

ORIKO®

Für mehr Ordnung im Kopf

Die App für Aufmerksamkeits-
defizit-Hyperaktivitätsstörung
im Erwachsenenalter



Therapiemanual

Vorwort

Willkommen bei deiner digitalen ADHS-Therapie – deinem neuen Wegbegleiter auf der Reise zu einem Leben mit mehr Struktur und Klarheit trotz ADHS. Wir wissen heute, dass ADHS nicht nur in der Kindheit zu Problemen führen kann, sondern auch für viele Erwachsene eine große Herausforderung ist. Doch es gibt auch gute Nachrichten: Du stehst damit nicht allein da und es gibt mittlerweile viele erprobte Behandlungsstrategien, die dir im Umgang mit deinen ADHS-Symptomen helfen können.

Unsere App wurde speziell für Menschen wie dich entwickelt, mit der Vision, dir nicht nur Wissen und Verständnis für deine Situation zu vermitteln, sondern dir auch konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen du deine täglichen Herausforderungen meistern kannst. Unsere App dient dabei als dein persönlicher therapeutischer Assistent, der dir rund um die Uhr zur Seite steht und dir hilft, den Überblick über deine Fortschritte und die Therapie zu behalten.



● Naila, 32
ADHS-Diagnose vor 5 Monaten

Wir möchten, dass du dich sicher fühlst. Sicher in dem Wissen, dass du mit einer nachweislich wirksamen Methode arbeitest, die dich aktiv in deinem Alltag unterstützt und dir ermöglicht, deine Symptome und Lebensqualität spürbar zu verbessern. Die ADHS-Therapie wurde in Zusammenarbeit mit führenden Expert:innen und Betroffenen entwickelt. Sie basiert auf Therapiemethoden mit wissenschaftlich nachgewiesener Wirksamkeit wie der kognitiven Verhaltenstherapie, achtsamkeitsbasierter Therapie, Skills-Training für Alltagsfertigkeiten und Psychoedukation (Wissensförderung), um dir eine ganzheitliche Unterstützung zu bieten.

Das vorliegende Therapiemanual ist dein Navigator durch die ADHS-App. Es bietet dir nicht nur einen detaillierten Einblick in die Struktur und Inhalte unserer digitalen Therapie, sondern auch praktische Arbeitsblätter, die dir helfen, das Gelernte im Alltag anzuwenden. Wir wissen, dass der Weg nicht immer leicht sein wird, aber aus langjähriger Therapieerfahrung sagen wir dir: Es lohnt sich! Du hast die Chance, dein Leben aktiv zu gestalten und ADHS nicht länger als Begrenzung, sondern als Teil deiner einzigartigen Persönlichkeit zu betrachten, mit der du lernen kannst, auf positive Weise umzugehen.

Beginne diese Reise mit Neugier und Offenheit. Wir sind bei jedem Schritt an deiner Seite – lass uns gemeinsam den ersten Schritt gehen und deine Therapie starten.

Dein ORIKO® Therapieentwicklungsteam

” Bist du als Erwachsene:r von ADHS betroffen? Damit bist du nicht alleine. “



**Dipl.-Psych.
Anne-Marie Aktepe**
Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf



Prof. Dr. Anne Karow
MiNDNET E-Health
Solutions GmbH



Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz
Fachärztin für Psychosomatik
und Psychotherapie, Privatpraxis
für Jugendliche & Erwachsene



PD Dr. Daniel Schöttle
Chefarzt der Klinik für
Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik,
Asklepios Klinikum Harburg



PD Dr. Felix Betzler
Leiter AG Recreational Drugs,
Charité – Universitätsmedizin
Berlin



Prof. Dr. Martin Lambert
MiNDNET E-Health
Solutions GmbH



Prof. Dr. Alexandra Philipsen
Direktorin der Klinik und
Poliklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie des
Universitätsklinikums Bonn



Dipl.-Psych. Romy Schröter
Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf



M. Sc. Psych. Anita Wackenhut
Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Expert:innenbeirat

PD Dr. Felix Betzler

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Charité – Universitätsmedizin Berlin

Prof. Dr. Kai Kahl

Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und
Psychotherapie, Medizinische Hochschule Hannover

Prof. Dr. Alexandra Philipsen

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und
Psychotherapie, Universitätsklinikum Bonn

Prof. Dr. Andreas Reif

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik
und Psychotherapie, Universitätsklinikum Frankfurt

PD Dr. Daniel Schöttle

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik, Zentrum für seelische Gesundheit,
Asklepios Klinikum Harburg

Expert:innen durch Erfahrung

Die Entwicklung von ORIKO® wurde durch zahlreiche Betroffene unterstützt, unter anderem als Beirat und durch die Entwicklung von Texten, Audios und Videos. Für diese äußerst wertvolle Unterstützung bedanken wir uns sehr!

Inhalt

01	ADHS im Erwachsenenalter	5
02	Dein ADHS-Coach für den gesamten Therapiepfad	6
03	Die 3+ Bausteine deiner digitalen Therapie	7
04	Deine digitale Therapie	11
05	Deine Therapiematerialien	15



01

ADHS im Erwachsenenalter

ADHS im Erwachsenenalter ist eine weit verbreitete psychische Erkrankung: In Deutschland sind im Alter von 18–79 Jahren **etwa 2–3 Millionen Menschen betroffen**.

ADHS ist **in der Regel gut behandelbar**, vorausgesetzt die Betroffenen erhalten eine **umfassende Therapie**. Zu den **wirksamen Therapien** gehören Medikamente, Psychoedukation (Wissensförderung), Psychotherapie und das Training von Alltagsfertigkeiten.

Das Problem ist: Nicht ausreichende Versorgungskapazitäten in Deutschland bewirken, dass viele Betroffene **nicht oder erst mit Verzögerung in Behandlung** kommen und die **Wartezeiten auf einen Therapieplatz lang** sind.

”

„Die Diagnose
ADHS zu
bekommen, war
wie erwachen –
endlich machte
alles einen
Sinn.“

“

● Mia, 24
ADHS-Diagnose vor 9 Monaten



Dein ADHS-Coach für den gesamten Therapiepfad



1.

