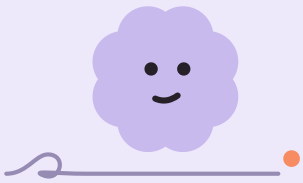
Raus aus dem *Kopf*

GUT BELEGT · EXEKUTIVE FUNKTIONEN

Eine Vorlage, keine Pflicht. Lass weg, was nicht passt, und ändere, was du anders brauchst.



Was nur im Kopf ist, geht verloren oder lässt dich nicht los. Auf Papier wird es kleiner.

1 Alles raus

Schreib alles auf, was gerade in deinem Kopf herumschwirrt. Ohne Ordnung, ohne Bewertung.

2 Was davon ist heute dran?

Wähl höchstens drei Dinge.

1 _____

2 _____

3 _____

3 Der erste Mini-Schritt

Für jedes der drei: Was ist der allererste Schritt? So klein, dass er fast lächerlich wirkt.

Aufgabe	Erster Mini-Schritt	Erledigt
		☐
		☐
		☐

Beispiel: Aufgabe „Steuererklärung“ → Mini-Schritt „Mappe aus dem Regal holen und auf den Tisch legen“.

4 Ein Sammelort

Wo landet ab jetzt alles, was neu dazukommt? Ein Notizbuch, eine App, ein Zettel an der Tür, aber nur einer.

Mein Sammelort: _____

Bei AuDHS · AUS ERFAHRUNG

Timer helfen beim Anfangen. Ein plötzliches Signal kann aber reißen, wenn du gerade vertieft bist. Eine Vorwarnung („noch 5 Minuten“) macht den Übergang leichter.

QUELLEN Meta-Analysen zur Verhaltenstherapie bei ADHS: Knouse et al. (2017), Young et al. (2020), López-Pinar et al. (2026).

Aha, deshalb. ist eine reine Informationsseite. Wir sind keine Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen und geben keine auf deine individuelle Situation zugeschnittenen Empfehlungen. Dieses Blatt ist eine Vorlage zur Selbstorganisation und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung.