

Hyperfokus, Superkraft und Falle

ADHS-Aufmerksamkeit verstehen,
nutzen und rechtzeitig stoppen



TIEFE
KONZENTRATION



KREATIVE
ENERGIE



ZIELE
ERREICHEN

ZEIT
VERGESSEN

ERSCHÖPFUNG

KONTROLLE
VERLIEREN

Juna Keller

Copyright © 2026 Juna Keller. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Dieses Buch wurde mit Unterstützung von KI-Werkzeugen erstellt und anschließend von menschlicher Hand redaktionell überarbeitet. Diese Information ist auch im KDP-Upload als AI-generated content deklariert.

Marken: „Bullet Journal®“ und „Bujo®“ sind eingetragene Marken der Lightcage LLC. Dieses Buch ist eine eigenständige Adaption der Bullet-Journal-Methode für ADHS-Anwender und wurde weder von der Lightcage LLC noch von Ryder Carroll autorisiert oder geprüft. Die Original-Methode ist unter bulletjournal.com beschrieben.

1. Auflage 2026

Veröffentlicht über Amazon KDP

Hinweis

Dieses Buch ersetzt keine medizinische, therapeutische oder psychologische Beratung. Die enthaltenen Methoden und Empfehlungen sind als Ergänzung zu einer professionellen ADHS-Versorgung gedacht. Bei akuten gesundheitlichen Beschwerden, psychischen Krisen oder Medikationsfragen wende dich an deinen Arzt, deine Therapeutin oder die im Anhang aufgeführten Notfallstellen.

Wenn dir Passagen in diesem Buch nahegehen oder dich aufwirbeln, mach eine Pause. Du musst nicht in einem Zug durchlesen. Es gibt keine Prüfung am Ende.

Vorwort

Dieses Buch ist ein Begleitband zu „Bullet Journal für ADHS“. Es steht eigenständig auf seinen Füßen, aber es entstand aus einer Lücke, die im Hauptbuch immer wieder aufschien.

Im Hauptbuch geht es um 30 Seiten-Layouts. Wege, den Alltag mit einem ADHS-Gehirn etwas leichter zu organisieren. *Brain Dumps*, Tages-Seiten, Wochenübersichten, Reset-Tage. Werkzeuge, die du an einem Müden Dienstag um halb acht morgens noch hinkriegst.

Beim Schreiben des Hauptbuchs tauchte ein Thema immer wieder am Rand auf, und es passte nirgends ganz rein. Hyperfokus.

Wer mit ADHS lebt, kennt diesen Zustand. Vier Stunden weg, ohne zu trinken, ohne aufzublicken. Manchmal taucht etwas Fertiges daraus auf, ein Projekt, ein Text, eine Aufräumaktion. Manchmal taucht nur Erschöpfung daraus auf, und das Gefühl, dass der Abend verschwunden ist und du nicht mehr weißt, wohin.

Hyperfokus ist nicht das, was wir uns aussuchen. Er ist nicht zuverlässig abrufbar, und er ist nicht zuverlässig abstellbar. Er ist eine Eigenschaft eines Gehirns, das Aufmerksamkeit anders reguliert. In manchen Momenten ist er das Beste, was uns passieren kann. In anderen Momenten ist er teuer.

Dieses Buch versucht, diesen Zustand etwas genauer anzusehen. Nicht klinisch, nicht im Ton einer Diagnose, sondern aus dem Alltag heraus. Mit Beispielen aus Büros, Küchen, Wohnzimmern, mit Szenen, die du wiedererkennen wirst, weil sie wahrscheinlich schon einmal deine waren.

Es richtet sich an Erwachsene, die mit ADHS leben oder einen starken Verdacht haben. Es ist nicht für Eltern, die ein Kind besser verstehen wollen, auch wenn sie hier vielleicht eine Vermutung finden, was im Kopf ihres Kindes vorgeht. Es ist nicht für Therapeutinnen oder Ärzte. Es ist für dich, wenn du selbst betroffen bist.

Was dieses Buch nicht ist: keine Heilversprechung. Kein Programm in zehn Schritten. Kein „So wirst du endlich produktiv“-Manifest. Wenn du das suchst, gibt es im Internet leider zu viel davon. Du wirst nach diesem Buch nicht ein anderer Mensch sein. Du wirst hoffentlich ein paar Werkzeuge mehr haben, um die Tage zu strukturieren, an denen Hyperfokus mehr nimmt als gibt.

Die sechs Kapitel folgen einem einfachen Bogen. Zuerst: was Hyperfokus ist, und was er nicht ist. Dann: wie du ihn an dir selbst erkennst, während er passiert. Dann: was kommt, wenn er vorbei ist, und wie du dich danach versorgst. Dann: ob und wie du ihn bewusst einrichten kannst, und vor allem, wie du wieder aus ihm aussteigst. Dann: was er mit den Menschen um dich herum macht, und was du daran verändern kannst. Und am Ende: wann Hyperfokus von Werkzeug zu Falle wird, und wie du das für dich erkennst.

Im letzten Kapitel finden sich auch Verweise zurück ins Hauptbuch „Bullet Journal für ADHS“, weil einige Spreads dort direkt zur Hyperfokus-Bewältigung beitragen: die Tages-Seite, die Wochenübersicht, der Energie-Tracker, der Reizüberflutungs-Spread, der Reset-Tag. Du kannst dieses Buch auch ohne das Hauptbuch lesen, aber an den Stellen, an denen ein Spread konkret hilft, sage ich es.

Eine kleine Warnung noch. Im sechsten Kapitel geht es um Hyperfokus-Spiralen, die uns nicht mehr dienen. Stundenlanges Scrollen, nächtelanges Spielen, Online-Bestellungen, die wir am nächsten Tag nicht mehr nachvollziehen können. Wenn du weißt, dass dich solche Themen aufwirbeln, lies dieses Kapitel an einem Tag, an dem du Reserven hast, und nicht spät abends.

Du musst dieses Buch nicht in der vorgesehenen Reihenfolge lesen. Wenn dich ein Kapitel mehr anzieht als ein anderes, spring dorthin. Wenn dich ein Kapitel überfordert, leg es weg. Es läuft dir nicht davon.

Eine letzte Bemerkung. Ich schreibe „du“ in diesem Buch. Das ist keine Anmaßung, sondern ein Versuch, die Distanz zu verkleinern. Wir reden hier nicht über eine Personengruppe. Wir reden über dich, an einem ganz bestimmten Donnerstagabend, in dem du gerade nicht weißt, wohin die letzten drei Stunden verschwunden sind.

Fangen wir an.

Juna Keller

Leipzig, Frühjahr 2026

Inhalt

Kapitel 1 · Was Hyperfokus ist und was er nicht ist.....	7
Kapitel 2 · Bist du gerade im Hyperfokus? Die sieben Signale.....	11
Kapitel 3 · Der Hyperfokus-Kater	15
Kapitel 4 · Einstieg gestalten, Ausstieg vorbereiten	19
Kapitel 5 · Der Preis: Beziehungen und Beruf	23
Kapitel 6 · Die dunkle Version und der Bullet Journal als Rahmen.....	27
Anhang · Notfall-Ressourcen.....	31

Kapitel 1 - Was Hyperfokus ist und was er nicht ist

Montag, 9:14. Die Offerte liegt seit drei Wochen auf dem Stapel. Du hast sie sieben Mal angesehen, sieben Mal geschlossen, sieben Mal versprochen, dass morgen besser wird. Heute setzt du dich hin. Du öffnest die Datei. Du fängst an zu schreiben.

Das Nächste, was du wahrnimmst, ist, dass es 13:30 ist. Vier Stunden sind verschwunden. Die Offerte ist fertig. Du hast nichts getrunken, dein Nacken ist steif, und im Spiegel siehst du etwas, das halbwegs nach Stolz aussieht. Drei Wochen Aufschub, an einem Vormittag aufgelöst. Du weißt nicht, woher das kam. Du weißt nur, dass es funktioniert hat.

Donnerstag, 19:48. Du willst kurz aufs Handy schauen, nur kurz, weil das Kind noch wach ist und du eigentlich vorlesen wolltest. Eine Stunde später liest du einen Wikipedia-Artikel über Roald Amundsen. Zwei Stunden später kennst du den Unterschied zwischen Amundsens und Scotts Antarktis-Expedition besser als die Hausaufgaben der vierten Klasse. Es ist 23:32. Du hast nicht gegessen. Das Kind ist über deinem Knie eingeschlafen, ohne dass die Geschichte zu Ende war. Der Partner sagt nichts. Sein Schweigen hat eine eigene Lautstärke.

Zwei Mal vier Stunden. Zwei Mal totaler Tunnelblick. Zwei Mal verschwundene Zeit.

Dasselbe Phänomen. Zwei sehr unterschiedliche Ergebnisse. Am Montag warst du dankbar, dass dein Gehirn so funktioniert. Am Donnerstag warst du wütend, dass es so funktioniert.

Darum geht es in diesem Buch.

1.1 Die ADHS-Paradoxie

ADHS heißt nicht: zu wenig Aufmerksamkeit. Das ist die häufigste Fehlübersetzung des Namens. Wer ADHS hat, hat keinen Mangel an Aufmerksamkeit, sondern Schwierigkeiten, sie zu regulieren. Diese Unterscheidung ist wichtig, weil sie erklärt, warum du an manchen Tagen vier Stunden durchziehen kannst, was andere vier Wochen lang hinausschieben, und an anderen Tagen nicht einmal die Mail beantworten kannst, die du dir gestern auf den Schreibtisch geklebt hast.

Es ist nicht so, dass dein Aufmerksamkeits-Tank manchmal leer und manchmal voll wäre. Es ist eher so, dass die Tür zu deinem Aufmerksamkeits-Tank von innen verriegelt ist, und du den Schlüssel nicht zuverlässig findest. Manchmal steht sie weit offen, ohne dass du gefragt hast. Manchmal bleibt sie zu, obwohl du klopfst.

Diese Schräglage ist der Grund, warum Erklärungen wie „du musst dich nur konzentrieren“ nicht nur nutzlos sind, sondern falsch. Konzentration ist nicht das, was fehlt. Was fehlt, ist eine zuverlässige

Steuerung der Aufmerksamkeit. Du hast oft mehr Konzentration verfügbar, als andere Menschen jemals erleben. Sie kommt nur, wann sie will.

Hyperfokus ist die „Tür-offen“-Variante dieser Steuerungslücke. Ein Zustand, in dem deine Aufmerksamkeit so dicht auf einer Sache liegt, dass alles andere wegfällt. Zeit, Hunger, Geräusche, Anrufe, das eigene Kind im Türrahmen. Manche erleben das als die einzige Modus, in dem Arbeit überhaupt funktioniert. Andere erleben es als Kontrollverlust, der ihnen Stunden ihres Lebens stiehlt.

Beide Erfahrungen sind richtig. Sie beschreiben dieselbe Mechanik, einmal nützlich, einmal teuer.