Digitaler ADHS-Test

Unterstützung bei der Erstdiagnostik von ADHS durch einen digitalen Selbsttest

2.

Suche ADHS-Spezialist:in

Unterstützung bei der Suche nach Ärzt:innen bzw. Therapeut:innen mit ADHS-Expertise

3.

Vorbereitung Konsultation

Unterstützung bei der Vorbereitung der Termine bei ADHS-Spezialist:innen durch Psychoedukation und Checkliste

4.

Export der Ergebnisse

Testergebnisse im Web-Dashboard herunterladen und ausdrucken

5.

Diagnostik und gemeinsame Therapieplanung

Vorbereitung unterstützt die Diagnostik und die gemeinsame Therapieplanung mit Ärzt:innen und Therapeut:innen

6.

Verschreibung

Verschreibung von ORIKO® und des Therapiemanuals mit Freischaltung der digitalen Therapie

7.

Digitale Therapie

Psychotherapie, Psychoedukation (Wissensförderung) und Training von Alltagsfertigkeiten (Skills-Training)

8.

Medikationstool

Tool zum Medikamentenmanagement mit Erinnerungshilfe

9.

Therapietagebuch

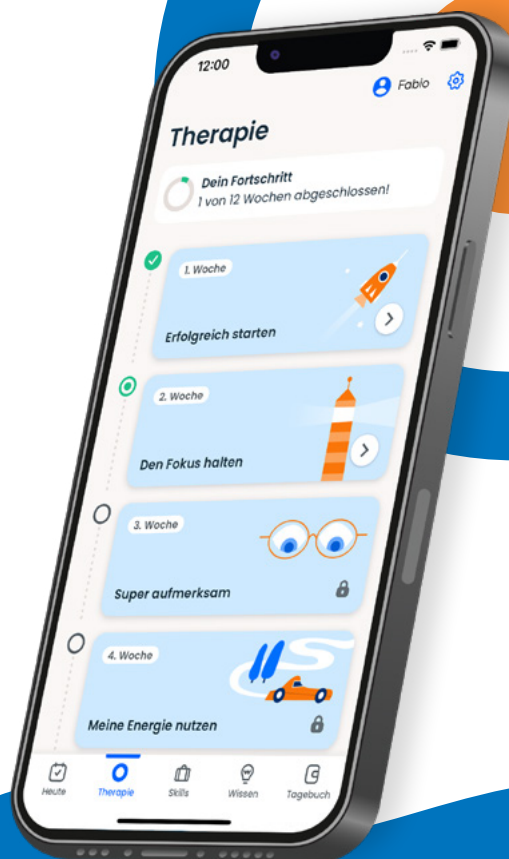
Selbstbeobachtung von Symptomen, Alltagsfertigkeiten und Lebensqualität

03

Die 3+ Bausteine deiner digitalen Therapie

1. Psychotherapie

Die App bietet dir eine **12-wöchige modulare Psychotherapie**, die deine Lebensqualität, Symptome und Alltagsfertigkeiten verbessern kann – entwickelt von Expert:innen für ADHS und Betroffenen



Themen der Module

- Einführung
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Hyperfokus
- Hyperaktivität
- Impulsivität
- Desorganisation
- Zeitwahrnehmung und -management
- Emotionale Dysregulation
- Prokrastination und Vermeidungsverhalten
- Beziehung, Kommunikation und Selbstwert
- Stressintoleranz und Schlafstörungen
- Gesund bleiben

Titel der Module

- Erfolgreich starten
- Den Fokus halten
- Superaufmerksam
- Meine Energie nutzen
- Kontrolle behalten
- Kreativ das Chaos beherrschen
- Effektive Zeitsteuerung
- Emotionen kontrollieren
- Aufschieberitis stoppen
- Selbstfürsorge stärken
- Erholungszeit
- Gesund bleiben

03

Die 3+ Bausteine deiner digitalen Therapie



2. Fertigkeiten (Skills)

Veränderung deiner Alltagsfertigkeiten und Lebensqualität durch ein Skills-Training, thematisch integriert in deine Psychotherapiemodule

Wirksame Skills kannst du in deinem persönlichen Skills-Koffer speichern und jederzeit nutzen, wann immer du sie brauchst.

Skills

- SMART
- Achtsamkeitsmeditation
- Fokus halten
- Taschenlampe
- 10 Dinge finden
- Kreativer Zeitvertreib
- Progressive Muskelentspannung
- Pomodoro-Technik
- Eisenhower-Matrix
- Selbstfürsorgeplan
- Dein Krisenplan
- ... und vieles mehr

Skills-Koffer



03

Die 3+ Bausteine deiner digitalen Therapie



3. Psychoedukation

Erweiterung deines Wissens, deiner Selbsthilfestrategien und deiner Alltagsfertigkeiten durch über **40 Psychoedukationseinheiten** und **12 ADHS-Coaches**. Die Suchfunktion ermöglicht dir die Anwendung, wann immer du Unterstützung brauchst.

Psychoedukation

- Hyperfokus: So nutzt du deine ADHS-Superpower
- Herz, Power und Charme: die erstaunlichen Facetten von ADHS
- Das sind die wirksamsten Therapien für ADHS
- Dein ADHS-Behandlungsleitfaden in 7 Schritten
- Die wichtigsten Medikamente und wie sie wirken
- Dinge, die du an ADHS lieben solltest!
- ... und vieles mehr

ADHS-Coaches

- Drei Schritte für eine bessere Organisation von Terminen und To-dos
- Medikamente managen – so geht's
- Die Macht der Gewohnheit: So entwickelst du eine Tagesroutine
- Die besten Strategien für erfüllte Beziehungen
- So stoppst du die Aufschieberitis
- ADHS und Glück: Strategien für ein erfülltes Leben
- ... und vieles mehr

03

Die 3+ Bausteine deiner digitalen Therapie

ORIKO® ist vieles mehr



Medikamenten- management

Ein digitaler Medikationsplan mit Erinnerungsfunktion, mit dem du deine Medikamente – falls du welche einnimmst – managen kannst



Therapietagebuch

Ein digitales Therapietagebuch mit der Möglichkeit, deine eigenen Behandlungserfolge zu dokumentieren und zu erleben, wie sich deine Lebensqualität verbessern kann

04

Deine digitale Therapie

ORIKO® – 12 Module für eine bessere Lebensqualität



01

Erfolgreich starten**Thema:** Einführung

Modul 1 legt die Basis für eine erfolgreiche Therapie: Du legst erste Ziele für deine Therapie fest und lernst das SMART-Konzept kennen. Du baust dein ADHS-Wissen auf und startest die Therapiemethode Skills-Training mit deinem ADHS-Skill „Achtsamkeitsmeditation“.

