

ADHS IM SCHULALLTAG

ADHS betrifft Aufmerksamkeit, Impulssteuerung und Aktivitätsregulation – aber sehr unterschiedlich. Unterstützung sollte an konkreten Situationen ansetzen und Stärken einbeziehen.

1 Situation genau beschreiben

- Wann beginnt die Schwierigkeit?
- Welche Aufgabe, Dauer, Umgebung und Tageszeit spielen mit?
- Was gelingt bereits – und unter welchen Bedingungen?

2 Umgebung entlasten

- eine klare Aufgabe sichtbar machen
- Material und Arbeitsplatz reduzieren
- kurze Arbeitsabschnitte mit angekündigten Pausen
- direkte, sachliche Rückmeldung statt später Sammelkritik

3 Selbststeuerung aufbauen

- Startsignal und ersten Schritt festlegen
- Timer als Orientierung, nicht als Drohung
- Fortschritt kurz abhaken
- Strategie nachher gemeinsam auswerten

4 Hilfe koordinieren

- Diagnostik und Behandlung gehören in qualifizierte medizinische bzw. psychotherapeutische Hände.
- Schule, Eltern und Behandelnde sollten – mit Einwilligung – Ziele und Beobachtungen abstimmen.

PERSÖNLICHER CHECK

- ☐ Aufgabe eindeutig
- ☐ Ablenkungen reduziert
- ☐ Dauer realistisch
- ☐ Pause vereinbart
- ☐ Rückmeldung zeitnah

KEIN CHARAKTERURTEIL

ADHS-Symptome sind nicht gleichbedeutend mit Faulheit oder mangelnder Erziehung.

Hinweis: Diese Orientierung ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnostik beziehungsweise Behandlung.

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- gesund.bund.de: ADHS
- Interdisziplinäre evidenz- und konsensbasierte ADHS-Leitlinie – Kurzfassung

Quellen zuletzt geprüft: August 2026. Wissenschaftliche Ergebnisse werden verkürzt und kontextbezogen wiedergegeben; einzelne Studien begründen keine Garantie für den Einzelfall.

© LernForm GmbH · Kostenlose Nutzung im privaten und pädagogischen Kontext. Unveränderte Weitergabe mit Quellenangabe gestattet.