Dass das Wort *Hyperfokus* in der ADHS-Literatur überhaupt auftaucht, ist relativ neu. In älteren Diagnose-Texten kommt es kaum vor. Inzwischen ist es ein etablierter Begriff, der in Selbsthilfe-Communities, in klinischen Vorträgen und in der ADHS-Forschung breit verwendet wird, auch wenn er keine formale Diagnose-Kategorie ist. Wir kommen gleich zu einer brauchbaren Definition.

1.2 Eine vorsichtige Definition

Eine zurückhaltende, gut belegbare Definition lautet etwa so: anhaltende, intensive Aufmerksamkeit auf eine einzelne Aufgabe oder einen einzelnen Reiz, oft begleitet von einem Verlust des Zeitgefühls, einem deutlich reduzierten Wahrnehmen der Umgebung und einer Schwierigkeit, die Aufmerksamkeit wieder zu lösen.

Drei Dinge an dieser Definition sind wichtig.

Erstens: sie spricht von einer einzelnen Aufgabe oder einem einzelnen Reiz. Das ist nicht selbstverständlich. Multitasking, also das schnelle Wechseln zwischen mehreren Aufgaben, ist explizit nicht Hyperfokus. Wer im Hyperfokus ist, kann oft nicht einmal kurz aufschauen, ohne den Faden zu verlieren. Das Telefon klingelt im Nebenraum, aber du hörst es nicht. Eine Kollegin sagt zweimal deinen Namen, bevor sie das dritte Mal eine Hand auf deinen Tisch legt.

Zweitens: sie nennt den Verlust des Zeitgefühls. *Time Blindness* ist nicht nur ein nettes englisches Wort, das in Instagram-Reels gut klingt. Es ist ein zentrales Merkmal des Hyperfokus. Eine Stunde fühlt sich an wie zehn Minuten. Vier Stunden fühlen sich an wie eine. Wenn du aus dem Hyperfokus auftauchst, ist die häufigste erste Reaktion ein Blick auf die Uhr, gefolgt von Ungläubigkeit. Diese Zeitverzerrung ist nicht eine Frage der Mühe oder der Disziplin. Sie ist ein neurologisches Korrelat, das in Studien zu ADHS und Zeitwahrnehmung mehrfach beschrieben ist.

Drittens: sie nennt die Schwierigkeit, die Aufmerksamkeit wieder zu lösen. Das ist der Punkt, der Hyperfokus von Konzentration unterscheidet. Konzentriert sein heißt: du wendest deine Aufmerksamkeit gezielt einer Sache zu und kannst sie auch wieder abwenden. Im Hyperfokus ist das Abwenden der schwierige Teil. Die Aufmerksamkeit klebt. Sie löst sich nicht, weil du es willst, sondern erst, wenn etwas von außen sie löst. Genau aus diesem Grund verlässt du dich nicht auf gute Vorsätze, wenn du dich aus einer Sitzung herausholen willst. Wir kommen in Kapitel 4 darauf zurück.

Zwei Einschränkungen gehören zu jeder ehrlichen Definition.

Hyperfokus ist keine offizielle Diagnose-Kategorie. Er steht weder im ICD noch im DSM. Er ist ein phänomenologisches Konzept, das in der Community und in der Forschung breit beschrieben, aber nicht standardisiert gemessen wird. Das heißt nicht, dass es ihn nicht gibt. Es heißt, dass es noch keinen Test gibt, mit dem dir morgen jemand sagen könnte, ob du hyperfokus-anfällig bist oder nicht.

Und: nicht alle Erwachsenen mit ADHS erleben Hyperfokus in einer wiedererkennbaren Form. Manche kennen ihn nur als seltenen Ausnahmestand. Manche kennen ihn vor allem in der negativen Variante, von der wir in Kapitel 6 sprechen werden. Manche erkennen ihn erst nach der Diagnose rückblickend in ihrer Biografie wieder. Wenn du dich in den folgenden Kapiteln nicht durchgehend wiedererkennst, ist das keine Diagnose-Frage. Es ist eine Bandbreite-Frage.

1.3 Was Hyperfokus nicht ist

Es gibt mindestens vier verwandte Phänomene, mit denen Hyperfokus regelmäßig verwechselt wird. Diese Unterscheidungen sind keine akademische Spielerei. Sie helfen dir, deinen eigenen Zustand zu lesen, und sie helfen dir, in Gesprächen mit Therapeutin oder Ärztin präziser zu sein.

Hyperfokus ist nicht Flow. Mihály Csíkszentmihályi hat *Flow* als einen Zustand beschrieben, der entsteht, wenn die Anforderung einer Aufgabe und die Fähigkeit der Person gut zusammenpassen. Flow fühlt sich mühelos an, ist meist mit positiven Emotionen verbunden, und endet typischerweise mit einem Gefühl von Erfüllung. Hyperfokus kann sich genauso anfühlen. Er kann aber auch zwanghaft sein, kann mit unangenehmen Aufgaben passieren, und endet oft mit Erschöpfung statt mit Erfüllung. Wer Flow erlebt, kann ihn nach einer Pause meist wieder finden. Wer Hyperfokus erlebt, kann ihn selten auf Knopfdruck herstellen.

Hyperfokus ist nicht Obsession. Eine Obsession im klinischen Sinn ist ein wiederkehrender, ungewollter Gedanke, der mit Angst verbunden ist und den die Person nicht loswird. Obsessionen treiben Zwangshandlungen an. Hyperfokus ist meist nicht angstgetrieben. Du schaust nicht zum hundertsten Mal nach, ob der Herd aus ist, sondern bleibst stundenlang an einem Projekt, weil es dich gerade interessiert. Wenn du allerdings merkst, dass deine vermeintlichen Hyperfokus-Episoden vor allem aus repetitivem Kontrollieren bestehen oder mit Angst verbunden sind, ist das ein Hinweis, der über dieses Buch hinaus eine Fachperson verdient.

Hyperfokus ist nicht *Monotropie*. Monotropie ist ein Konzept aus der Autismus-Forschung. Es beschreibt, wie autistische Aufmerksamkeit typischerweise wenige Themen sehr tief verarbeitet, statt viele Themen oberflächlich. Das klingt verwandt, ist aber mechanisch anders. Monotropische Aufmerksamkeit ist ein stabiles Persönlichkeitsmerkmal, kein wechselnder Zustand. Bei AuDHD, also Autismus zusammen mit ADHS, können beide Mechanismen gleichzeitig wirken, und die Unterscheidung wird unscharf. Das ist normal und kein Diagnostik-Problem für dich. Es ist nur ein Hinweis, dass die Begriffe nicht deckungsgleich sind und dass die Werkzeuge in diesem Buch für AuDHD-Erfahrungen oft, aber nicht immer passen.

Hyperfokus ist auch nicht einfach gut konzentriert sein oder fleißig arbeiten. Wer fleißig arbeitet, kann Pausen machen, isst, trinkt, schaut auf die Uhr. Wer im Hyperfokus ist, vergisst all das. Das ist der

Unterschied, an dem du es im Alltag erkennst. Nicht an der Qualität der Arbeit, sondern daran, was im Körper und in der Umgebung passiert, während sie geschieht.

1.4 Wann er typischerweise erscheint

Hyperfokus ist nicht zufällig. Er hat Trigger, die in der ADHS-Forschung und in der Selbsthilfe-Community gut beschrieben sind. Fünf Bedingungen tauchen immer wieder auf, oft in Kombination:

Interesse. Eine Aufgabe, die dich gerade fesselt, hat ungleich höhere Hyperfokus-Chancen als eine, die du wichtig findest, aber langweilig. Das ist der Grund, warum die Steuererklärung im Stapel liegt, während du in derselben Woche dein Bücherregal nach Farbcode sortierst.

Neuheit. Etwas, das du noch nicht oft gemacht hast, zieht eher in den Tunnel als die hundertste Wiederholung derselben Aufgabe. Routine ist Hyperfokus-Gift.

Herausforderung. Eine Aufgabe, die schwer genug ist, dass sie deine volle Kapazität verlangt, aber nicht so schwer, dass du frustriert aufgibst. Das ist der Punkt, an dem Hyperfokus und Flow am dichtesten beieinander liegen.

Dringlichkeit. Ein echter externer Druck, etwa eine Deadline morgen oder jemand, der wartet, kann Hyperfokus zuverlässig auslösen. Die Kehrseite davon ist, dass viele ADHS-Erwachsene gelernt haben, sich selbst künstlich in Dringlichkeit zu manövrieren, um arbeiten zu können. Das funktioniert, ist aber teuer.

Niedrige Reibung. Wenn alles, was du für die Aufgabe brauchst, schon bereitliegt (Dokument offen, Tasse Kaffee gefüllt, Tür zu), ist der Einstieg ungleich leichter. Reibung ist der heimliche Saboteur. Wir kommen in Kapitel 4 ausführlich darauf zurück.

Der amerikanische Psychologe William Dodson hat das in einem Konzept zusammengefasst, das in der Community oft zitiert wird: das *interest-based attention system*. Sein Punkt: bei ADHS-Gehirnen entscheidet nicht, was wichtig ist, was Aufmerksamkeit bekommt, sondern was interessant, neu, dringlich oder herausfordernd ist. Das klingt erst einmal nach einem Mangel. Aber wenn du verstehst, wie es funktioniert, kannst du beginnen, mit ihm zu arbeiten, statt gegen ihn.

Genau das tun wir in den folgenden Kapiteln. Wir lernen zuerst, Hyperfokus zu erkennen (Kapitel 2). Wir nehmen ernst, was er kostet (Kapitel 3). Und dann schauen wir, was sich bewusst gestalten lässt (Kapitel 4 bis 6).

Kapitel 2 · Bist du gerade im Hyperfokus?

Die sieben Signale

2.1 Das Erkennungsproblem

Hyperfokus erkennt man selten im Moment. Das ist kein Mangel an Selbstreflexion. Das ist die Funktionsweise: solange die Aufmerksamkeit klebt, ist genau die Instanz, die normalerweise nachfragt „hey, wie geht es uns gerade?“, mit etwas anderem beschäftigt.

Du bist drin, bis dich etwas herausschält. Eine Frage. Ein Anruf. Ein Hunger, der sich von einem dumpfen Gerücht zu einem Magenkrampf entwickelt hat. Die Tochter, die im Türrahmen sagt, dass es schon dunkel ist. Manchmal ist das Herausschälen sanft. Manchmal ist es ein Schreck.

Aus dieser Schräglage ergibt sich ein praktisches Problem: wenn du Hyperfokus nicht im Moment erkennst, kannst du ihn auch nicht im Moment steuern. Du kannst dich nicht entscheiden, eine Pause zu machen, einen Schluck zu trinken, dem Kind die Geschichte vorzulesen. Diese Entscheidungen treffen wir nicht im Tunnel. Wir treffen sie davor oder danach.

Was wir aber lernen können, ist, die Signale schneller zu lesen. Nicht die Tunnel-Erkennung von innen, sondern die Körper- und Umgebungssignale, die uns sagen: hier läuft etwas. Wenn du diese Signale kennst, hast du eine Chance, eher aufzutauchen. Manchmal eine Minute eher. Manchmal eine Stunde. Das klingt nach wenig. Für einen Tag, der sonst um 22:00 mit drei Hungersignalen und einer Migräne endet, ist es viel.

