

Lennart Hübner
NEURODIVERSITÄT & COACHING

SOS-Paket

Die 3-Schritte-Entlastung

Lennart Hübner
NEURODIVERSITÄT & COACHING

Die 3-Schritte Entlastung

01

Die 5-Minuten-Regel (Initialisierungshilfe)

Wenn die „Wall of Awful“ (die Wand vor der Aufgabe) zu hoch ist, verhandeln wir mit dem Gehirn.

- **Strategie:** Nimm dir vor, die Aufgabe nur 5 Minuten lang zu machen. Danach darfst du ohne schlechtes Gewissen aufhören.
- **Warum es hilft:** Der schwerste Teil bei ADHS ist der Start (die Überwindung der Reibung). Oft läuft es nach den 5 Minuten von allein; wenn nicht, hast du zumindest angefangen.

02

„Low-Dopamine-Logging“ (Gegen das Faulheits-Gefühl)

Das schlechte Gewissen kommt oft daher, dass wir nur sehen, was wir nicht geschafft haben.

- **Strategie:** Schreibe heute nicht nur eine To-Do-Liste, sondern eine „Did-it-Liste“. Notiere jede Kleinigkeit, die du erledigt hast (auch Duschen, Abwasch, eine Mail).
- **Warum es hilft:** Es macht die unsichtbare Anstrengung deines Tages sichtbar und stoppt die Abwärtsspirale der Selbstverurteilung.

03

Das „Body Doubling“ Prinzip (Externe Struktur)

Manchmal reicht die eigene Präsenz nicht aus, um den Fokus zu halten.

- **Strategie:** Suche dir eine „Begleitperson“. Das kann eine Kollegin im Café sein oder jemand im Video-Call. Die bloße Anwesenheit einer anderen Person (auch ohne Interaktion) stabilisiert dein Nervensystem.
- **Warum es hilft:** Es wirkt wie eine externe Leitplanke für deine exekutiven Funktionen.

Notizen

NEURODIVERSITÄT & COACHING

Lennart Hübner

NEURODIVERSITÄT & COACHING

+49 152 532 931 94

lennarthuebner.de

info@lennarthuebner.de

www.lennarthuebner.de

Bäckerkoppel 11b
24977 Langballig

Lennart Hübner
NEURODIVERSITÄT & COACHING