02

Den Fokus halten**Thema:** Aufmerksamkeitsstörungen

Modul 2 fokussiert Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen. Du lernst Strategien zur Verbesserung deiner Unaufmerksamkeit. Die Skills „Fokus halten“, „Taschenlampe“ und „10 Dinge finden“ fördern deine Aufmerksamkeit.

03

Superaufmerksam**Thema:** Hyperfokus

Der Schwerpunkt von Modul 3 liegt auf der Kontrolle des „Hyperfokus“. Du lernst Vor- und Nachteile kennen. Die Skills „Fokus Flex“ und „Kreativer Zeitvertreib“ helfen dir zu trainieren, wie du deine Superpower optimal nutzen kannst.

04

Meine Energie nutzen**Thema:** Hyperaktivität

Im Fokus von Modul 4 stehen Strategien zur Bewältigung von innerer Unruhe, Ungeduld und Nervosität. Die Skills „Mach mal Pause“ und „Progressive Muskelentspannung“ unterstützen dich, mit deiner Energie ausgewogen umzugehen.

05

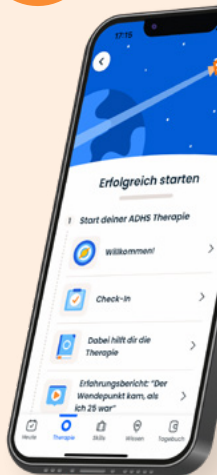
Kontrolle behalten**Thema:** Impulsivität

Modul 5 verbessert deine Impulsivität in wichtigen Lebensbereichen. Die Skills „Verhaltensanalyse“ und „Stopp-Übung“ unterstützen dein Verständnis und helfen dir, impulsives Verhalten zu verbessern.

06

Kreativ das Chaos beherrschen**Thema:** Desorganisation

Modul 6 bietet Unterstützung bei der Verbesserung von Planung und Organisation. Die Skills „Morgenroutine“ und „Taschenlampe“ unterstützen dich bei einer besseren Strukturierung.





Effektive Zeitsteuerung

Thema: Zeitwahrnehmung & -management

Das Modul 7 fokussiert Verhaltensstrategien zur Verbesserung von Zeitwahrnehmung und Zeitmanagement. Die Skills „To-do-Liste“ und „Eisenhower-Matrix“ helfen dir bei Organisation, Zeitwahrnehmung und Produktivität.

Emotionen kontrollieren

Thema: Emotionale Dysregulation

Modul 8 widmet sich deiner Unterstützung bei dem Umgang und der Regulation von Emotionen, um eine gesunde emotionale Balance aufrechtzuerhalten. Die Skills „Gefühlskreis“, „Stopp-Technik“ und „Verhaltensanalyse“ helfen dir, deine Emotionen besser zu kontrollieren.

Aufschieberitis stoppen

Thema: Prokrastination und Vermeidung

Das Modul 9 befasst sich mit der Aufschieberitis und der Vermeidung von Aufgaben. Im Skills-Training mittels „Salami- und Pomodoro-Technik“ erlernst du wirksame Bewältigungsstrategien.

Selbstfürsorge stärken

Thema: Sozialverhalten und Selbstwert

Modul 10 vermittelt dir Strategien zur Selbstfürsorge in Bezug auf Beziehungen, Selbstwert, Ernährung, Bewegung und Gesundheit. Die Skills „Taschenlampe“, „Fairer Blick“ und „Progressive Muskelentspannung“ unterstützen dich dabei.

Erholungszeit

Thema: Stressintoleranz & Schlafstörungen

In Modul 11 werden dir Strategien für einen besseren Umgang mit Stress und einen gesunden Schlaf vermittelt. Die Skills „Achtsamkeitsmeditation“ und „Selbstfürsorgeplan“ üben mit dir Strategien zur Verbesserung von Stress und Schlaf.

Gesund bleiben

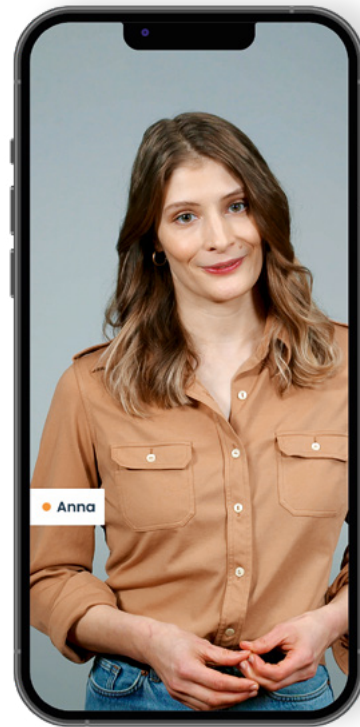
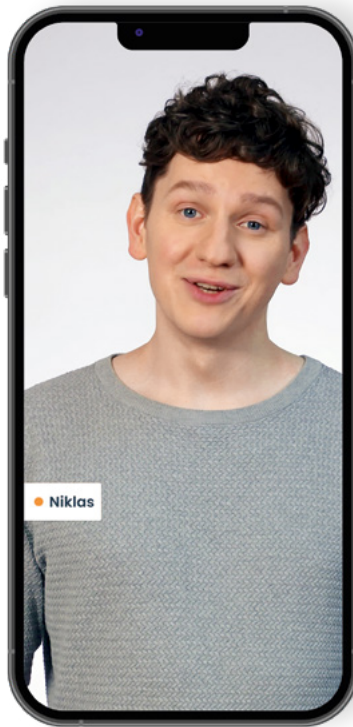
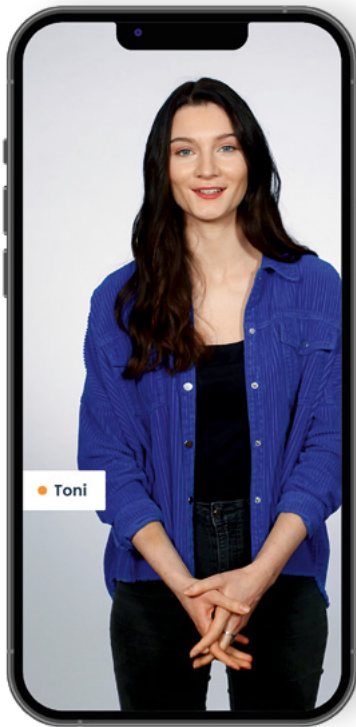
Thema: Gesund bleiben