Sieben Signale tauchen in der Selbstbeobachtung immer wieder auf. Sie sind nicht universell, und nicht alle gelten für alle. Aber zwei oder drei davon werden wahrscheinlich deine zuverlässigsten Zeiger sein. Wenn du am Ende dieses Kapitels deine zwei zuverlässigsten kennst, hat das Kapitel seinen Zweck erfüllt.

Ein letzter Hinweis vor der Liste: die Signale sind absichtlich körperlich und konkret beschrieben, nicht emotional. Das hat einen Grund. Emotionale Signale („ich war plötzlich gereizt“, „ich habe mich überfordert gefühlt“) sind oft erst der Kater, nicht der Hyperfokus selbst. Den Kater behandeln wir in Kapitel 3. Was wir hier suchen, sind die früheren Zeichen.

2.2 Die sieben Signale

1. Mahlzeiten vergessen. Du hast nicht gefrühstückt, obwohl du das eigentlich immer tust. Es ist 14:00, und du wirst gleich merken, dass dein letzter Bissen ein Apfel um 8:30 war. Hunger wird im Hyperfokus zuverlässig zurückgestellt, das ist auch in der Forschung zur Aufmerksamkeitsregulation beschrieben. Manche spüren stattdessen erst, wenn sie aufstehen, eine kurze Schwäche. Warum dieses Signal wichtig ist: niedriger Blutzucker und Hyperfokus zusammen verstärken den späteren Kater erheblich. Wenn du spät

merkst, dass du nichts gegessen hast, ist das oft kein Zufall, sondern eines deiner zuverlässigsten Frühwarnzeichen, das du im Nachhinein zurückdatieren kannst.

2. Trinken vergessen. Die Tasse neben dir ist kalt. Sie ist kalt geworden, weil du sie um 10:00 hingestellt hast und es jetzt 12:30 ist. Manche merken zuerst den trockenen Mund, manche zuerst die Kopfschmerzen, die fast immer am Nachmittag kommen. Wasser ist die billigste, am wenigsten beachtete Ressource im Hyperfokus, und ihre Abwesenheit ist eines der zuverlässigsten Signale. Eine volle Tasse Tee, von der du nicht mehr weißt, wann du sie eingeschenkt hast, ist ein guter Indikator. Eine zweite, die du dir geholt hast, weil die erste kalt war, und die jetzt ebenfalls kalt ist, ist ein noch besserer.

3. Steifer Körper, keine Bewegung. Schultern hochgezogen. Nacken eingeklemmt. Füße an einer ungesunden Stelle des Stuhls. Du hast dich seit zwei Stunden nicht bewegt, weil sich Bewegung nicht angemeldet hat. Im Hyperfokus geht der Bewegungsdrang verloren, der bei ADHS-Menschen sonst meist sehr präsent ist, manchmal in Form von Wippen, Auf-und-ab-Gehen, oder kleinen Routinegriffen wie Haare-Strecken oder Kuli-Klicken. Wenn diese kleinen Bewegungen verschwinden, ist das ein leises, aber sehr verlässliches Signal. Spätestens beim Aufstehen merkst du es: der Körper braucht eine Sekunde, um nachzuladen, manchmal knöchelt es in einem Gelenk, manchmal wird dir kurz schwindelig.

4. Zeit ist verschwunden. Du schaust auf die Uhr und glaubst sie nicht. Es ist nicht 11:15. Es ist 13:40. Die zwei Stunden dazwischen fühlen sich an wie zwanzig Minuten. Das ist Time Blindness in ihrer reinsten Form, und sie ist das häufigste, aber auch das am spätesten wahrgenommene Signal. Warum spät: weil du erst auftauchen musst, um auf die Uhr zu schauen. Solange du im Tunnel bist, läuft die Zeit, ohne dass du sie prüfst. Wer Zeit-Anker setzt, etwa einen Termin um 12:30 oder eine externe Erinnerung, erhöht die Chance, früher zu landen. Wer ohne Anker arbeitet, landet meist erst, wenn der Körper, das Telefon oder eine andere Person ihn auslöst.

5. Benachrichtigungen ungelesen aufgestapelt. Vierzehn Slack-Nachrichten. Drei verpasste Anrufe. Eine Mail vom Chef, die du nicht gesehen hast. Im Hyperfokus filterst du eingehende Reize zuverlässig weg, oft auch solche, die du normalerweise sofort beantwortest. Das hat zwei Folgen: erstens bekommst du Arbeit fertig, die du sonst zerteilt hättest. Zweitens kannst du sozial unsichtbar werden für Menschen, die nicht wissen, dass du im Tunnel warst. Beides ist wichtig, einmal nützlich, einmal teuer. Wenn du nach einer Sitzung als Erstes auf dein Telefon schaust und ein Stapel rot-markierter Apps zurückkommt, ist das ein rückblickendes Signal, das die Dauer der Sitzung verlässlich beziffert.

6. Die ursprüngliche Aufgabe hat sich verändert. Du wolltest eine Mail schreiben. Du sitzt jetzt seit zwei Stunden an einem Excel-Modell, das du dabei aufgemacht hast, um eine Zahl zu prüfen. Die Mail ist nie geschrieben worden. Diese Form der Drift ist eines der eigentümlichsten Hyperfokus-Signale: nicht die Tiefe der Konzentration ist das Problem, sondern dass sie auf etwas anderes gerichtet ist als auf das, was du tun wolltest. Manche nennen das den „Hyperfokus-Bypass“. Er erklärt, warum produktive Tage trotzdem keine Steuererklärung hervorbringen. Wenn du am Abend nicht mehr genau weißt, womit du den Tag begonnen hast, war wahrscheinlich ein Bypass im Spiel.

7. Das „Blinzeln“ beim Auftauchen. Wenn du aus der Sitzung herauskommst, brauchst du ein paar Sekunden, manchmal eine halbe Minute, um die Welt wieder einzustellen. Das Licht ist anders. Die Stimmen klingen weiter weg. Du fühlst dich kurz benommen, fast wie nach einem zu langen Mittagsschlaf.

Dieses „Blinzeln“ ist nicht peinlich, es ist neurologisch sinnvoll: dein Aufmerksamkeitssystem schaltet von eng auf weit, und das dauert. Wenn dir jemand in diesem Moment eine komplizierte Frage stellt, wirst du nicht in deiner besten Form antworten. Es lohnt sich, dem Menschen gegenüber kurz zu signalisieren „gib mir eine Minute“, statt sich zu zwingen, sofort funktional zu sein.

2.3 Deine eigene Liste

Diese sieben Signale sind ein Angebot, keine Pflichtliste. Nicht alle gelten für alle. Manche Menschen haben Signale, die hier nicht auftauchen: ein bestimmter Schmerz im Schulterblatt, eine veränderte Atmung, das Bedürfnis, das Fenster zu öffnen, ein leicht veränderter Geruchssinn. Die Signale sind so individuell wie die Menschen, die sie wahrnehmen.

Eine kleine Übung, die nichts kostet und keinen Aufwand verlangt:

Schreibe in den nächsten zwei Wochen am Ende jeder ungeplanten längeren Sitzung eine kurze Notiz. Nicht im Tunnel, sondern danach. Zwei Zeilen reichen. Was hast du als Erstes bemerkt, als du aufgetaucht bist? Hunger, Durst, der steife Nacken, der Schreck beim Blick auf die Uhr? War da ein einzelnes Signal, das früher kam als die anderen?

Nach zwei bis drei Wochen schaust du dir die Notizen an. Du wirst sehr wahrscheinlich ein oder zwei Signale finden, die immer wieder auftauchen. Das sind deine persönlichen Frühwarnzeichen. Schreibe sie auf einen Post-it und kleb ihn an deinen Bildschirm-Rand. Nicht als Mahnung. Als Verabredung mit dir selbst.

Wichtig dabei: das Ziel der Übung ist nicht, dich beim Hyperfokus zu ertappen und zu strafen. Das Ziel ist, dass du früher merkst, in welchem Zustand du gerade bist, damit du überhaupt entscheiden kannst, was du als Nächstes tun willst. Ein erkanntes Signal ist eine Möglichkeit, keine Verpflichtung. Wer das Signal sieht und sich bewusst entscheidet weiterzuarbeiten, hat schon mehr Kontrolle gewonnen als jemand, der das Signal nicht sieht und denkt, die Stunden seien einfach so verfliegen.

Das ist eines der wenigen Werkzeuge in diesem Buch, das ohne Spread, ohne Notizbuch und ohne System funktioniert. Es lässt sich aber auch direkt in die Energie-Tracker-Seite übertragen, die im Hauptbuch beschrieben ist. Wer da sowieso schon tägliche Einträge macht, kann seine zwei Signale dort als Standard-Symbole aufnehmen.

2.4 Wenn das Signal kommt und du noch nicht aussteigen willst

Ein Signal zu bemerken ist nicht dasselbe wie müssen aufhören. Manchmal ist es der richtige Moment, eine Pause zu machen, etwas zu essen, einen Schluck zu trinken. Manchmal bist du an einer Stelle, an der ein Stopp den ganzen Vormittag kosten würde, und du entscheidest dich dagegen. Beides ist erlaubt.

Wichtig ist: die Entscheidung zu treffen. Nicht das Signal zu übersehen, sondern es zu sehen und bewusst zu wählen, was du tust. „Noch zehn Minuten und dann trinke ich.“ „Ich schließe diesen Absatz und schaue dann nach den Nachrichten.“ Das ist ein anderer Zustand als der, der vorher lief, ohne dass du es gesehen hast.

Wie man diese Entscheidungen so gestaltet, dass sie auch greifen, wenn der Tunnel tief ist, beschreibt Kapitel 4. Für den Moment reicht es, das erste der sieben Signale wiederzuerkennen, wenn es kommt. Und vielleicht reicht es, einmal mehr als sonst eine bewusste Antwort darauf zu geben, statt es als Hintergrundgeräusch laufen zu lassen.

Kapitel 3 - Der Hyperfokus-Kater

3.1 Was kommt nach dem Sturm

Eine Sitzung endet selten geordnet. Sie endet, indem dich etwas herausschält, du auf die Uhr schaust und merkst, dass du seit acht Stunden in derselben Sitzhaltung bist, und dann beginnt das, was die ADHS-Community den Hyperfokus-Kater nennt.

Es ist nicht einfach „müde sein“. Müdigkeit nach einem normalen Arbeitstag ist eine vertraute Sache: du legst dich hin, du schläfst, am nächsten Morgen ist es weg. Der Hyperfokus-Kater hat eine andere Signatur. Er hat etwas Klebriges. Er sitzt nicht nur in den Augenlidern, sondern in den Schultern, im Magen, im Tonfall, in der Fähigkeit zu entscheiden, was du als Nächstes tust. Manche Menschen haben Jahre gebraucht, um zu merken, dass ihre „allgemeine Erschöpfung“ ein wiederkehrendes Muster nach Hyperfokus-Sitzungen war, nicht eine Hintergrund-Konstante.

Erst nach der Diagnose, manchmal Jahre nach der Diagnose, taucht der Begriff Hyperfokus-Kater im eigenen Wortschatz auf. Plötzlich hat ein Zustand, den man immer für Charakterschwäche gehalten hat, einen Namen und ein Muster.

Wichtig vorab: nicht jede Hyperfokus-Sitzung produziert einen Kater. Manche enden sauber. Wenn die Sitzung etwa drei Stunden dauert, eine echte Pause vorausging, du währenddessen getrunken hast und die Aufgabe zu einem natürlichen Ende kam, kann sie sogar wie eine gute Mahlzeit wirken: du stehst auf, dehnt dich, und gehst weiter. Das passiert. Es passiert aber nicht zufällig. Es passiert unter Bedingungen, die wir in Kapitel 4 ansehen.

Was wir in diesem Kapitel beschreiben, ist die teurere Variante. Die Sitzung, die zu lang war, die ohne Pause war, die ohne Essen war, die mit hoher kognitiver Intensität war und die durch ein äußeres Ereignis abgebrochen wurde, nicht durch einen geplanten Stopp. Der Kater nach so einer Sitzung hat drei typische Achsen: eine körperliche, eine kognitive, eine emotionale. Wir gehen sie nacheinander an, damit du beim nächsten Mal benennen kannst, was passiert, statt es als diffuse Schwäche zu erleben.

Eine konkrete Szene zur Einordnung: du bist um 9:30 in eine Aufgabe gerutscht, du tauchst um 15:40 auf, du weißt nicht mehr genau, was zwischen 12:00 und 14:00 passiert ist. Die Kollegin schreibt dir, ob alles in Ordnung ist, du hast ihre vier Mails nicht beantwortet. Du gehst in die Küche, du weißt nicht, was du essen sollst. Du setzt dich aufs Sofa und schaust fünf Minuten ins Leere. Genau dieses Fünf-Minuten-ins-Leere-Schauen ist der Anfang des Katers. Es ist nicht Faulheit. Es ist eine sehr begrenzte Ressource, die gerüstet werden muss, bevor sie wieder etwas leistet.

3.2 Körperlich

Erschöpfung jenseits der Mühe. Du hast vier Stunden konzentriert gearbeitet, was nicht so viel ist, dass es deinen Körper ruinieren müsste. Trotzdem fühlst du dich, als hättest du Sport getrieben. Die Beine sind

schwer. Aufstehen kostet Aufwand. Eine Treppe nach oben fühlt sich plötzlich an wie eine kleine Wanderung.

Kopfschmerzen sind der häufigste körperliche Nachklang, vor allem Spannungskopfschmerzen, die sich vom Nacken aus nach vorne ziehen. Sie kommen von der starren Sitzhaltung, von der zu engen Augenarbeit, vom Wassermangel, oft von allem drei zusammen. Sie verschwinden meist nach ein bis zwei Stunden, wenn du trinkst, dich bewegst und die Augen weich machst.

Steifer Nacken und Schultern sind ein zuverlässiger Begleiter. Manche merken den Schmerz erst zwei Tage später, weil der Hyperfokus-Körper sehr gut darin ist, Schmerz während der Sitzung wegzuschalten. Das ist keine Einbildung. Es ist dieselbe Mechanik, die im Hyperfokus den Hunger und das Durstgefühl wegschaltet.

Heißhunger oder Appetitlosigkeit, beides ist möglich. Manche essen nach einer langen Sitzung alles, was nicht angeschraubt ist. Andere haben keinen Appetit, obwohl der Magen leer ist. Beides ist eine Reaktion auf die Stunden ohne Mahlzeit.

Manche erleben eine leichte grippeähnliche Empfindung: Frieren, ein Druck hinter den Augen, das Gefühl, am nächsten Tag krank zu werden. In den meisten Fällen ist das kein Infekt, sondern eine Stressreaktion. Sie ist meist nach einer Nacht durch.

3.3 Kognitiv

Brain Fog ist der englische Begriff, der in der Community am häufigsten fallen wird. Er beschreibt einen Zustand, in dem das Denken weich ist. Nicht abwesend, aber unscharf. Du kannst dich konzentrieren, wenn du musst, aber es fühlt sich an, als würdest du durch einen leichten Schleier ziehen.

Eines der zuverlässigsten Zeichen ist die Schwierigkeit, banale Entscheidungen zu treffen. Was esse ich? Welcher Film? Soll ich noch duschen oder direkt ins Bett? Diese Fragen fühlen sich nach einer langen Hyperfokus-Sitzung an, als hätten sie zehnmals so viele Optionen wie sonst. Das ist nicht Faulheit, das ist eine begrenzte Ressource. Entscheidungsenergie ist endlich, und du hast deinen Tagesvorrat zugunsten der Sitzung ausgegeben.

Manche merken eine kurze Wortsuchstörung. Du weißt, was du sagen willst, aber das Wort kommt drei Sekunden zu spät. In einem Gespräch mit dem Partner fällt das nicht weiter auf. In einer Präsentation am Nachmittag schon.

Wer in einem Beruf arbeitet, der nachmittags noch klares Denken verlangt, kennt die Schräglage: eine produktive Vormittags-Sitzung kann der Grund dafür sein, dass das 15:00-Meeting eine Katastrophe wird. Das ist keine Frage von Wollen oder Können. Es ist ein direkter Folgekostenposten der Vormittags-Tiefe.

Die kognitive Spitze der Hyperfokus-Sitzung ist real und wertvoll. Die kognitive Senke danach ist genauso real und meist nicht mit eingeplant. Wer beides als Paket sieht, plant anders, als wer nur die Spitze sieht.

3.4 Emotional

Reizbarkeit ist der häufigste emotionale Nachklang. Ein Geräusch, das du sonst kaum wahrnehmen würdest, ist plötzlich unerträglich. Eine Frage des Kindes klingt anklagend, obwohl sie nicht so gemeint war. Du hörst dich kurz angefasst antworten und schluckst dann das schlechte Gewissen herunter.

Manche erleben eine graue Stimmung, eine kurze Senke ohne klaren Anlass. Sie ist meist nicht schwer und meist nicht lang, aber sie fühlt sich an wie ein leises Echo von Traurigkeit, das in den Stunden nach der Sitzung mitläuft. Sie ist eine plausible Reaktion auf eine sehr lange Hochspannungs-Phase, gefolgt von einem abrupten Abfall.

Bei manchen kommt Scham dazu. Du hattest dir vorgenommen, dass du heute zur Schule mit dem Kind hin, das Mittagessen kochst und die Mail beantwortest. Stattdessen hast du sechs Stunden an einem Projekt gesessen, das niemand außer dir wichtig fand. Diese Form von Scham ist nicht ein Charakterzeichen, sie ist eine direkte Folge der Hyperfokus-Drift: du hast getan, was kam, nicht was du wolltest. Wir kommen in Kapitel 5 darauf zurück.

Wichtig: diese emotionalen Nachklänge sind in der Regel kurz. Sie fallen meist innerhalb von einem halben Tag wieder ab, sobald du gegessen, getrunken und geschlafen hast. Wenn die graue Stimmung mehrere Tage anhält, sich vertieft oder sich zu einer durchgängigen Niedergeschlagenheit ausweißt, ist sie kein bloßer Kater mehr. Sie ist ein Hinweis, mit einer Fachperson zu sprechen, idealerweise einer, die mit ADHS und Depression bei Erwachsenen vertraut ist. Notfall-Adressen findest du im Anhang dieses Buches.

Und: nicht jede Sitzung endet mit einer dieser Reaktionen. Produktive, gut abgeschlossene Sitzungen können mit einem ruhigen, fast leeren Gefühl enden, das einfach Erholung verlangt, nicht Wiederbelebung.

3.5 Erste Hilfe nach der Sitzung

Du wirst nicht jedes Mal nach einer langen Sitzung in der Lage sein, dich selbst zu pflegen. Dafür ist die kognitive Senke da. Was du aber tun kannst, ist, dir das ein für alle Mal so simpel zu machen, dass es ohne Entscheidung funktioniert.

Ein kleines Protokoll, in fünf Schritten:

Wasser. Sofort. Eine volle Tasse, dann eine zweite. Nicht nach dem Trinken nachdenken, ob du Durst hast. Du bist es, auch wenn du es nicht spürst. Wer im Hyperfokus war, hat fast immer ein Trink-Defizit, das sich schnell schließen lässt.

Etwas mit Eiweiß. Nicht das Mittagessen kochen, das jetzt nicht mehr geht. Etwas Vorbereitetes: eine Handvoll Nüsse, ein Joghurt, ein hart gekochtes Ei, ein Stück Käse. Es soll keine Entscheidung verlangen. Wenn du jetzt entscheiden musst, was du isst, isst du nichts. Wenn die Schublade etwas Konkretes anbietet, isst du es.

Fünf Minuten nach draußen. Nicht mehr. Kein Spaziergang, der ein Projekt wird. Nur der Schritt aus der Tür, zwei Häuser weit, ein Blick in den Himmel. Das tut zwei Dinge: es schaltet den engen

Aufmerksamkeitskanal wieder auf weit, und es bringt frische Luft in einen Körper, der wahrscheinlich seit Stunden im selben CO₂-Raum sitzt.

Keine zweite Sitzung direkt danach. Das ist die häufigste Falle: du hast einmal die Tiefe gefunden, du möchtest sie nicht verlieren, du fängst noch schnell die nächste Sache an. Das verdoppelt den Kater meist, ohne dass die zweite Sitzung gleich produktiv wird. Ein bewusster Bruch, mindestens eine Stunde, ist die zuverlässigere Wahl.

Notiere kurz, was passiert ist. Eine Zeile in der Energie-Tracker-Seite des Hauptbuchs reicht. Dauer der Sitzung, eine Skala für den Kater (etwa 1 bis 3), was du als Nächstes gemacht hast. Diese Notiz ist nicht für heute Abend. Sie ist für dich in zwei Monaten, wenn du dein Muster siehst und das nächste Mal vor einer langen Sitzung anders planst.

Diese fünf Schritte sind kein Wundermittel. Sie sind das Minimum, das du dir schuldig bist, wenn du gerade aus einer Sitzung herausgekommen bist, die dich verschluckt hat. Wer sie tut, hat den Kater nicht weg, aber er macht ihn kürzer und milder. Wer sie nicht tut, bekommt die volle Rechnung.

Ein letzter Hinweis: das Protokoll funktioniert nur, wenn die Schritte zu dir passen. Wenn dir Nüsse nicht bekommen, wähle etwas anderes mit Eiweiß. Wenn dein Garten kein Draußen ist, ein offenes Fenster mit drei tiefen Atemzügen kann reichen. Wenn du keinen Energie-Tracker führst, eine kurze Notiz im Handy genügt. Die Form ist verhandelbar, das Prinzip nicht. Wasser, Eiweiß, Licht, ein Bruch, eine Notiz, in dieser Reihenfolge.

Was wir noch nicht behandelt haben, ist die andere Seite: wie lässt sich eine Sitzung so gestalten, dass der Kater milder ausfällt oder ganz ausbleibt? Wie steigt man bewusst ein, wie steigt man bewusst aus, wie verändert man die äußeren Bedingungen so, dass Hyperfokus nicht jedes Mal die volle Rechnung präsentiert? Das ist die Frage von Kapitel 4.

Kapitel 4 · Einstieg gestalten, Ausstieg vorbereiten

4.1 Hyperfokus auf Knopfdruck geht nicht

Wer Hyperfokus einmal erlebt hat, vor allem in der konstruktiven Variante, hat danach oft den Wunsch, ihn zu reproduzieren. Wenn ich das gestern in vier Stunden geschafft habe, müsste ich es heute auch schaffen. Dann setze ich mich einfach genauso hin, und es passiert wieder.

So funktioniert es leider nicht. Hyperfokus ist kein Knopf. Er ist eher ein Wetterphänomen. Er hat Bedingungen, die ihn wahrscheinlicher machen, und Bedingungen, die ihn unwahrscheinlich machen. Wer die Bedingungen kennt, kann nicht garantieren, dass er passiert, aber er kann die Chance erhöhen, und er kann verhindern, dass die ungünstigste Form von Hyperfokus passiert: die, die kommt, ohne dass man sie geplant hat, und die zu einer Sache, die du eigentlich nicht tun wolltest.

Dieses Kapitel ist der praktische Teil. Es beantwortet drei Fragen. Was macht Hyperfokus wahrscheinlicher, wenn ich ihn brauche? Wie gestalte ich einen Einstieg, der mich nicht entgleisen lässt? Und wie steige ich aus, bevor mich der Tunnel ausspuckt? Die dritte Frage ist die schwierigste. Wir gehen sie zuletzt an.

Vorab eine kleine Ehrlichkeit: kein Werkzeug in diesem Kapitel funktioniert in 100 Prozent der Fälle. Es gibt Tage, an denen alle Bedingungen stimmen und nichts geht. Es gibt Tage, an denen du nichts vorbereitet hast und die Sitzung trotzdem schiff. Das ist normal, und es ist kein Hinweis darauf, dass du etwas falsch machst. Die Werkzeuge erhöhen die Wahrscheinlichkeit, sie erzwingen sie nicht. Wer das vorab akzeptiert, geht entspannter an die Sache und ist weniger enttäuscht, wenn ein einzelner Tag nicht läuft.

4.2 Was Hyperfokus wahrscheinlicher macht: fünf Bedingungen

Wir haben die fünf Bedingungen in Kapitel 1 kurz genannt. Hier beschreiben wir, wie sich jede einzelne in der eigenen Arbeit bewusst herstellen lässt, statt darauf zu warten, dass sie zufällig zusammenkommen.

Interesse. Du kannst nicht entscheiden, was dich interessiert. Du kannst aber den Eingang in eine Aufgabe so gestalten, dass das Interesse-Potenzial der Aufgabe in den ersten zehn Minuten sichtbar wird. Statt mit der Pflicht-Stelle anzufangen („ich müsste eigentlich erst die Excel-Tabelle aktualisieren“), beginnst du mit der Stelle, die dich am ehesten fängt. Das ist nicht Faulheit. Das ist ein Einstieg, der dem ADHS-Gehirn das gibt, was es zum Andocken braucht. Wenn die Aufgabe nichts hat, das dich nach zehn Minuten fängt, wirst du nicht hyperfokussieren. Das ist eine wichtige Information.

Neuheit. Auch bei wiederkehrenden Aufgaben lässt sich oft eine kleine Neuheit einbauen. Du schreibst die monatliche Rechnung am Stehpult statt am Schreibtisch. Du beantwortest die Mails in einer anderen

Reihenfolge. Du nimmst für die Steuererklärung einen anderen Stift als sonst. Das klingt fast lächerlich klein, ist aber neurologisch nicht lächerlich. Eine veränderte Umgebung gibt deinem Gehirn einen Reiz, der ihn aufmerksamer macht, ohne ablenkend zu sein.

Herausforderung. Eine Aufgabe, die zu leicht ist, langweilt dich. Eine, die zu schwer ist, blockiert dich. Der Mittelpunkt dazwischen ist der Hyperfokus-korridor. Wenn du merkst, dass dich eine Aufgabe nicht packt, frage dich, ob sie zu leicht ist. Du kannst sie schwerer machen, indem du dir eine engere Zeitvorgabe setzt, indem du eine zusätzliche Qualitätsanforderung dazunimmst, indem du sie mit einer anderen Aufgabe verbindest, die mehr verlangt. Wenn sie zu schwer ist, kannst du sie in eine kleinere erste Hälfte teilen, die du heute machen kannst, und einen Rest, der wartet.

Dringlichkeit. Künstliche Dringlichkeit funktioniert, ist aber teuer. Echte Dringlichkeit ist preisgünstiger. Wenn du an einer Aufgabe sitzt, die keinen externen Druck hat, kannst du ihn herstellen, indem du jemandem ankündigst, dass du um 17:00 ein Zwischenergebnis schickst. Diese Ankündigung ist eine externe Verpflichtung, kein Selbstdruck. Sie hat eine andere Qualität, weil sie eine Person betrifft, die wartet. Das ist eine der wirksamsten ADHS-freundlichen Methoden, eine Aufgabe in Bewegung zu bringen.

Niedrige Reibung. Reibung ist alles, was zwischen dir und dem ersten Satz steht. Das Dokument ist nicht offen. Die Datei liegt im falschen Ordner. Der Kaffee ist noch nicht aufgesetzt. Die Mail mit der Datei, die du brauchst, ist unter sechzig anderen vergraben. Reibung wird oft so klein gedacht, dass sie nicht der Rede wert scheint. Für ein ADHS-Gehirn ist sie der Hauptgrund, warum eine Aufgabe sechs Wochen liegen bleibt. Reibung zu reduzieren ist die wahrscheinlich produktivste einzelne Investition, die du in deinen Arbeitstag stecken kannst.

4.3 Die Vorbereitungs-Sitzung

Aus den fünf Bedingungen ergibt sich ein praktisches Werkzeug: die Vorbereitungs-Sitzung. Sie dauert zehn bis fünfzehn Minuten und findet kurz vor der eigentlichen Arbeitssitzung statt, idealerweise direkt davor.

Vier konkrete Schritte:

Erstens: bereite das Material vor. Das heißt: das Dokument ist offen, die Datei ist auf dem Bildschirm, der erste Satz oder die erste Aufgabe ist sichtbar. Wenn du anfangen willst, sollst du in einer halben Sekunde anfangen können, nicht erst zwölf Klicks brauchen, um dahin zu kommen, wo du letzte Woche aufgehört hast.

Zweitens: setze dir ein Zwischenergebnis, nicht ein Endergebnis. „Bis 12:00 habe ich die ersten drei Abschnitte geschrieben.“ „Um 11:30 schicke ich der Kollegin eine Frage zur Klarstellung des dritten Punktes.“ Ein konkretes, nachprüfbares Zwischenergebnis erzeugt die echte Dringlichkeit, die das Gehirn braucht, ohne dich in den Selbstdruck-Modus zu zwingen.

Drittens: bestimme deinen Aussteige-Trigger. Mehr dazu im nächsten Abschnitt. Für die Vorbereitung genügt es zu wissen: wann ist Schluss, und woran erkenne ich, dass Schluss ist. Ohne festgelegten Aussteige-Trigger läuft die Sitzung, bis sie von außen abgebrochen wird.

Viertens: bereite das Danach vor. Ein Glas Wasser steht schon bereit. Ein kleiner Snack mit Eiweiß liegt im Kühlschrank, an einer Stelle, die du nicht suchen musst. Du weißt, was du als Nächstes tust, nach der Sitzung. Diese Vorbereitung wirkt geradezu albern, wenn man sie zum ersten Mal liest, und macht einen erheblichen Unterschied beim Kater.

Die Vorbereitungs-Sitzung fühlt sich am Anfang an, als ob sie Zeit kostet. Sie kostet zehn Minuten. Sie spart dir, oft, eine halbe oder eine ganze Stunde, in der du nicht weißt, wo du anfangen sollst, und in der du in einen Bypass abdriftest, der nichts mit deiner ursprünglichen Aufgabe zu tun hat.

Ein konkretes Beispiel. Stell dir vor, du hast Freitagvormittag drei Stunden frei für eine umfangreiche Schreibarbeit. Die Vorbereitungs-Sitzung um 9:00 sieht so aus: du öffnest das Dokument, scrollst zur Stelle, an der du letzte Woche aufgehört hast, und liest die letzten zwei Absätze, damit du den Faden hast. Du schreibst dir auf einen Zettel: „Um 11:00 habe ich Abschnitt 2 fertig.“ Du stellst dein Telefon auf 11:00 als lauten Wecker, in der Küche. Du füllst eine große Tasse Wasser. Du stellst sie neben den Bildschirm. Um 9:12 setzt du dich hin. Um 9:13 schreibst du den ersten Satz. Das war die ganze Vorbereitung, zwölf Minuten, und sie macht den Unterschied zwischen einer Sitzung, die läuft, und einem Morgen, der mit kleinem Aufschub und großer Selbstkritik endet.

4.4 Aussteigen ist die schwerere Kunst

Wenn der Einstieg gelingt, lehnst du dich zurück und denkst, jetzt ist alles gut. Es ist nicht alles gut. Der Einstieg ist die leichtere Hälfte der Sitzung. Der Ausstieg ist die schwerere.

Warum schwerer: weil du im Tunnel nicht von dir aus aussteigen wirst. Das ist genau die Funktionsweise von Hyperfokus. Deine inneren Anker funktionieren nicht, weil dieselbe Aufmerksamkeit, die sie hochziehen sollte, anderswo geparkt ist. Du brauchst etwas von außen, das dich herausschält.

Drei externe Trigger, die zuverlässiger funktionieren als gute Vorsätze:

Ein lauter Wecker in einem anderen Raum. Nicht ein Wecker, den du wegdrücken kannst, ohne aufzustehen. Einer, der bedeutet, dass du aufstehen musst, um ihn auszumachen. Diese Bewegung, das Aufstehen, ist meist der erste Schritt aus dem Tunnel.

Eine Verabredung, die zu einer bestimmten Zeit beginnt. Ein Spaziergang mit einer Freundin um 13:00, ein Telefonat mit der Mutter um 17:00, ein Termin in der Apotheke um 11:30. Diese Verabredung ist ein externer Anker, der dir nicht erlaubt, eine Stunde später zu schauen. Wer keine solchen Anker hat, kann sie sich gezielt setzen. Sie sind eine Investition in Aussteig-Fähigkeit, nicht eine Pflicht im sozialen Kalender.

Eine vertraute Person, die dich anruft oder hereinkommt. Wer mit Partner oder Mitbewohnerin lebt, kann eine konkrete Abmachung treffen: „Wenn ich um 13:00 nicht aus dem Büro komme, kommst du herein und fragst, ob ich Mittag mache.“ Das ist keine Überwachung. Das ist eine Verabredung mit einer Person, die weiß, wie dein Gehirn arbeitet. Wer alleine wohnt, kann eine ähnliche Verabredung am Telefon treffen: „Wenn ich um 17:00 nicht eine WhatsApp geschickt habe, ruf mich an.“

Eine zweite Schicht ist die schriftliche Notiz. Bevor du in die Sitzung gehst, schreibst du auf einen Zettel: „Um 12:30 trinke ich Wasser und mache zehn Minuten Pause. Egal woran ich gerade arbeite.“ Du legst den

Zettel sichtbar auf deinen Schreibtisch. Im Tunnel wirst du ihn nicht lesen. Wenn der Wecker aber gleichzeitig läutet, wird der Zettel die Erinnerung daran sein, was dieser Lärm bedeutet.

Ein letzter Punkt zum Ausstieg: ein Hinweis aus der ADHS-Burnout-Forschung legt nahe, dass Sitzungen über 90 Minuten ohne Pause für viele Menschen mit ADHS einen unverhältnismäßig starken Kater produzieren. Das heißt nicht, dass du 90 Minuten einhalten musst. Es heißt, dass es sich lohnt, deine eigene Schmerzgrenze in dieser Richtung zu kennen. Wenn deine Sitzungen typischerweise zwei Stunden gehen und du oft mit Kater endest, ist 90 Minuten ein erster Versuchspunkt.

4.5 Weiche Landung

Nicht jede Sitzung muss am Ende auf null abgebrochen werden. Manche Sitzungen verlangen einen sanften Abschluss, in dem du die letzten fünf Minuten dafür nutzt, das, was noch in dir ist, kurz festzuhalten, damit du nach der Pause wieder anschließen kannst.

Drei Dinge gehören typischerweise in diese letzte Fünf-Minuten-Spanne: ein einzelner Satz darüber, wo du gerade stehst, ein klarer Nächst-Schritt für das nächste Mal, eine offene Frage oder ein offenes Detail, das du jetzt nicht lösen wirst, aber das du nicht vergessen willst. Diese drei Notizen sparen dir am nächsten Tag eine halbe Stunde Wiedereinstieg.

Weiche Landung heißt nicht, dass du noch nicht aufhören musst. Sie heißt, dass du aufhörst, aber mit einer Rückkehrkarte in der Hand. Sie ist eine der wenigen Stellen, an denen sich die kognitive Spitze der Sitzung noch für morgen nutzen lässt, statt nur in den Kater zu gehen.

Wer das Bücher-Workbook neben sich hat, kann diese drei Notizen direkt in die Tages-Seite des Hauptbuchs schreiben, in den Abschnitt für offene Fäden oder unten als Tages-Abschluss. Wer kein Workbook nutzt, kann sie auf einen Klebezettel schreiben und ihn auf den Bildschirm pappen. Beides funktioniert. Das Medium ist verhandelbar, der Akt nicht.

Mit Einstieg und Ausstieg geordnet ist die Sitzung selbst noch nicht die ganze Geschichte. Was der Hyperfokus mit den Menschen um dich herum macht, was er mit deinem Beruf macht, was er kostet, wenn er die falsche Sache trifft, das gehört zu Kapitel 5.

Kapitel 5 · Der Preis: Beziehungen und Beruf

5.1 „Ich hab dich nicht gehört“

Es gibt einen Satz, den vermutlich jeder Mensch, der mit einer hyperfokus-anfälligen Person zusammenlebt, irgendwann geäußert hat: „Ich habe dich dreimal gerufen.“ Manchmal als Frage. Manchmal als Beschwerde. Manchmal als Müdigkeit, die schon nicht mehr nachfragt.

Aus deiner Sicht hast du nichts gehört. Das stimmt sogar. Im Hyperfokus filterst du eingehende Reize so zuverlässig weg, dass das Rufen vermutlich gar nicht in dein bewusstes Wahrnehmen gekommen ist. Aus der Sicht der anderen Person ist die Situation aber anders: sie hat dreimal gerufen, du hast nicht reagiert, sie ist hereingekommen, du hast nicht aufgeschaut. Das ist nicht eine Frage von Schuld. Das ist eine Frage davon, wie zwei verschiedene Wahrnehmungen denselben Vorgang beschreiben.

Dieser Moment wiederholt sich in Beziehungen mit hyperfokus-anfälligen Erwachsenen sehr häufig. Für Kinder ist er besonders schwer zu lesen. Ein Kind, das mehrfach unbeantwortet bleibt, wenn es zu Mama oder Papa kommt, lernt etwas über Verfügbarkeit, das nicht stimmt, und das du nie sagen würdest, wenn du es bewusst könntest. Diese Schräglage ist real, und sie ist einer der häufigsten Quellen für stilles Konflikt-Klima in ADHS-Haushalten.

Das heißt nicht, dass du jetzt nie wieder konzentriert arbeiten darfst. Es heißt, dass die Tatsache, dass du im Tunnel nichts hörst, eine Eigenschaft ist, die mit dem Rest der Familie verhandelt werden muss, nicht ein Detail, das sich von selbst regeln wird.

Eine konkrete Szene, die viele wiedererkennen: Samstagvormittag. Du arbeitest an einer Sache, die dich gerade fängt. Die Kinder spielen im Wohnzimmer. Dein Partner ist einkaufen. Plötzlich steht das größere Kind in der Tür und sagt mit einer Stimme, die zwischen Wut und Resignation liegt: „Mama, das kleine Kind weint schon seit zehn Minuten.“ Du hörst es jetzt zum ersten Mal. Du springst auf, du hast schlechtes Gewissen, du machst es wieder gut. Aber das größere Kind hat in den zehn Minuten gelernt, dass auf Mama nicht zu zählen ist, wenn sie an etwas arbeitet. Das ist die unsichtbare Schicht, die in Beziehungen mit Hyperfokus-Anfälligkeit am teuersten ist. Sie ist nicht ein einzelner Vorfall, sie ist ein Muster, das sich über Jahre aufträgt.

Die gute Nachricht ist: dieses Muster ist veränderbar, wenn die richtigen Strukturen daneben stehen. Die schwierige Nachricht ist: „sich besser zusammenreißen“ ist keine dieser Strukturen. Was tatsächlich wirkt, beschreiben die nächsten zwei Abschnitte.

5.2 Vorab-Vereinbarungen statt Vorwürfe nachher

Die wirksamste Strategie, die sich in vielen Familien gezeigt hat, ist nicht, sich besser zu konzentrieren oder sich häufiger zu entschuldigen. Sie ist, vorab klare Vereinbarungen zu treffen über das, was passiert, wenn du im Tunnel bist.

Drei Beispiele für Vereinbarungen, die in der Praxis funktionieren:

Erstens: die Tür-Vereinbarung. Wenn du dich konzentrieren willst, schließt du die Tür. Eine geschlossene Tür heißt: nur klopfen, wenn es wichtig ist. Eine offene Tür heißt: du bist erreichbar. Diese Regel funktioniert nur, wenn sie für beide Seiten verbindlich ist und wenn „wichtig“ für alle dasselbe bedeutet. Mit Kindern bedeutet es manchmal, dass eine zweite Tafel an der Tür hängt, auf der steht, was als wichtig gilt (Blut, Feuer, Telefon klingelt) und was nicht (Schokolade gesucht, Bruder ärgert).

Zweitens: die Stopp-Verabredung. „Wenn ich um 18:00 nicht aus dem Büro komme, kommst du rein und sagst mir, dass jetzt Essen ist. Wenn ich pampig reagiere, ist das mein Kater. Bitte nimm es nicht persönlich.“ Diese Verabredung verlangt von der anderen Person, dich aus dem Tunnel zu holen, und sie sagt vorab, dass deine erste Reaktion darauf wahrscheinlich nicht freundlich sein wird. Beides ist Information, mit der die andere Person arbeiten kann.

Drittens: die Wiedergutmachung-Vereinbarung. Wenn du eine Sache verpasst hast, die du nicht wolltest (eine Schulaufführung, ein Telefonat mit der Mutter, das Abendessen mit dem Partner), sprichst du am nächsten Tag darüber, nicht wenn der Kater noch da ist. Im Kater ist die Schamspirale gefährlich, und du wirst Dinge sagen, die du später nicht meinst. Eine Wiedergutmachung am Tag danach, wenn du wieder klar bist, ist meistens das, was die Beziehung wirklich braucht, nicht ein zerknirschtes Bekenntnis im falschen Moment.

Vorab-Vereinbarungen sind kein Vertrag, der von dir verlangt, immer perfekt zu sein. Sie sind ein Rahmen, in dem es einfacher wird, ehrlich zu sein, wenn etwas schiefgeht. Das ist ein großer Unterschied zur Praxis vieler ADHS-Beziehungen, in denen die Verständigung erst nach dem Streit beginnt.

5.3 Hyperfokus als Vermeidung

Es gibt eine subtilere Form, in der Hyperfokus die Beziehung belastet, die nicht der Tunnel selbst ist, sondern die Auswahl der Sache, in die du eintauchst. Manchmal ist die Sache, in die du dich vergräbst, genau die, mit der du dem ausweichst, was eigentlich anliegt.

Ein typisches Muster: du hast ein unangenehmes Gespräch vor dir. Eine Konfrontation mit dem Chef. Ein Arztbesuch, der schon dreimal verschoben wurde. Ein Anruf bei der Mutter, der zu spannungsgeladen ist. Statt der Konfrontation findest du dich um 22:00 in einem Excel-Modell, in einem Forschungsthema, in einem kreativen Projekt, das niemand auf der Welt außer dir wichtig findet.

Das ist nicht Faulheit. Es ist nicht einmal bewusst. Das ADHS-Gehirn wählt eine emotional günstigere Aufgabe über eine emotional teurere, und tut das oft so schnell, dass du es nicht bemerkst. Die Aufmerksamkeit ist nicht in einem moralischen Sinn weggewichen. Sie ist einer Reibung ausgewichen.

Wie erkennst du das? Ein zuverlässiges Zeichen: am Ende der Sitzung ist das, was du eigentlich tun wolltest, immer noch nicht getan, und du weißt nicht genau, warum dir das die ganze Zeit nicht eingefallen ist. Ein zweites: wenn jemand dich fragt, was du gerade gemacht hast, hast du Schwierigkeiten, es zu erklären, weil du im Nachhinein merkst, wie weit es von deinen eigentlichen Prioritäten weg war.

Der Umgang damit verlangt keine Strafe, sondern eine Beobachtung. Wenn du am Ende der Sitzung merkst, dass sie eine Vermeidung war, mach eine Notiz: „Habe heute X vermieden, weil es sich nach Y angefühlt hat.“ Ohne Bewertung. Diese Notiz, über Wochen gesammelt, wird dir ein klares Bild geben, welche Themen für dich besonders teuer sind. Das sind genau die, für die du eine bewusste Strategie brauchst, oft mit einer Person, mit der du sie besprechen kannst.

5.4 Beruf: der Doppelbind

Im Beruf hat Hyperfokus eine eigentümliche Ökonomie. Er liefert die produktiven Stunden, die dich überhaupt im Beruf halten, vor allem in kognitiv anspruchsvollen Tätigkeiten. Gleichzeitig erzeugt er Muster, die im Berufsalltag schlecht lesbar sind.

Drei Schräglagen, die viele kennen:

Erstens: du bist in einem Meeting nicht erreichbar, weil du nach einer langen Sitzung am Vormittag im Kater bist. Du wirkst desinteressiert, nicht weil du es bist, sondern weil deine Wortsuchstörung gerade aktiv ist. Diese Schräglage wird oft als Charakterzeichen gelesen, ist aber eine direkte Folge der Vormittagsstunden. Wer das weiß, plant Meetings nach Hyperfokus-Phasen anders.

Zweitens: du bist tagelang nicht produktiv, dann lieferst du in drei Stunden ein Ergebnis, das die ganze Woche eingebracht hätte werden müssen. Für die Kollegen sieht das aus wie eine merkwürdige Arbeitsmoral. Für dich ist es das Muster, mit dem du dein gesamtes Berufsleben gearbeitet hast. Diese Schräglage ist schwerer zu beheben, weil sie strukturell ist. Manche Lösungen: Wahl eines Berufs oder einer Rolle, in der Output gezählt wird, nicht Stunden. Vereinbarung mit dem Vorgesetzten über Lieferpunkte statt Anwesenheits-Punkte. Offenlegung der Diagnose, in einem geschickten Rahmen, an einer Stelle, die das hören kann.

Drittens: du fängst eine Aufgabe gerade an, das Telefon klingelt, der Anruf dauert vierzig Minuten, du brauchst danach eine Stunde, um wieder anzudocken. Im Tag-zu-Tag ergibt das eine Schichtung von Anfangsversuchen, von denen keiner fertig wird. Für ADHS-Gehirne sind Unterbrechungen teurer als für andere, weil das Wiederandocken eigene Aufmerksamkeitsreserven kostet, die nicht zuverlässig verfügbar sind. Eine Studie nach der anderen beschreibt diesen Effekt, und für dich ist er kein abstraktes Forschungsergebnis, sondern dein Mittwochnachmittag.

Diese drei Schräglagen entstehen oft nicht aus mangelnder Kompetenz, sondern aus einer Arbeitsumgebung, die für ein neurotypisches Aufmerksamkeitsmuster gestaltet wurde. Acht Stunden, gleichmäßige Verfügbarkeit, ständige Erreichbarkeit, Meetings über den Tag verteilt. Für ein ADHS-Gehirn ist das eine ungünstige Architektur, und der Versuch, sich in ihr unauffällig zu bewegen, kostet zusätzliche Energie, die in der Sache selbst fehlt.

5.5 Praktische Strategien

Aus den drei Schräglagen ergeben sich praktische Strategien, die viele in der ADHS-Community in irgendeiner Form umsetzen.

Schichten statt Stunden. Anstelle gleichmäßig durch den Tag zu arbeiten, planst du zwei oder drei Tiefenschichten von je 90 bis 120 Minuten, mit echten Pausen dazwischen. Die Pausen sind nicht Kaffee am Schreibtisch. Sie sind ein Raumwechsel, eine körperliche Bewegung, ein Getränk, eine Mahlzeit. Diese Architektur respektiert, dass die kognitive Spitze nicht acht Stunden lang verfügbar ist.

Unterbrechungs-Fenster. Du verabredest mit Kollegen oder Familie ein Zeitfenster, in dem du erreichbar bist (etwa 10:30 bis 11:00 und 15:00 bis 15:30), und ein Zeitfenster, in dem du nicht erreichbar bist (etwa 11:00 bis 13:00). Das funktioniert nur, wenn du in den erreichbaren Fenstern wirklich erreichbar bist, schnell zurückschreibst, freundlich bist. Sonst geht das Vertrauen, das die Vereinbarung trägt, verloren.

Sichtbarkeit am Ende, nicht am Anfang. Wenn du an einem Projekt arbeitest, das niemand sieht, machst du am Ende eines Arbeitsschritts sichtbar, was du erledigt hast. Eine kurze Mail an die Kollegin: „Abschnitt 2 ist fertig, schicke ihn morgen rund.“ Diese Sichtbarkeit ist nicht Wichtigtuerei, sie ist eine Strategie gegen das ADHS-typische Muster, dass Arbeit unsichtbar bleibt, bis sie plötzlich da ist.

Diagnose-Offenheit nach dem eigenen Kompass. Manche profitieren davon, der Vorgesetzten oder einzelnen Kollegen die Diagnose zu nennen. Andere haben in ihrem Umfeld erlebt, dass das eher Schwierigkeiten macht. Es gibt hier keine richtige Antwort. Was zuverlässig hilft: nicht die Diagnose erklären zu müssen, sondern konkret zu beschreiben, was du brauchst („Ich arbeite konzentrierter in geschlossenen Blöcken, Meetings vor 11:00 sind für mich produktiver als nach 15:00“). Das ist eine andere Information, die kein Outing voraussetzt.

Ein Wort zur Selbstkritik, die diesen ganzen Bereich begleitet. Wer mit ADHS aufgewachsen ist, hat oft gelernt, sich für Unterschiede zu schuldigen, die schlicht eine andere Funktionsweise sind. Vor allem im Beruf landet diese Selbstkritik schnell in Kreisen, die nichts lösen. Es lohnt sich, in einem Punkt klar zu sein: deine Aufgabe ist nicht, dich an eine Arbeitsstruktur anzupassen, die dich teuer kostet. Deine Aufgabe ist, eine Art zu arbeiten zu finden, die mit dir funktioniert. Das ist meistens ein langer Prozess, und er endet nicht in einem Buch. Er endet vielleicht in einer Reihe kleiner Verhandlungen mit der Welt um dich herum, die im Laufe der Jahre die Verhältnisse verschieben.

Mit den äußeren Verhältnissen geordnet bleibt die Frage, wie der Hyperfokus selbst manchmal in eine Richtung kippt, die niemand mehr nützlich nennen würde, nicht im Beruf, nicht zuhause, nicht in dir. Das ist die Frage von Kapitel 6.

Kapitel 6 · Die dunkle Version und der Bullet Journal als Rahmen

6.1 Wenn Hyperfokus dir nicht mehr dient

Bisher haben wir Hyperfokus hauptsächlich im Bereich der Arbeit beschrieben. Eine Offerte, ein Projekt, eine Aufgabe, in die du eintauchst. In dieser Form ist Hyperfokus ein gemischtes Werkzeug: er liefert, er kostet, er ist verhandelbar.

Es gibt aber Formen, in denen Hyperfokus etwas anderes wird. Nicht ein Werkzeug, sondern eine Schleife. Eine, die nicht zu einem Ergebnis führt, sondern zu mehr von sich selbst. Eine, in der du um 04:17 noch wach bist, ohne dass du es geplant hast, ohne dass du es genießt, ohne dass du genau weißt, wie du dorthin gekommen bist.

Diese Form ist nicht ein moralisches Versagen. Sie ist eine bekannte, gut beschriebene Variante des Hyperfokus, die bei vielen ADHS-Erwachsenen vorkommt und die in der Selbsthilfe-Literatur als die „dunkle Version“ oder als „dysfunktionaler Hyperfokus“ diskutiert wird. Sie hat einen gemeinsamen Nenner: die Aufgabe, in die du eintauchst, ist eine, die deinem Gehirn etwas verspricht (Reize, Belohnung, Zerstreuung), ohne dass am Ende etwas übrig bleibt, das du behalten willst.

Wer sich in diesem Absatz wiedererkennt, soll wissen: das hat eine breite Verbreitung. Es ist keine Eigenheit, die nur dir passiert. Und es ist veränderbar, nicht durch Disziplin, sondern durch eine veränderte Architektur der Reibung.

Eine konkrete Szene zur Einordnung. Sonntagabend, 21:30. Du wolltest früh ins Bett, weil Montagmorgen ein Termin um 8:00 ist. Du nimmst das Telefon in die Hand, um den Wecker zu stellen. Du öffnest dabei eine App, du weißt nicht mehr genau, welche es war. Du tauchst um 01:55 auf, mit trockenen Augen, mit dem Telefon halb auf der Brust. Du hast etwa fünfzig Videos gesehen, von denen du kein einzelnes wirklich behalten hast. Du gehst ins Bett, du schläfst fünf Stunden, du wachst am Montag mit dem Gefühl auf, schon im Minus zu starten. Diese Sonntagnacht hat dich mehr gekostet als eine Sechs-Stunden-Arbeitssitzung mit Kater, denn sie hat keine Sache hervorgebracht, die diese Kosten rechtfertigt. Genau das meinen wir mit „dunkler Version“.

Wenn solche Schleifen häufiger werden, mehrere Nächte in Folge auftreten oder sich von alleine nicht mehr regulieren lassen, kann ein Gespräch mit einer Fachperson sinnvoll sein, idealerweise mit jemandem, der mit ADHS bei Erwachsenen vertraut ist. Eine Liste von Anlaufstellen findest du im Anhang dieses Buches.

6.2 Bildschirm-Versionen

Vier Formen tauchen in der ADHS-Community besonders häufig auf. Sie sind nicht die einzigen, und nicht jede gilt für jeden, aber sie sind so gut beschrieben, dass sie eine sinnvolle Karte abgeben.

Spiralen in Spielen. Du wolltest eine halbe Stunde spielen. Du hörst um 03:40 auf. Die Spiele, die das tun, sind nicht zufällig so gestaltet. Sie haben Belohnungssysteme, die genau in dem Rhythmus liefern, in dem ein ADHS-Gehirn am stärksten reagiert: variabel, schnell, knapp. Das ist nicht eine Schwäche von dir, das ist ein Design. Wer das versteht, urteilt sich dafür weniger.

Endloses Scrollen. TikTok, Instagram, Reels, Shorts. Du wolltest fünf Minuten schauen. Du schaust seit zwei Stunden. Du weißt nicht mehr, was das erste Video war, das du gesehen hast. Diese Plattformen sind in derselben Logik gebaut wie die Spiele: variable Belohnung, sehr kurze Zyklen, kein natürlicher Endpunkt. Für ein Gehirn, das für Reize empfänglich ist, sind sie der zuverlässigste Tunnel.

Video-Rabbit-Holes. YouTube, Dokumentationen, Streaming-Serien im Marathon. Hier ist die Schleife etwas länger, aber sie hat dieselbe Struktur: ein Video ist zu Ende, das nächste läuft automatisch, du hättest es eigentlich nicht angefragt. Manche schauen so unbemerkt eine ganze Staffel an einem Abend. Die kognitive Spätfolge ist meist spürbar, oft mit der unbestimmten Empfindung, die Zeit nicht so verbracht zu haben, wie man wollte.

