

ADHS

entschlüsseln.

DAS STARTER-HANDBUCH

Alles was du wirklich wissen musst –
klar, ehrlich, evidenzbasiert.

01**Verstehen**

5 Kapitel · Neurobiologie

02**Einordnen**

5 Kapitel · Alltag & Umfeld

03**Handeln**

4 Kapitel · Werkzeuge

Marcel Moergel

Autor · Dipl.-Fitnessökonom · Selbst betroffen

@ehp.health

1

ADHS ist kein Willensproblem.

Streng dich einfach mehr an. – Dieser Satz hat mir jahrelang wehgetan.

Er impliziert, dass ich es nicht tue. Dabei tue ich es – mein Gehirn funktioniert nur anders.

ADHS ist keine Frage des Wollens. Es ist eine Frage der Neurobiologie.

ADHS ist eine neurobiologische Entwicklungsstörung – keine Charakterschwäche, keine Ausrede, keine Faulheit. Bildgebende Verfahren zeigen strukturelle Unterschiede in Bereichen, die für Selbststeuerung, Impulskontrolle und Aufmerksamkeitsregulation zuständig sind. Der präfrontale Kortex – die Schaltzentrale für Planung und Hemmung – reift bei ADHS-Betroffenen später und arbeitet anders. Das bedeutet: Mehr Willenskraft löst das Problem so wenig, wie Willenskraft Kurzsichtigkeit heilt. Wer das einmal wirklich versteht, hört auf, sich selbst zu beschuldigen – und fängt an, sich zu verstehen.

Das Wissen darüber verändert alles. Im Buch gehen wir tief in die Neurobiologie – so tief, dass du danach anderen erklären kannst, was in deinem Gehirn passiert.

2

2

Dein Dopaminsystem tickt anders.

*Stundenlang zocken. Aber keine 10 Minuten Steuererklärung.
Das ist kein Versagen – das ist Neurochemie.*

Das ADHS-Gehirn kann sich nicht motivieren. Es kann sich nur aktivieren.

Dopamin ist der Botenstoff für Motivation, Belohnung und Antrieb. Bei ADHS ist das Dopaminsystem im präfrontalen Kortex chronisch unterversorgt – nicht weil zu wenig produziert wird, sondern weil die Wiederaufnahme zu schnell erfolgt. Das Gehirn springt deshalb nur an, wenn ein Reiz stark genug ist: Neuheit, Dringlichkeit, echtes Interesse oder emotionale Bedeutung. Routineaufgaben ohne diesen Trigger bleiben stumm – egal wie wichtig sie sind. Das erklärt, warum jemand mit ADHS stundenlang an einem Projekt arbeiten kann, das ihn fesselt, und gleichzeitig völlig blockiert ist bei einer Aufgabe, die einfach sein sollte.

Du kannst das System nicht umbauen – aber du kannst lernen, es zu nutzen. Das Buch zeigt dir, wie du deinem Gehirn gezielt den richtigen Trigger gibst.

● ZEITWAHRNEHMUNG

3

Zeitblindheit ist real.

Ich weiß, dass ich seit zwei Stunden auf mein Handy starre. Trotzdem. Das ist kein Kontrollverlust. Das ist ein neurologisches Phänomen.

3

Für das ADHS-Gehirn gibt es nur Jetzt und Nicht-Jetzt.

Menschen ohne ADHS erleben Zeit als kontinuierlichen Fluss – sie spüren intuitiv, wie viel Zeit vergangen ist. Das ADHS-Gehirn tut das nicht. Es verarbeitet Zeit binär: Entweder passiert etwas gerade jetzt – oder es existiert praktisch nicht. Deswegen beginnen Projekte erst kurz vor der Deadline, obwohl man wochenlang daran gedacht hat. Deswegen fühlen sich fünf Minuten und zwei Stunden gleich an. Dieser Mechanismus ist neurobiologisch belegt und erklärt, warum klassische Ratschläge wie plane früher so selten funktionieren. Das Problem ist keine schlechte Organisation – es ist eine fundamental andere Zeitwahrnehmung.

Externe Zeitanker sind keine Krücke – sie sind neurologisch notwendig. Im Buch lernst du, welche Systeme wirklich funktionieren und warum.

● KOGNITIVE LAST

4

4

Reizfilterung kostet Energie.

*Nach einem normalen Arbeitstag völlig erschöpft – obwohl kaum etwas getan wurde.
Doch du hast mehr getan als du denkst.*

ADHS-Erschöpfung ist real. Sie hat einen Namen: kognitive Überlastung.