In Modul 12 werden Stabilitätsstrategien vermittelt. Die Skills „Frühwarnzeichen“ und „Krisenplan“ helfen dir, deine Therapiefortschritte langfristig aufrechtzuerhalten und Rückschritten vorzubeugen.

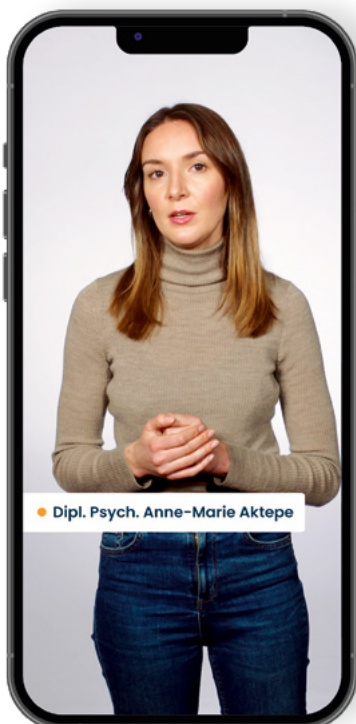
04

Deine digitale Therapie

Deine Begleitung mit viel Erfahrung



Erfahrungen mit ADHS*



Expert:innen in der ADHS-Therapie

* Dargestellt durch Schauspieler:innen

05

Deine Therapiematerialien

Materialien für dein Skills-Training

Module und Skills

Modul 1:	SMART-Konzept	16
Modul 3:	Fokus Flex	17
	Kreativer Zeitvertreib	18
Modul 5:	Gefühlskreislauf	19
	Verhaltensanalyse: Impulsivität	20
Modul 6:	Morgenroutine	21
Modul 7:	To-do-Liste	22
	Eisenhower-Matrix	23
Modul 8:	Verhaltensanalyse: Emotionen	24
Modul 9:	Salami- und Pomodoro-Technik	25
Modul 11:	Selbstfürsorgeplan	26
Modul 12:	Frühwarnzeichen	27
	Krisenplan	28





SMART-Konzept

Das SMART-Modell hilft dir, passende und umsetzbare Ziele zu formulieren. Damit verbesserst du deine Langzeitplanung und dein Selbstmanagement und bist im Alltag strukturierter.

So geht's

1. Suche dir einen ruhigen Arbeitsplatz und entferne alle Objekte, die dich ablenken könnten.
2. Formuliere dein Ziel SMART mithilfe des Arbeitsblatts.

Mein Ziel

SMART-Kriterien	Fragen	Dein Ziel
Spezifisch	Ist dein Ziel eindeutig, präzise und klar?	
	Beispiel: Ich werde mich darauf konzentrieren, während meiner Arbeitszeit ohne Ablenkung an einem bestimmten Projekt zu arbeiten.	
Messbar	Ist dein Ziel anhand von Kriterien überprüfbar? Welche Kriterien sind das?	
	Beispiel: Überprüfbar, indem ich notiere, wie viele Arbeitsminuten ich ohne Ablenkung arbeiten kann.	
Attraktiv	Ist dein Ziel für dich positiv und akzeptierst du es? Was macht es für dich attraktiv?	
	Beispiel: Meine Produktivität zu steigern, mich weiterzubringen und Stress zu reduzieren.	
Realistisch	Ist dein Ziel mit deinen vorhandenen Ressourcen erreichbar? Welche Ressourcen sind das?	
	Beispiel: Ich werde Techniken wie die Pomodoro-Methode verwenden und eine ruhige Arbeitsumgebung ohne Ablenkungen schaffen.	
Terminiert	Ist dein Ziel zeitlich festgesetzt? Gibt es Teilziele oder Meilensteine, die du zeitlich festgelegt überprüfen kannst?	
	Beispiel: Ich beginne ab dem 1. November. Innerhalb des ersten Monats werde ich versuchen, 10 Minuten ohne Ablenkung zu arbeiten. Im zweiten Monat werde ich die Zeit auf 20 Minuten erhöhen. Im dritten Monat werde ich das Ziel von 25 Minuten anstreben. Ich werde meinen Fortschritt wöchentlich überprüfen und meine Techniken zur Konzentrationsverbesserung anpassen, um sicherzustellen, dass ich meine Teilziele erreiche.	



Fokus Flex

Du lernst, deinen Hyperfokus zu erkennen. Dir wird bewusst, wann Hyperfokusphasen auftreten. Du lernst, deinen Hyperfokus positiv zu nutzen.

So geht's

Beobachte dich für ein paar Tage (oder länger) täglich und notiere:

1. In welchen Situationen ist der Hyperfokus aufgetreten (Aktivitäten und Aufgaben)?
2. Wie lange hat der Hyperfokus angehalten?
3. Hast du wichtige Dinge deswegen verpasst oder vernachlässigt?
4. Versuche, nach ein paar Tagen anhand deiner Notizen Muster zu erkennen.
5. Beschreibe deine Muster und überlege, wie du deinen Hyperfokus für dich nutzen kannst.