Online-Shopping-Spiralen. Du suchst einen einzelnen Artikel. Drei Stunden später hast du sieben Tabs offen, mehrere davon mit Ähnlichem, das du nicht brauchst. Manche enden mit einer Bestellung, manche mit einem leeren Warenkorb. Die finanzielle Seite kann relevant werden, vor allem wenn die Spirale wiederkehrt. Das ist nicht Verschwendung im moralischen Sinn, das ist ein Muster, das von Empfehlungssystemen aktiv gefüttert wird.

Allen vier Formen gemeinsam ist: sie kommen oft am Abend, oft nach einem anstrengenden Tag, oft an Stellen, an denen das Gehirn nach Reizen sucht, die billig zu haben sind. Die Auswahl ist meist nicht bewusst. Du hast nicht entschieden, eine Spirale zu beginnen. Du hast eine App geöffnet, und die Spirale war die Führung, die kostenlos mitkam.

Eine wichtige Unterscheidung: gelegentliches Eintauchen in eine dieser Formen ist nicht das Problem. Wer am Samstagabend bewusst zwei Stunden eine Serie schaut und sich daran freut, ist nicht in einer dunklen Variante. Was den Unterschied macht, ist nicht die Aktivität, sondern die Frage, ob sie geplant war und ob sie das gibt, was sie verspricht. Eine geplante Streaming-Sitzung mit Snack und Decke gibt Erholung. Eine versehentliche Sitzung bis 02:00, ohne dass du den ersten Klick wirklich getan hast, gibt etwas anderes: oft eine Mischung aus Müdigkeit, leiser Selbstkritik und der dumpfen Empfindung, etwas verpasst zu haben, ohne sagen zu können, was.

6.3 Reibung zurück

Wir haben in Kapitel 4 gesagt, dass niedrige Reibung Hyperfokus wahrscheinlicher macht. Für Aufgaben, die du tun willst, ist das gut. Für Aufgaben, die dich verschlucken, ist das das Gegenteil: hier brauchst du höhere Reibung, nicht niedrigere.

Reibung gestalten heißt nicht, sich selbst zu kasteien. Es heißt, den Weg zu einer Aktivität um ein paar Schritte zu verlängern, sodass die Entscheidung, sie zu beginnen, eine bewusste wird, statt einer reflexhaften. Vier konkrete Hebel, die in der Community oft genannt werden:

Apps vom Startbildschirm entfernen. Eine App, die einen Tipp entfernt ist, wird vier bis zehn Mal so oft geöffnet wie eine, die drei Tipps entfernt ist. Das heißt nicht löschen. Es heißt, dass die App in einem Ordner liegt, der nicht auf der ersten Seite des Startbildschirms ist, und dass die Suchfunktion sie zwar findet, aber den Akt des Suchens verlangt. Dieser kleine Akt reicht oft, um die reflexhafte Öffnung zu unterbrechen.

Auto-Play ausschalten. Bei YouTube, bei Netflix, bei jedem Dienst, der ihn anbietet. Wenn das nächste Video nicht automatisch läuft, sondern eine Entscheidung verlangt, wird die Sitzung kurz unterbrochen. In dieser Unterbrechung tauchst du auf. Manchmal entscheidest du dich für ein weiteres Video, was in Ordnung ist, aber du entscheidest, statt mitgerissen zu werden.

Bestimmte Apps in einem Browser ohne gespeicherte Anmeldung nutzen. Wer Online-Shopping als Spiral-Thema kennt, kann seine Konten nicht im Telefon eingeloggt lassen, sondern jedes Mal neu anmelden müssen. Das ist eine Reibung, die lächerlich klein klingt und sich in der Praxis als sehr wirksam erweist. Auch hier ist das Ziel nicht zu verhindern, dass du etwas kaufst. Das Ziel ist, dass die Entscheidung zu kaufen eine bewusste wird.

Bildschirmzeit-Begrenzungen einrichten. Telefon und Tablet bieten heute alle eine Funktion, mit der bestimmte Apps nach einer festgelegten Zeit pro Tag gesperrt werden. Manche finden diese Sperrung hilfreich, andere umgehen sie. Sie funktioniert am besten, wenn sie nicht als Strafe gedacht ist, sondern als Erinnerung: „Du wolltest hier eigentlich nicht länger sein.“ Wer mit der Sperrung kämpft, kann sie für eine Woche probieren, und danach ehrlich prüfen, ob sie geholfen hat.

Eine Bemerkung zu Selbstkritik: wenn du nach der Lektüre dieses Abschnitts denkst, dass du eigentlich schlecht oder schwach bist, weil du diese Spiralen kennst, ist das kein Zeichen dafür, dass du etwas falsch machst. Es ist eines der häufigsten Echos, die das Thema bei ADHS-Erwachsenen auslöst. Es ist auch falsch. Diese Spiralen sind in Apps eingebaut, die von Teams gestaltet wurden, deren Erfolg davon abhängt, dass du nicht aufhörst. Dass du an ihnen knüpfst, ist eine Reaktion, kein Charakterfehler.

6.4 Der Bullet Journal als Rahmen

Dieses Buch ist als Bonus zum Hauptbuch gedacht. Es behandelt Hyperfokus als ein Thema, der Hauptband legt das System darum. Für alles, was in diesem Buch beschrieben wird, gibt es im Hauptband konkrete Werkzeuge, die das Thema operativ machen.

Die wichtigsten Verbindungen, in der Reihenfolge, in der sie wahrscheinlich nützlich werden:

Die Tages-Seite (Spread 5 im Hauptbuch). Hier landen die drei wichtigsten Aufgaben des Tages. Wer weiß, dass Hyperfokus die Auswahl der Aufgaben verschieben kann, weiß auch, warum drei vorab ausgewählte Punkte gegen die Bypass-Tendenz hilft. Die Tages-Seite ist nicht ein Plan, sie ist ein Anker.

Die Wochenübersicht (Spread 6). Hier siehst du über die Woche, was an welchem Tag passiert ist. Wenn du an drei Tagen lange Sitzungen hattest und an einem davon einen Kater, kannst du das hier ablesen. Diese Rückschau ist die Grundlage für Muster-Erkennung, die in den Kapiteln 2 und 3 als wichtig beschrieben wurde.

Der Energie-Tracker (Spread 9). Genau hier landen die Notizen zu Sitzungen, zu Kater-Intensität, zu deinen persönlichen Frühwarnsignalen. Wer den Energie-Tracker drei Wochen führt, hat eine präzise Karte seiner Hyperfokus-Ökonomie.

Der Reizüberflutungs-Spread (Spread 14). Wenn der Kater kippt, wenn die Reizbarkeit stärker wird, wenn die Welt zu viel wird, ist dieser Spread eine schnelle Selbsthilfe-Liste mit konkreten Schritten. Er ist dafür gebaut, dass du ihn auch dann benutzen kannst, wenn deine Entscheidungsenergie gerade niedrig ist.

Der Reset-Tag (Spread 16). Wenn eine Woche lang eine Spirale gelaufen ist, wenn der Kater länger geworden ist, wenn die Beziehungen darunter leiden, ist der Reset-Tag ein bewusster Bruch, der nicht aus Strafe besteht, sondern aus einer geordneten Wiederherstellung der Grundbedingungen. Er ist eines der eigentümlichsten Werkzeuge im Hauptbuch, weil er klein aussieht und großen Effekt hat.

Wer das Hauptbuch noch nicht hat, kann jeden dieser fünf Spreads auch in einem leeren Notizbuch nachbauen. Die Form ist verhandelbar. Der Akt nicht.

6.5 Was bleibt

Wir haben sechs Kapitel hinter uns. Es ist sinnvoll, am Ende zu sagen, was nicht in diesem Buch steht und was du davon nicht erwarten kannst.

Dieses Buch heilt kein ADHS und versucht es auch nicht. ADHS ist eine neurologische Konstellation, kein Mangel, der durch ein Buch zu beheben wäre. Was sich ändern lässt, ist das Verhältnis, in dem du zu deinem Hyperfokus stehst, und die Bedingungen, unter denen er auftritt. Das ist wesentlich, und es ist nicht alles.

Dieses Buch ersetzt keine Therapie und keine Diagnose. Wer noch keine ADHS-Diagnose hat und sich in vielen Stellen wiedererkennt, kann eine professionelle Abklärung in Erwägung ziehen. Wer Therapie macht, kann die Beobachtungen aus diesem Buch in ihren Sitzungen weiter bearbeiten. Wer Medikamente nimmt, sollte deren Wirkung mit der verschreibenden Person besprechen, nicht mit einem Buch.

Was bleibt, sind ein paar wenige, klare Punkte. Hyperfokus ist nicht zufällig. Er hat Signale, die du lernen kannst. Er hat einen Preis, den du planen kannst. Er hat Bedingungen, die du beeinflussen kannst. Und er hat eine dunkle Variante, gegen die nicht Disziplin hilft, sondern Reibung.

Wenn du am Ende dieses Buches nur eines mitnimmst, dann das: dein Hyperfokus ist nicht dein Feind. Er ist eine Eigenschaft deines Gehirns, die je nach Kontext nützlich oder teuer ist. Was du änderst, ist nicht das Gehirn, sondern den Kontext.

Viel Erfolg, viel Geduld, und sei freundlich mit dir, vor allem an den Tagen, an denen es nicht läuft.

Anhang · Notfall-Ressourcen

Wenn dir Themen aus diesem Buch nahegehen, eine Sitzung in eine schwere Stimmung gekippt ist, oder du in einer akuten Krise steckst, findest du hier Anlaufstellen für Deutschland, Österreich und die Schweiz. Alle Telefonnummern sind kostenlos und vertraulich. Bei akuter Lebensgefahr wähle direkt den Notruf (112 in DE und CH, 144 in Ö).

Deutschland

Telefonseelsorge, 24 Stunden, kostenlos, anonym: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222

Online-Beratung: online.telefonseelsorge.de

Deutsche Depressionshilfe Info-Telefon: 0800 / 33 44 533

Nummer gegen Kummer, für junge Menschen: 116 111

ADHS Deutschland e.V. Beratung: adhs-deutschland.de

Im akuten Notfall: 112 oder nächste psychiatrische Klinik

Österreich

Telefonseelsorge Österreich, 24 Stunden: 142

Kriseninterventionszentrum Wien: 01 / 406 95 95

Rat auf Draht, für Jugendliche: 147

Im akuten Notfall: 144 oder 112

Schweiz

Die Dargebotene Hand, 24 Stunden: 143

Pro Juventute Beratung, für Jugendliche: 147

Im akuten Notfall: 144 oder 112

Weiter lesen

Dieses Buch ist ein Begleitband zu „Bullet Journal für ADHS“. Wenn du tieferes Material zu Tages-Seiten, Wochenübersichten, dem Energie-Tracker, dem Reizüberflutungs-Spread oder dem Reset-Tag suchst, findest du das im Hauptbuch.

Falls du in einer Krise steckst und gerade keinen Zugang zu einer Fachperson hast: ruf eine der Nummern auf dieser Seite an. Du musst keinen perfekten Grund haben. Du musst nicht wissen, wie du es formulierst. Sie sind genau für Momente da, in denen du nicht weißt, wohin.