

Warum hilfreiche Strategien nach der ADHS-Diagnose so wichtig sind

Nach einer späten Diagnose richtet sich der Blick oft
sofort auf Lösungen und neue Strategien.

Doch jetzt ist eine andere Frage besonders wichtig:
Wer bin ich – und was brauche ich wirklich?



Erst wenn wir uns selbst besser verstehen, wissen wir,
was uns wirklich guttut – und welche Schritte für uns stimmig sind.
Selbstverständnis ist die Grundlage für echte Veränderung.



**Wie kann ich mich selbst besser verstehen?
Was ist besser für mich?**

Nach der Diagnose
denken viele zunächst:

„Jetzt muss ich nur noch lernen,
mich besser zu **organisieren**.“



Praktische Strategien können den Alltag erleichtern.

Viele spät diagnostizierte Menschen verfügen
allerdings **bereits über zahlreiche solcher Strategien**.

Diese Strategien sind oft nicht neu.

Viele Betroffene nutzen sie bereits **seit Jahrzehnten**.

Schulzeit

Junge Erwachsene

Mittleres Lebensalter

früh gelernt

ständig erweitert

selbstverständlich geworden

sich stärker
anstrengen

alles
vorausplanen

Fehler
vermeiden

Erwartungen
erfüllen

Überforderung
verbergen

Jahrelange
Kompensation

Was heute wie selbstverständlich wirkt, wurde häufig über viele Jahre mühsam entwickelt.

Diese Strategien können sehr wirksam sein – und gleichzeitig dauerhaft **viel Kraft kosten**.

Die entscheidende Frage lautet häufig nicht mehr:

„Welche weiteren Strategien brauche ich?“

Sondern:

„**Warum** brauche ich so viele Strategien – und **was kosten sie mich**?“



1. Welche Funktion hat diese Strategie?



2. Wann und warum ist sie entstanden?



3. Wie viel Kraft kostet sie mich?

4. Was hilft mir noch – und was darf sich verändern?



Tiefenpsychologische Psychotherapie macht langfristig entstandene Muster **bewusst**.

Dadurch kann verstanden werden, warum bestimmte Strategien notwendig wurden, welche **Funktion** sie übernommen haben und welchen **Preis** die Person heute dafür bezahlt.

Die Diagnose erklärt vieles.

Sie löst häufig auch viele Gefühle aus.



1. Erleichterung

„Endlich gibt es eine Erklärung.“



2. Trauer

„Was wäre möglich gewesen, wenn ich es früher gewusst hätte?“



6. Unsicherheit

„Wer bin ich, wenn ich mich nicht ständig anpassen muss?“

3. Wut

„Warum wurde das so lange nicht erkannt?“



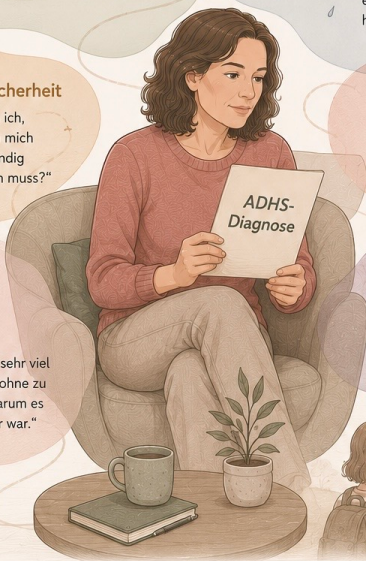
5. Mitgefühl mit dem früheren Ich

„Ich habe sehr viel geleistet, ohne zu wissen, warum es so schwer war.“



4. Scham und Selbstzweifel

„Warum habe ich es trotzdem nicht besser geschafft?“



Tiefenpsychologische Psychotherapie schafft Raum, die **Gefühle** nach einer späten Diagnose wahrzunehmen, einzuordnen und zu verarbeiten.

Dabei kann die eigene **Lebensgeschichte** mit dem neuen Wissen noch einmal verstanden und das bisherige **Selbstbild** neu betrachtet werden.

Die Diagnose verändert den Blick auf die eigene Geschichte.

Viele frühere Erfahrungen lassen sich dadurch **neu verstehen**.

1 Schule

Frühere Botschaft:

„Du musst dich einfach mehr konzentrieren.“

Mögliche innere Schlussfolgerung:
„Mit mir stimmt etwas nicht.“



Neue Einordnung:

„Ich habe mich angestrengt und gleichzeitig mit unbehandelten Aufmerksamkeits- und Steuerungsproblemen gearbeitet.“

2 Ausbildung oder Beruf

Frühere Botschaft:

„Du bist entweder sehr leistungsfähig oder völlig unorganisiert.“

Mögliche innere Schlussfolgerung:
„Ich darf mir keinen Fehler erlauben.“



Neue Einordnung:

„Meine Leistung war häufig nur durch hohen Kontroll- und Energieaufwand möglich.“



Selbstbild



Selbstwert

3 Beziehungen

Frühere Botschaft:

„Du bist zu empfindlich.“

Mögliche innere Schlussfolgerung:
„Meine Wahrnehmung ist falsch oder zu viel.“



Neue Einordnung:

„Ich habe soziale und emotionale Signale intensiv wahrgenommen und versucht, mich stark anzupassen.“

4 Überforderung und Rückzug

Frühere Botschaft:

„Warum schaffst du das nicht wie alle anderen?“

Mögliche innere Schlussfolgerung:
„Ich bin unzuverlässig oder nicht belastbar.“



Neue Einordnung:

„Mein Rückzug war häufig eine Reaktion auf dauerhafte Überlastung.“



Tiefenpsychologische Psychotherapie untersucht, welche **inneren Überzeugungen** aus wiederkehrenden Erfahrungen entstanden sind.

Mit dem Wissen um die ADHS können frühere Erlebnisse neu eingeordnet und belastende **Selbstbilder** sowie **Beziehungsmuster** überprüft werden.

Jetzt ist der Boden für Veränderung bereit.

Aus Verstehen und Verarbeitung kann nach und nach **Selbstwirksamkeit** entstehen.

1 Eigene Bedürfnisse wahrnehmen



Was brauche ich, um mich stabil, lebendig und handlungsfähig zu fühlen?

ADHS-Diagnose



2 Kräfte realistisch einteilen



Welche Anforderungen passen zu meiner tatsächlich verfügbaren Energie?



4 Passende Strukturen entwickeln



Welche Strukturen unterstützen mich, ohne neuen Druck zu erzeugen?

5 Eigene Entscheidungen treffen



Wie möchte ich mein Leben künftig gestalten?



Verstehen



Entscheiden



Gestalten

Schritt für Schritt und im eigenen Tempo



Wenn Kompensationsmuster verstanden, Gefühle verarbeitet und belastende Selbstbilder neu eingeordnet werden, kann **Selbstwirksamkeit** wachsen.

Dann wird es möglich, das **eigene** Leben Schritt für Schritt **aktiver zu gestalten** – so, dass es besser zu den **eigenen Bedürfnissen**, **Kräften** und **Möglichkeiten** passt.