Mein Ziel

Datum	Aktivitäten oder Aufgaben	Dauer (in Min.)	Etwas verpasst oder vernachlässigt?	
			Ja	Nein

Mein Muster und Möglichkeiten, es zu nutzen



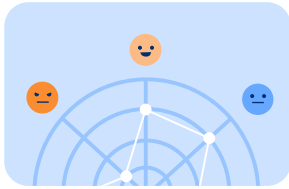
Verhaltensanalyse: Kreativer Zeitvertreib

Schwerpunkt: Verhaltensanalyse von Hyperfokusphasen

So geht's

1. Benenne eine Situation, in der du typischerweise in den Hyperfokus gerätst.
2. Fülle die Verhaltensanalyse aus und überlege, welche Konsequenzen du ziehst.

Aspekt des Verhaltens	Frage	Deine Beschreibung
Situation	Benenne die Situation und beschreibe sie so detailliert wie möglich.	
Organismus	Warst du in der Situation krank? Hattest du schlecht geschlafen? Waren Drogen, Medikamente, Alkohol oder Nikotin im Spiel?	
Gedanken	Welche Gedanken hattest du in dieser Situation?	
Gefühle	Welche Gefühle hattest du in dieser Situation?	
Körperreaktion	Wie hat dein Körper reagiert?	
Verhalten	Wie hast du dich verhalten?	
Konsequenzen	Was folgte daraus?	

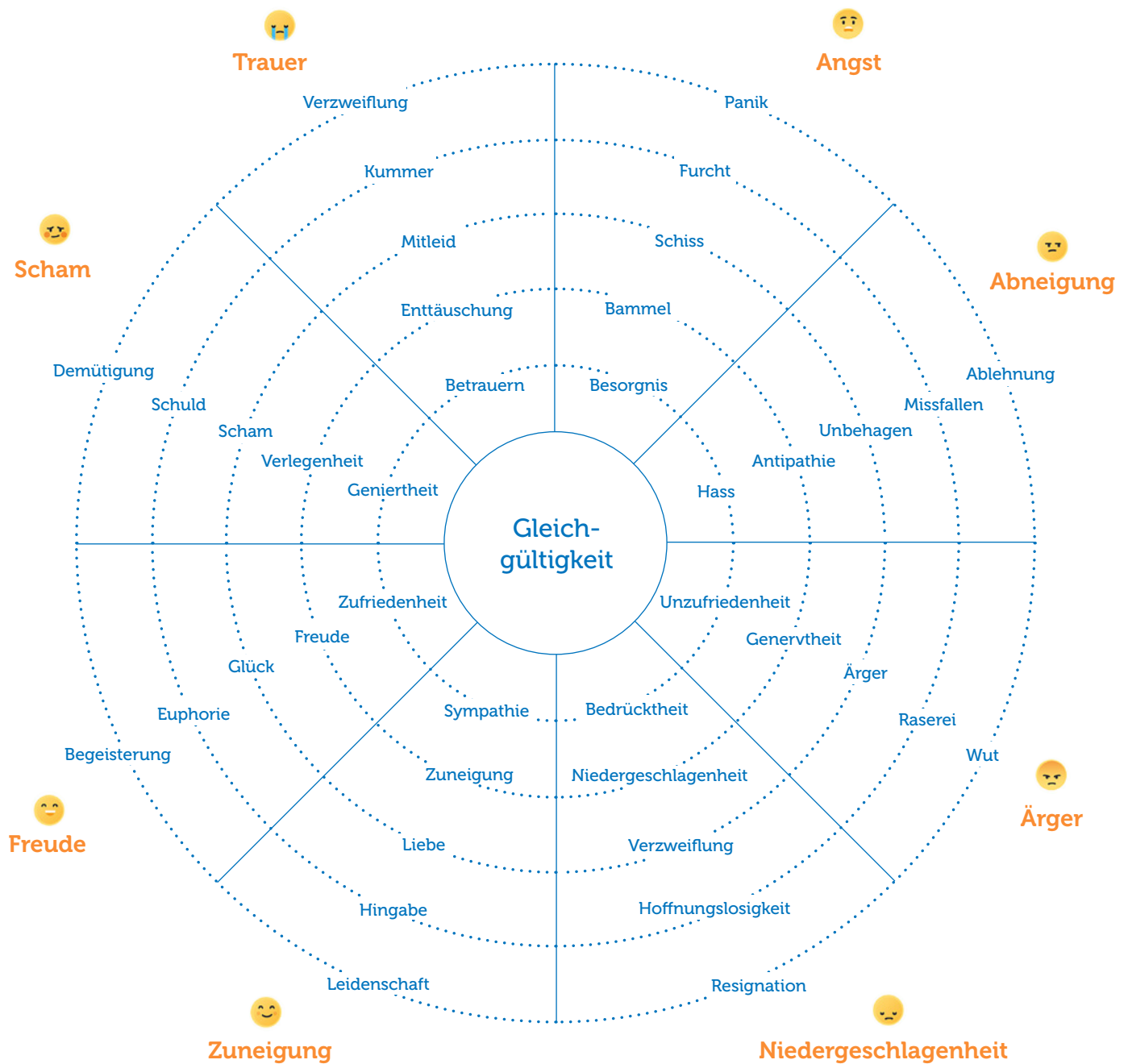


Gefühlskreis

Du reflektierst deine Emotionen und analysierst strukturiert deine Verhaltensweisen. So lernst du, besser mit deinen Emotionen umzugehen.

So geht's

1. Suche dir einen ruhigen, ungestörten Ort und einen möglichst aufgeräumten Arbeitsplatz.
2. Denke an die Situation, in der du impulsiv gehandelt oder emotional reagiert hast.
3. Versuche alle Spalten im Arbeitsblatt auszufüllen oder nutze dafür die App.
4. Wichtig: Es gibt kein Richtig oder Falsch!





