

Erfahrungen und Tipps ***zum Umgang mit starken Emotionen*** ***und belastenden Alltagssituationen*** ***bei AD(H)S***

1. Bei (fast zu) hohem Energielevel ...

- ✓ Nicht unbedingt versuchen zu begrenzen, sondern kanalisieren und für Punkte auf der „To-Do-Liste“ nutzen, aber nicht alles auf einmal, sondern gezielt eine Aufgabe erledigen

2. Bei überbordender Wut und Ärger ...

- ✓ Raus gehen und mal richtig schreien und schimpfen
- ✓ In die Natur gehen

3. Bei negativer Stimmungslage ...

- ✓ Raus gehen (evtl. gezielt unter Leute) und einfach achtsam wahrnehmen, was um einen herum geschieht
- ✓ Gute Musik hören, vorzugsweise Musik „die einen mitreißt“
- ✓ Sport und Hobbys ausleben
- ✓ Einfach MACHEN (!), nur der erste Schritt fühlt sich schwierig an

4. Zur Vorbeugung von schlechter Stimmung ...

- ✓ Auf gute und nahrhafte Ernährung achten
- ✓ Bei guter Stimmung trotzdem auf Pausen achten, nicht überfordern
- ✓ Gute Erlebnisse in Erinnerung behalten (aufschreiben!) und vor Augen halten
- ✗ Unterzucker führt schnell zu schlechter Laune

5. Kaufverhalten und Geld ausgeben ...

- ✓ Vorher Gründe für einen Kauf finden, aber ohne in die „Für-Wider-Spirale“ zu geraten!
- ✓ Sich bewusst machen: „Ich BRAUCHE dies, WEIL...“
- ✗ Nicht sagen: „Ich WILL dies...“

6. Erledigen von Aufgaben und Arbeit ...

- ✓ Merke:
Kein anderer macht meine Aufgaben! Die Verantwortung liegt bei mir selbst!
- ✓ Hilfe suchen und annehmen bei konkreten Problemen (z.B. Steuererklärung, Technik, etc.)
- ✓ Gegenhilfe anbieten in Bereichen, in welchen man selber stark ist -> führt zu Bestätigung und Zufriedenheit
- ✗ Vorsicht: Zu viele Aufgaben führen schnell zu Überlastung und in der Folge zu Verzweiflung und depressiver Stimmung

7. Im Umgang mit Anderen ...

- ✓ Eigene Bedürfnisse beachten!
- ✓ Sich in den Anderen hineinversetzen und versuchen zu verstehen
 - ↳ Auch andere Sichtweisen zulassen!
- ✓ Dem Gegenüber mitteilen was man denkt, wie man sich fühlt (Ich-Perspektive), auch negative Themen ansprechen
- ✓ Missverständnisse vermeiden
 - ↳ ERKLÄREN was man sich wünscht, warum man etwas nicht will!
- ✓ Grenzen setzen, um nicht ständig an eigene Hürden zu stoßen und dadurch zusätzlich Belastung zu spüren
- ✓ Starke und spontane Gefühle (z.B. heftige Wut) nicht (immer) gleich äußern, sondern Situation aufschreiben und „eine Nacht darüber schlafen“
 - ↳ anschließend gegenlesen und versuchen neutral zu filtern, was der Kern der Sache ist und was „überschwappende“ Gefühle waren. Danach aber auch das Gespräch suchen und die Sache aufarbeiten!
- ✓ Kommunikation, Kommunikation und nochmals Kommunikation!
- ✗ Nicht anfangen sich vor anderen zu rechtfertigen, warum und wie man ist, oder etwas macht!
- ✗ Emotionen nicht in sich hineinfressen!
- ✗ Nachrichten (über Handy, etc.) nicht immer gleich beantworten, sich nicht dazu unter Druck gesetzt fühlen! Auch um unpassende Antworten (gefühlsgesteuert!) und vorschnelle Zusagen zu vermeiden!

8. Grundsätzliche und allgemeine Tipps ...

- Stimmungen nicht ständig bewerten und sortieren, sondern „zulassen“!
 - ↳ Gefühle sind nicht mehr so dominant
 - ↳ Wertung von Schwarz / Weiß bzw. Gut / Schlecht fällt weg
 - ↳ Graustufen werden erkennbar
- Trotzdem Achtsamkeit für Erlebnisse und Gefühle!
 - ↳ „wertfreies“ Wahrnehmen von positiven Aspekten, die man sonst oft übersieht
- Rückzugsmöglichkeiten offen halten und Distanz schaffen bei überlastenden Situationen, oder bei emotional aufwühlenden sozialen Kontakten
- Haustiere (und Tiere allgemein) ...
 - ↳ Sind super um „runterzukommen“
 - ↳ Geben einem Struktur durch Übernahme von Verantwortung
 - ↳ Lassen einen nicht allein
 - ↳ Stehen „wertfrei“ zu einem