Das gesunde Gehirn filtert Reize automatisch und unbewusst. Es entscheidet in Millisekunden, was relevant ist – und blendet den Rest aus. Das ADHS-Gehirn besitzt diesen Filter nicht in gleicher Weise. Es verarbeitet alle eingehenden Reize gleichzeitig: das Gespräch am Nebentisch, das Summen der Klimaanlage, das Flimmern des Bildschirms, die eigenen Gedanken, das Kribbeln im Bein. Dieser permanente Lärm verbraucht enorme kognitive Ressourcen – auch dann, wenn nach außen hin wenig passiert. Am Ende des Tages ist der Akku leer, nicht weil wenig geleistet wurde, sondern weil das Gehirn die ganze Zeit auf Hochtouren lief. Das hat nichts mit Faulheit zu tun.

Echte Pausen bedeuten Reizreduktion – nicht Entspannung vor dem Bildschirm. Was das für dich bedeutet, erklärt das Buch konkret und umsetzbar.

5

5

ADHS wächst sich nicht aus.

*Mit dem Erwachsenwerden wird das schon besser. – Wurde es nicht.
Die Symptome verändern sich. Aber sie verschwinden nicht.*

ADHS ist keine Kinderkrankheit. Es ist eine lebenslange neurologische Besonderheit.

Jahrzehntelang galt ADHS als Kinderstörung, die sich mit der Pubertät erledigt. Wir wissen heute: Das ist falsch. Bei 60 bis 70 Prozent der Betroffenen bestehen die Kernsymptome ins Erwachsenenalter fort. Was sich ändert, ist die Erscheinungsform: Hyperaktivität wird innerlich – ein ständiges Gedankenrasen, innere Unruhe. Impulsivität äußert sich subtiler, aber kaum weniger folgenreich. Konzentrationsprobleme, Zeitblindheit und emotionale Dysregulation bleiben. Viele Erwachsene haben gelernt, so gut zu kompensieren, dass die Diagnose erst mit 30, 40 oder 50 Jahren kommt. Das bedeutet: Jahrzehnte mit dem falschen Selbstbild.

Eine späte Diagnose ist kein Scheitern – sie ist der Moment, in dem alles plötzlich einen Sinn ergibt. Das Buch begleitet dich durch diesen Prozess.

6

ADHS und Emotionen.

Ich weiß, dass ich überreagiere. Ich kann trotzdem nicht aufhören.

Emotionale Dysregulation ist das am meisten unterschätzte Merkmal von ADHS.

Emotionen bei ADHS sind nicht dramatisch – sie sind neurologisch verstärkt.

Emotionen bei ADHS treffen schneller, härter und dauern länger. Das liegt nicht an mangelnder Reife oder schwachem Charakter, sondern daran, dass der präfrontale Kortex – der die emotionale Bremse bedient – anders funktioniert. Frustration fühlt sich wie Wut an. Enttäuschung fühlt sich wie Katastrophe an. Euphorie kann überwältigend sein. Dieses Phänomen nennt sich emotionale Dysregulation und betrifft fast alle Menschen mit ADHS – wird aber in den meisten Diagnosekriterien kaum erwähnt. Das führt dazu, dass Betroffene jahrelang als überempfindlich, dramatisch oder unreif gelten – ohne zu wissen, warum sie sich so fühlen und wie sie damit umgehen können.

Emotionale Regulation ist erlernbar – wenn man versteht, was dahintersteckt. Das Buch erklärt die Mechanismen und gibt dir konkrete Strategien an die Hand.

7

ADHS und Beziehungen.

*Ich vergesse Dinge, die dir wichtig sind. Nicht weil du mir egal bist.
ADHS belastet Beziehungen – auf eine Art, über die kaum jemand spricht.*

ADHS betrifft nie nur eine Person. Es betrifft das gesamte Umfeld.

Vergessene Absprachen, fehlende Aufmerksamkeit, impulsive Reaktionen – für Partner, Freunde und Kollegen sieht das oft wie Gleichgültigkeit aus. Es ist das Gegenteil. Menschen mit ADHS fühlen meist sehr tief und sehr intensiv. Das Problem liegt nicht im Fühlen, sondern in der Umsetzung: Impulse überlagern Absichten. Das Arbeitsgedächtnis lässt wichtige Dinge fallen. Reaktionen passieren, bevor der Kopf einschalten kann. Diese Lücke zwischen Wollen und Können zerstört Vertrauen – und das ist für alle Beteiligten schmerzhaft. Ohne Erklärung bleibt auf beiden Seiten nur Frustration.

Offene Kommunikation verändert Beziehungen grundlegend. Im Buch findest du Wege, wie du deine ADHS erklärst – und wie Nähe trotzdem gelingt.