Verhaltensanalyse: Impulsivität

Schwerpunkt: Analyse impulsiver Verhaltensweisen

So geht's

1. Benenne eine Situation, in der du dich impulsiv verhalten hast.
2. Fülle die Verhaltensanalyse aus und überlege, welche Konsequenzen du ziehst.

Aspekt des Verhaltens	Frage	Deine Beschreibung
Situation	Benenne die Situation und beschreibe sie so detailliert wie möglich.	
Organismus	Warst du in der Situation krank? Hattest du schlecht geschlafen? Waren Drogen, Medikamente, Alkohol oder Nikotin im Spiel?	
Gedanken	Welche Gedanken hattest du in dieser Situation?	
Gefühle	Welche Gefühle hattest du in dieser Situation?	
Körperreaktion	Wie hat dein Körper reagiert?	
Verhalten	Wie hast du dich verhalten?	
Konsequenzen	Was folgte daraus?	



Morgenroutine

Routinen helfen dir, deine Tage zu strukturieren – alles geht automatisch und einfacher. „Morgenroutine“ steht beispielhaft für alle Routinen, z. B. Arbeitsroutine, Abendroutine, Schlafroutine.

So geht's

1. Setze dir einen festen Zeitrahmen für die Morgenroutine und plane die Reihenfolge der Aktivitäten.
2. Führe die geplanten Aktivitäten durch, indem du dich auf jeden Schritt konzentrierst und Ablenkungen vermeidest.

Zeitpunkt	Checkliste*	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

* Liste möglicher To-dos	Hinweise
Aufstehen	15 Min. früher, um mögliche Verzögerungen aufzufangen
Betten machen und lüften	Gardinen öffnen, Licht unterstützt das Aufwachen
Duschen/Waschen	Auf Zeit achten oder Timer stellen
Sport	Morgendlicher Sport führt zu verbesserter Aufmerksamkeit und Konzentration
Frühstück machen und frühstücken	Ist wichtig, da Energie für weitere Tätigkeit gebraucht wird
Medikamente einnehmen [#]	Immer Medikamente dabei haben, falls die Einnahme zu Hause vergessen wird
Zähne putzen	Nicht vergessen
To-dos am Tag checken	Auf besondere Termine am Tage achten
Haus verlassen	An der Eingangstür alles, was man braucht (und nicht vergessen werden darf)

Bitte beachte: ADHS-Coach: Die Macht der Gewohnheit: So entwickelst du eine Tagesroutine

[#] Bitte entsprechende Gebrauchsinformation des Medikamentes beachten.



To-do-Liste

Du brauchst ein gutes System für deine täglichen Aufgaben.
Hier eignet sich eine To-do-Liste.

So geht's

1. Benutze die Aufgabenliste täglich oder wöchentlich.
2. Setze eine regelmäßige Zeit für die Planung der Aufgaben jeden Tag fest (z. B. Sonntag).
3. Sammle deine To-do-Listen in einem Ordner.

Aufgaben	Priorität A–D*	Fertig bis (Datum)	Erledigt

* Priorität A–D

A: Wichtig und dringend

Diese Aufgaben und To-dos, sollten am besten sofort erledigt werden. Sie haben eine hohe Bedeutung für das Unternehmen oder einzelne Projekte und können nicht aufgeschoben werden. Diese Aufgaben nimmst du am besten gleich selbst in die Hand.

B: Wichtig, aber weniger dringend

Alle Aufgaben, die eine hohe Bedeutung haben, allerdings langfristig orientiert sind und somit nicht dringend erledigt werden müssen. Bei diesen Aufgaben ist es sinnvoll, diese zu terminieren und konsequent an ihnen zu arbeiten, um das Ziel langfristig zu erreichen. Da bei diesen Aufgaben noch genügend Zeit vorhanden ist, muss hier nicht sofort gehandelt werden.

C: Weniger wichtig, aber dringend

To-dos und Aufgaben, wo die Deadline näher rückt, die aber nicht unbedingt wichtig sind, lassen sich sehr gut übertragen. Schau mal nach, welche deiner Kolleg:innen oder Mitarbeiter:innen gerade noch Puffer zur Verfügung haben, um diese Aufgaben zu übernehmen.

D: Weniger wichtig und nicht dringend

Die restlichen Aufgaben, die in diese Kategorie fallen, also weder wichtig noch dringend sind, kannst du getrost ignorieren. Diese Aufgaben können erstmal hintenüberfallen. Entweder sind diese Aufgaben nicht so wichtig oder aber du hast für die Erledigung noch sehr viel Zeit zur Verfügung.



Eisenhower-Matrix

Du lernst, deine Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit zu ordnen und Aufgaben und Termine strukturiert zu planen. So verbesserst du dein Selbst- und Zeitmanagement.

So geht's

1. Nimm das Arbeitsblatt und suche dir einen ruhigen Platz.
2. Schreibe deine Aufgaben auf und bewerte sie bezüglich Wichtigkeit und Dringlichkeit.
3. Sortiere deine Aufgaben in die entsprechenden Quadranten.
4. Beginne mit der Umsetzung der Aufgaben nach dem Ergebnis der Matrix.

Nr.	To-do-Liste / Aufgaben	Wichtig? (ja, nein)	Dringend? (ja, nein)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

Wichtig	A: Sofort erledigen		B: Terminieren	
Unwichtig	C: Delegieren		D: Nicht bearbeiten	

A: Sofort erledigen

Aufgaben und To-dos, die in diesen Quadranten fallen, sollten am besten sofort erledigt werden. Diese Aufgaben haben eine hohe Bedeutung für das Unternehmen oder einzelne Projekte und können nicht aufgeschoben werden. Diese Aufgaben nimmst du am besten gleich selbst in die Hand.

B: Terminieren

In diesem Quadranten sind alle Aufgaben, die eine hohe Bedeutung haben, allerdings langfristig orientiert sind und somit nicht dringend erledigt werden müssen. Bei diesen Aufgaben ist es sinnvoll, diese zu terminieren und konsequent an ihnen zu arbeiten, um das Ziel langfristig zu erreichen. Da bei diesen Aufgaben noch genügend Zeit vorhanden ist, muss hier nicht sofort gehandelt werden.

