss, du erledigst das meiste last minute ;) Versuch deine inneren Deadlines 1–2 Tage früher zu setzen. Es geht darum eine stille Reserve für genau solche Tage zu bauen.

ADHS OHNE SCHAM

HEY, ICH BIN ANNIE



PSYCHOLOGIN, ADHS COACH FÜR ERWACHSENE

Ich hatte das Funktionieren perfektioniert.
Zehn Jahre Highperformerin im Banking,
immer Vollgas, immer „alles im Griff“.

Bis mein Sohn auf die Welt kam – und meine bisherigen
Alltagsstrukturen einfach zusammengebrochen sind.
Die Folge: Burnout, Depression, Angststörung, Essstörung...

UND: Spät diagnose ADHS mit 39.

Das war mein Weckruf.

Daraus ist meine Mission entstanden: ADHS ohne Scham.

Ich bin die Unterstützung geworden, die ich selbst gebraucht
hätte.



WOLLEN WIR DARAN
ZUSAMMEN ARBEITEN?



DEIN EXTERNES GEHIRN