8

ADHS und Arbeit.

*Entweder der Beste im Team – oder komplett abgetaucht. Nichts dazwischen.
Das ist kein Zufall. Das ist das ADHS-Muster im Beruf.*

ADHS im Beruf ist kein Versagen – es ist ein Passungsproblem.

In Phasen von Hyperfokus liefern Menschen mit ADHS außergewöhnliche Ergebnisse – kreativ, schnell, mit einer Intensität, die andere kaum erreichen. In Phasen ohne diesen Antrieb bricht die Produktivität ein, und selbst einfache Aufgaben werden zur Qual. Dazu kommt: Meetings ohne klare Struktur, lange Planungsphasen, starre Deadlines ohne Eigenverantwortung – das klassische Büroumfeld ist für ADHS-Gehirne oft eine Falle. Nicht weil die Fähigkeiten fehlen, sondern weil die Bedingungen nicht passen. Das ist kein persönliches Versagen. Es ist ein Passungsproblem.

Die richtige Umgebung verändert alles. Das Buch zeigt, wie du Arbeitsbedingungen findest oder gestaltest, in denen dein Gehirn aufblüht.

● STÄRKEN

9

9

Deine Stärken sind neurologisch real.

*Andere sagen mir, ich hätte besondere Fähigkeiten. Ich glaube ihnen nicht.
Du solltest ihnen glauben – denn sie liegen richtig.*

Hyperfokus, Kreativität, Krisenperformance – das ist dein Gehirn in seinem Element.

Die Unterschiede im ADHS-Gehirn erzeugen nicht nur Herausforderungen – sie erzeugen auch echte Stärken. Hyperfokus ermöglicht eine Tiefe der Auseinandersetzung mit Themen, die anderen schlicht nicht zugänglich ist. Die Fähigkeit, Querverbindungen zu sehen und unkonventionell zu denken, ist eine direkte Folge derselben neuronalen Architektur, die anderswo für Probleme sorgt. In Krisensituationen laufen viele ADHS-Betroffene zur Hochform auf – weil das Gehirn endlich das Stimulationsniveau bekommt, das es braucht. Diese Stärken sind nicht trotz ADHS da. Sie entstehen aus genau denselben neurologischen Besonderheiten.

Deine Stärken gezielt einzusetzen ist erlernbar. Das Buch hilft dir, sie zu erkennen – und aus ihnen echte Vorteile zu machen.

10

10

Die Diagnose verändert alles – rückwirkend.

Als ich die Diagnose bekam, habe ich geweint. Und gleichzeitig zum ersten Mal aufgeatmet. Dieses Gemisch aus Erleichterung, Trauer und Wut ist vollkommen normal.

Eine Diagnose gibt dem Schmerz einen Namen. Und damit die Möglichkeit, ihn zu verstehen.

Erleichterung: Endlich hat das einen Namen – all die Jahre ergeben plötzlich Sinn. Wut: Warum hat das so lange niemand erkannt? Trauer: Wie hätte mein Leben ausgesehen, wenn ich das früher gewusst hätte? All diese Reaktionen sind berechtigt. Und sie kommen oft gleichzeitig. Eine ADHS-Diagnose im Erwachsenenalter ist kein Endpunkt – sie ist der Beginn eines neuen Selbstverständnisses. Die Vergangenheit ändert sich nicht. Aber wie du sie siehst, ändert sich fundamental: Nicht Schwäche. Nicht Versagen. Neurobiologie.

Der Weg nach der Diagnose ist so wichtig wie die Diagnose selbst. Das Buch begleitet dich durch beide – mit Ehrlichkeit und ohne Beschönigung.

11

Struktur schlägt Motivation.

*Ich warte auf den richtigen Moment. Auf die Motivation. Die kommt nicht.
Bei ADHS ist Motivation kein Startpunkt – sie ist ein Ergebnis von Handlung.*

Warte nicht auf Motivation. Baue Systeme, die dich trotzdem handeln lassen.

Das ADHS-Gehirn kann Motivation nicht auf Abruf produzieren. Wer darauf wartet, gerät in einen Kreislauf aus Prokrastination, Schuld und noch mehr Prokrastination. Der Ausweg ist kontraintuitiv: Handle zuerst – auch wenn es sich falsch anfühlt. Beginne mit dem kleinsten möglichen Schritt. Bewegung erzeugt Dopamin, und Dopamin erzeugt Antrieb – nicht umgekehrt. Das bedeutet: Externe Systeme, Routinen und Struktur sind für das ADHS-Gehirn keine nette Ergänzung. Sie sind der Ersatz für fehlende interne Steuerung. Wer das einmal versteht, hört auf, auf die richtige Stimmung zu warten – und fängt an, Bedingungen zu schaffen.