C: Delegieren

To-dos und Aufgaben, wo die Deadline näher rückt, die aber nicht unbedingt wichtig sind, lassen sich gut übertragen. Schau mal nach, welche deiner Kolleg:innen oder Mitarbeiter:innen gerade noch Puffer zur Verfügung haben, um diese Aufgaben zu übernehmen.

D: Nicht bearbeiten

Die restlichen Aufgaben, also weder wichtig noch dringend, kannst du getrost ignorieren. Diese Aufgaben können erstmal hintenüberfallen. Entweder sind diese Aufgaben nicht so wichtig oder aber du hast für die Erledigung noch sehr viel Zeit zur Verfügung.



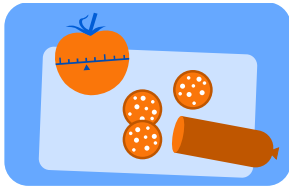
Verhaltensanalyse: Emotionen

Schwerpunkt: Analyse emotionaler Verhaltensweisen

So geht's

1. Benenne eine Situation, in der typischerweise emotionale Verhaltensprobleme auftreten.
2. Fülle die Verhaltensanalyse aus und überlege, welche Konsequenzen du ziehst.

Aspekt des Verhaltens	Frage	Deine Beschreibung
Situation	Benenne die Situation und beschreibe sie so detailliert wie möglich.	
Organismus	Warst du in der Situation krank? Hattest du schlecht geschlafen? Waren Drogen, Medikamente, Alkohol oder Nikotin im Spiel?	
Gedanken	Welche Gedanken hattest du in dieser Situation?	
Gefühle	Welche Gefühle hattest du in dieser Situation?	
Körperreaktion	Wie hat dein Körper reagiert?	
Verhalten	Wie hast du dich verhalten?	
Konsequenzen	Was folgte daraus?	



Salami und Pomodoro

Überwinde deine Prokrastination/Aufschieberitis und steigere deine Konzentration mit der kombinierten Salami- und Pomodoro-Technik (Pomodoro ist das italienische Wort für Tomate).



Salami-Technik: So geht's

1. Aufgabe eintragen und überlegen, welche Teilschritte zur Bewältigung nötig sind.
2. Diese Teilschritte in der richtigen Reihenfolge notieren und prüfen, ob sie zu schaffen sind.
3. Mit dem so erstellten Plan kannst du die einzelnen Handlungen Schritt für Schritt abarbeiten.

Aufgabe:

Scheibe	Aufgabe / To-dos
1	
2	
3	
4	



Pomodoro-Technik: So geht's

1. Stelle dir einen Timer auf 25 Min., konzentriere dich auf eine Aufgabe, bis der Timer klingelt.
2. Sobald deine Sitzung beendet ist, hake einen Pomodoro ab und erfasse, was du erledigt hast.
3. Gönn dir dann eine fünfminütige Pause.
4. Mach nach vier Pomodori eine längere Erholungspause von 15 bis 30 Minuten.

Aufgabe:

Schritt	Zu tun	Aufgabe / To-dos	Erledigt
1	Trage die Aufgabe ein.		
2	Stelle den Timer auf 25 Min.		
3	Arbeite an der Aufgabe, bis die Zeit vorbei ist.		
4	5 Min. Pause		
5	Nach 4 Pomodori 15–30 Min. Pause		



Selbstfürsorgeplan

Selbstfürsorge ist wichtig. Wenn du nicht für dich sorgst, wer dann? Selbstfürsorge gelingt nur durch dich selbst – das verrät schon der Name – und ermöglicht es dir, dass du alles andere überhaupt mit Freude und Energie erleben kannst.

So geht's

1. Bitte beschreibe dein Vorhaben möglichst konkret und nimm dir nicht zu viel vor.
2. Es soll realistisch umsetzbar sein und dir Freude bereiten!

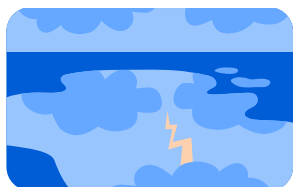
Woche

Sport und Bewegung	
Plan	Wann (Tag, Uhrzeit)

Entspannung	
Plan	Wann (Tag, Uhrzeit)

Soziale Kontakte	
Plan	Wann (Tag, Uhrzeit)

Ernährung	
Plan	Wann (Tag, Uhrzeit)



Frühwarnzeichen

ADHS-Frühwarnzeichen sind wichtige Werkzeuge, um mögliche Herausforderungen frühzeitig zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Individuelle Anzeichen können variieren, aber einige häufige Symptome deuten auf eine Verschlechterung der ADHS hin.

So geht's

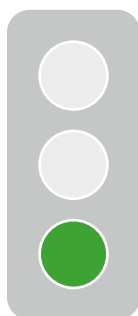
Beobachtung und Dokumentation:

Bitte ordne die von dir beobachteten Frühwarnzeichen den entsprechenden Ampelfarben zu.

Ampelfarben und Maßnahme:

- Rot** Akutes Frühwarnzeichen für eine Krise. Sofortige Maßnahmen sind erforderlich.
- Gelb** Noch nicht so akut, aber Vorsicht geboten. Frühzeitige Intervention ist ratsam.
- Grün** Alles im grünen Bereich. Keine unmittelbaren Anzeichen von Verschlechterung.

