

Probleme

(1)

- Zeiteinteilung
- Prokrastination (Aufschieben von Dingen)
- Termine, Verabredungen, Anrufe vergessen
- Verlegen von Gegenständen
- Freizeit (Zeit) geht verloren
- Manche sind ihr Leben lang unruhig und versuchen, sich irgendwie Ordnung zu schaffen und Kontrolle über das Innere und äußere Chaos zu gewinnen. Perfektionisten.
Manchem bereiten Orientierung, wenn man "ihr" System stört. Bsp. Gegenstände umstellen
- Zeitpläne, Listen, wenn verhandelt, werden überfordert, da ADHSler Zeit (realist.) nicht einschätzen können
- Dinge bleiben unerledigt, weil ständig was Neues begonnen wurde

(2)

- Das Verlieren der Kontrolle führt zur Angst -> Selbstweitere Gedanken. Unbewährter Alltag wird ein ständiger verlustreicher Kampf, als ein Verlangen am Leben erlebt.

Abhilfen:

(3)

- To-do - Listen → Notizblock mitführen
- Festlegung Zeitstrahle (13-16 Uhr Kinderspielfeld)
- Ungeliebte Aufgaben immer auf demselben Tag Wochentag legen
- Bei Chaos bedenken → Unterschied

Ordnung
schaffen

Ordnung
halten

zuerst
aus
unbe-
queme
zuerst
erle-
bigen

↓
hält nicht
lange
vor

- Benutzten sofort wieder am Stammpfad
- keine Zwischenablage (... später)
- Müll sofort in den Mülleimer
- Arbeitsplätze aufgeräumt hinterlassen
- 20 Sek. Handgriff (nehmen in Müll?)

oder gleich in den Saalraum legen

Streuernwandelgang (10 Minuten)

- 2 Phasen

1 - Timer auf 5 Minuten stellen

Inn Zimmer gehen und alles rausräumen was dort nicht hingehört - mit allen Zimmern machen → in Waschkorb

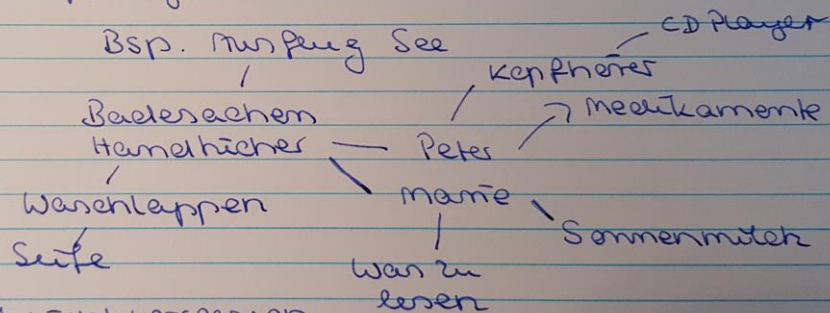
2 - Streuerkorb ausräumen und in den richtige Zimmer legen und enträumen

Feste Streuerseiten legen (z.B.) vor dem Tagesthemen

Weitere Schritte:

(5)

- Handy (Termine, E-mail, Map ent am Abend, WLAN ^{aus})
- Tageslisten → Blätter vorbereiten
- Klebezettel immer an selbem Ort
- Mindmapping (Netz & Merktechnik)



- Freizeit nicht vergessen
- im Zeitplan halten, nicht alles mit einmal, nicht ablenken lernen (Musik)
- nach ABC priorisieren
- nimm nur Aufgaben an, die du schaffen kannst