Das Buch zeigt dir, wie du Systeme baust, die zu deinem Gehirn passen – und nicht gegen es arbeiten.

12

Dein Umfeld ist dein Werkzeug.

*Ich kann mich nicht konzentrieren, egal wie sehr ich es versuche.
Meistens liegt das nicht an dir – sondern an dem, was dich umgibt.*

Dein bestes Konzentrationstool ist die Umgebung, in der du arbeitest.

Das ADHS-Gehirn reagiert außergewöhnlich stark auf äußere Reize. Geräusche, Unordnung, das Summen von Geräten, Bewegung im Blickfeld – all das zieht die Aufmerksamkeit automatisch an, ohne dass du es steuern kannst. Umgekehrt bedeutet das: Eine durchdachte Umgebung kann die Konzentrationsfähigkeit erheblich steigern. Noise-Cancelling-Kopfhörer, ein aufgeräumter Schreibtisch, klar abgegrenzte Arbeitsbereiche – das sind keine Luxusgüter oder persönliche Vorlieben. Das sind neurologische Notwendigkeiten. Wer die Umgebung aktiv gestaltet, gibt seinem Gehirn die Bedingungen, die es braucht.

Im Buch lernst du, deine Umgebung systematisch zu analysieren und so zu gestalten, dass sie für dich arbeitet – nicht gegen dich.

13

13

Selbstmitgefühl ist keine Schwäche.

Andere schaffen das doch auch. Was stimmt mit mir nicht?

Dieser Vergleich ist unfair – und er kostet dich mehr Energie als du ahnst.

Selbstmitgefühl ist die Grundlage, auf der echte Veränderung entstehen kann.

Menschen mit ADHS hören ihr Leben lang Variationen desselben Satzes: Streng dich mehr an. Sei nicht so chaotisch. Das ist doch nicht so schwer. Viele internalisieren das so tief, dass sie sich selbst für faul, kaputt oder hoffnungslos halten – obwohl sie täglich gegen neurologischen Gegenwind arbeiten. Selbstmitgefühl ist in diesem Kontext keine Schwäche und kein Selbstmitleid. Es ist eine wissenschaftlich belegte Praxis, die Leistungsfähigkeit, Resilienz und Wohlbefinden messbar verbessert. Es bedeutet, sich selbst mit derselben Fairness zu behandeln, die man einem guten Freund entgegenbringen würde.

Der härteste Kritiker, den du hast, bist du selbst. Das Buch zeigt dir, wie du das änderst – ohne Selbstbetrug, aber mit echter Freundlichkeit dir selbst gegenüber.

● PROFESSIONELLE HILFE

14**14**

Professionelle Unterstützung holen.

*Ich glaube, ich schaffe das auch alleine.
Vielleicht. Aber warum solltest du – und zu welchem Preis?*

Hilfe zu holen ist der klügste Schritt, den ein kluger Mensch machen kann.

Professionelle Unterstützung bei ADHS ist keine Kapitulation – sie ist eine strategische Entscheidung. Psychiatrische Abklärung schafft Klarheit: Was genau liegt vor, und welche Behandlung ist sinnvoll? Medikamente können, wenn sie passen, das Leben grundlegend verändern – nicht indem sie die Persönlichkeit überschreiben, sondern indem sie den Zugang zu den eigenen Fähigkeiten ermöglichen. Coaching hilft, Alltagsstrukturen aufzubauen, die wirklich funktionieren. Therapie bearbeitet die emotionalen Narben jahrelanger Selbstkritik. Wer all das kombiniert, arbeitet nicht härter – er arbeitet klüger.

Im Buch erfährst du, welche Unterstützung für wen sinnvoll ist – und wie du den ersten Schritt machst, auch wenn er sich schwer anfühlt.

Willst du tiefer einsteigen?

In meinem bald erscheinenden Buch „ADHS entschlüsseln“ gehe ich tief in alle Themen rein – evidenzbasiert, verständlich und aus erster Hand. Neurobiologie, Alltag, Beziehungen, Arbeit, Strategien.

Wer auf der Liste steht, erfährt es als Erstes

und bekommt einen Frühzugang.

adhs-entschuesseln.de

● **Noch nicht auf der Liste?**

Newsletter abonnieren auf

adhs-entschuesseln.de

[@ehp.health](https://www.instagram.com/ehp.health) · Instagram & TikTok

Marcel Moergel

Autor · Dipl.-Fitnessökonom · Selbst betroffen

[@ehp.health](https://www.instagram.com/ehp.health)