Datum der Bewertung:



Frühwarnzeichen eintragen

Frühwarnzeichen eintragen

Frühwarnzeichen eintragen

Beispiele möglicher Frühwarnzeichen

Zunahme von Vergesslichkeit:

- Häufiges Vergessen von Aufgaben, Terminen oder Verpflichtungen
- Schwierigkeiten beim Halten von Zeitplänen oder Einhalten von Fristen

Erschöpfung und Müdigkeit:

- Eine zunehmende Ermüdung trotz ausreichenden Schlafs
- Schwierigkeiten, den Energiepegel über den Tag aufrechtzuerhalten

Abnahme der Aufmerksamkeit und Konzentration:

- Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe zu richten oder sie zu halten
- Leichte Ablenkbarkeit und verstärkte Neigung zu Tagträumen

Gefühle von Reizbarkeit und Frustration:

- Zunahme von emotionalen Ausbrüchen oder Stimmungsschwankungen
- Verstärkte Reizbarkeit und Frustration bei alltäglichen Herausforderungen

Nachlassende organisatorische Fähigkeiten:

- Schwierigkeiten, den Überblick über Termine, Aufgaben oder persönliche Gegenstände zu behalten
- Unordnung in persönlichen und beruflichen Bereichen

Probleme bei der Impulskontrolle:

- Zunahme impulsiver Handlungen oder Entscheidungen
- Schwierigkeiten, über die Konsequenzen von Handlungen nachzudenken

Verschlechterung in zwischenmenschlichen Beziehungen:

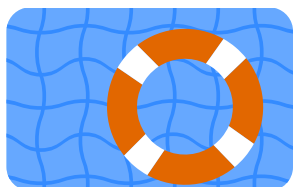
- Probleme in sozialen Interaktionen, wie Schwierigkeiten beim Zuhören oder Fehlen von Einfühlungsvermögen
- Konflikte in persönlichen oder beruflichen Beziehungen

Rückgang der Selbstwahrnehmung:

- Nachlassendes Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen
- Weniger Bereitschaft, Hilfe oder Unterstützung anzunehmen

Schwierigkeiten bei der Bewältigung von Stress:

- Erhöhte Anfälligkeit für Stress und Überlastung
- Weniger effektive Stressbewältigungsstrategien



Krisenplan

Erstelle deinen persönlichen Krisen- und Notfallplan!

So geht's

1. Vorab und in entspannter Situation ausfüllen, da dies in Krisensituationen schwierig ist.
2. Fortlaufend aktualisieren und möglichst griffbereit haben.

Meine Daten

Name	Geb.-datum
Anschrift	Mobil
.....	E-Mail

Personen meines Vertrauens

Name	Name
Anschrift	Anschrift
.....	
Mobil	Mobil
E-Mail	E-Mail

Mein(e) Ärztin/Arzt

Name

Anschrift

.....

Mobil

E-Mail

Mein(e) Psychotherapeutin/Psychotherapeut

Name

Anschrift

.....

Mobil

E-Mail

Meine aktuellen ADHS-Medikamente (in App aktualisieren)

Name des Medikaments

Dosierung

Tagesverteilung (z. B. 1-0-0)

Wenn es mir schlecht geht, mit wem könnte ich darüber sprechen?

.....

.....

Was gelingt mir in guten Zeiten, wodurch es mir weiterhin gut geht?

.....

.....

Was davon könnte ich vermehrt tun, wenn es mir mal nicht so gut geht?

.....

.....



Was brauche ich unbedingt für mein seelisches Gleichgewicht?

Wovon darf ich nicht so viel tun?

Wovon darf ich mehr tun?

Wie macht sich seelische Anspannung bei mir bemerkbar (z. B. Gereiztheit, Ängste...)

Späte Anzeichen für Überlastung sind bei mir:

Welche Situationen, Ereignisse und Gedanken belasten mich übermäßig und können mich in eine Krise bringen (z. B. Familie, Partnerschaft, Schule/Arbeit etc.)?

Hilfen im Alltag

Welche Belastungen kann ich vermeiden? Was muss ich dafür tun? Wer könnte mir helfen?

Welche Strategien zur Stressbewältigung helfen mir? Was kann meine Umgebung tun?

Selbsthilfe

Was werde ich tun, sobald ich die Belastung erkannt habe?

Was tue ich, wenn meine eigenen Möglichkeiten nicht mehr ausreichen?

Wenn ich mit einer Situation nicht umgehen kann, wie kann ich Stress bewältigen und ruhiger werden? (Medikamente, Skills, Sonstiges)



Hier kannst
du dir Notizen
machen.

Notizen

Handwriting practice area with 25 horizontal dotted lines.

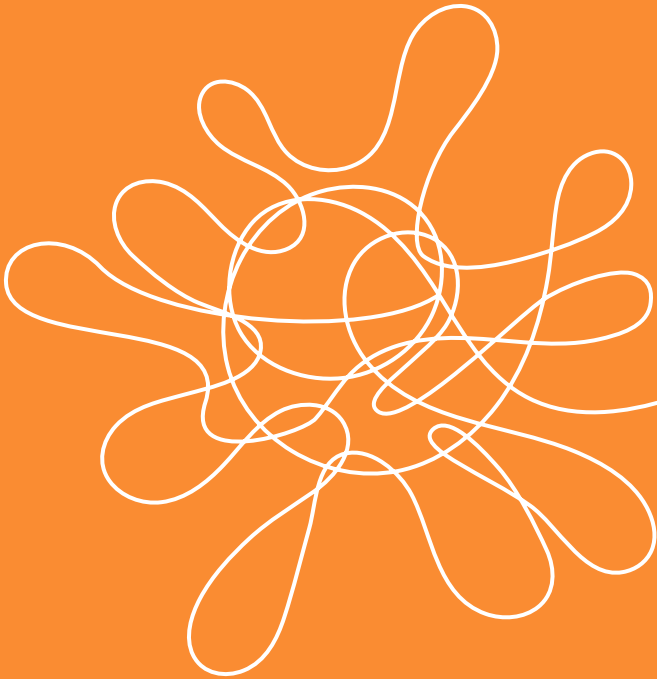


Notizen

Handwriting practice area with 25 horizontal dotted lines.

ORIKO®

Für mehr Ordnung im Kopf



**Werde Teil unserer
ADHS-Community:**



ADHSundIch



adhs.und.ich

© 2024 MINDNET E-Health Solutions GmbH
Christoph-Probst-Weg 4, 20251 Hamburg
www.mindnet-solutions.com

Takeda GmbH • Byk-Gulden-Str. 2 • 78467 Konstanz
0800/2953333 (gebührenfrei)
info@oriko-adhs.de • oriko-adhs.de
takeda.de • takeda-adhs.de

