HANDOUT ZUM WEBINAR

Wenn nichts mehr geht

ADHS, Burnout und der Weg zurück in machbares Handeln

Das Wichtigste aus dem Webinar in kurzer und verständlicher Form.

Info	Angabe
Veranstaltung	Spektrakel Symposium 2026
Referentin	Kerstin Gruler-Fuchs
Termin	Samstag, 12. September 2026

Dieses Material ist in einfacher Sprache geschrieben. Du kannst Pausen machen. Du musst nicht alles auf einmal lesen oder ausfüllen.

Worum geht es

Manchmal sind die Anforderungen lange größer als die eigene Kraft. Dann reicht normale Erholung nicht mehr. Kleine Aufgaben können plötzlich sehr schwer werden. Bei ADHS kann der Alltag zusätzlich viel bewusste Steuerung kosten.

Wichtig ist: Du bist nicht faul. Weniger Kraft bedeutet auch weniger Handlungsspielraum. Mehr Druck hilft dann oft nicht.

Was Burnout bedeutet

Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt Burnout als ein Phänomen im Zusammenhang mit Arbeit. Burnout ist dort keine eigene medizinische Diagnose.

- starke Erschöpfung
- mehr Abstand zur Arbeit oder negative Gefühle gegenüber der Arbeit
- das Gefühl, bei der Arbeit weniger zu schaffen oder weniger wirksam zu sein

Erschöpfung kann trotzdem den ganzen Alltag betreffen. Zum Beispiel Schlaf, Konzentration, Haushalt, Körperpflege und soziale Kontakte.

Nicht jede Erschöpfung ist Burnout. Auch körperliche oder psychische Erkrankungen können ähnliche Beschwerden auslösen. Eine fachliche Abklärung kann wichtig sein.

Was bei ADHS zusätzlich Kraft kosten kann

Bereich	Möglicher Aufwand
Anfangen	Der Start einer Aufgabe kann viel Kraft brauchen.
Planen und entscheiden	Viele kleine Entscheidungen können überfordern.
Zeit einschätzen	Zeit kann schwer einzuschätzen sein. Zeitdruck entsteht.
Aufmerksamkeit steuern	Reize ausblenden und nach Unterbrechungen neu anfangen kostet Kraft.

Bereich	Möglicher Aufwand
Gefühle regulieren	Starke Gefühle können viel Energie binden.
Kompensieren	Nach außen klappt es. Der innere Aufwand bleibt unsichtbar.

ADHS führt nicht automatisch zu Burnout. Entscheidend ist das Zusammenspiel von Anforderungen, Umwelt, Unterstützung und verfügbaren Kräften.

Ein mögliches Überlastungsmodell

Das folgende Modell kann beim Verstehen helfen. Es ist kein Test und keine Diagnose. Es ist auch keine feste Reihenfolge.

1. Bestimmte Anforderungen kosten viel bewusste Steuerung.
2. Die Person gleicht Schwierigkeiten aus. Sie kontrolliert mehr, macht sich mehr Druck oder arbeitet länger.
3. Erholung reicht immer weniger.
4. Die verfügbare Kraft sinkt.
5. Anfangen, planen und entscheiden werden noch schwerer.
6. Mehr Druck entsteht. Der Kreislauf kann sich verstärken.

Warum mehr Disziplin oft nicht hilft

Im erschöpften Zustand fehlt nicht unbedingt Wissen. Oft fehlt verfügbare Kraft für die Umsetzung. Ein größerer Plan verlangt meist noch mehr Selbststeuerung.

- Druck kann kurzfristig Bewegung erzeugen. Er kann aber weitere Kraft verbrauchen.
- Ein perfektes System hilft nicht, wenn es zu viel Pflege braucht.
- Ein sehr kleiner Schritt kann sinnvoller sein als ein großer Plan.
- Entlastung und Unterstützung sind echte Strategien.

Der Weg zurück

Schritt	Frage
1 Einordnen	Wo stehe ich gerade? Was ist noch möglich?
2 Entlasten	Was darf weniger werden, ausfallen oder warten?
3 Struktur anpassen	Wie kann der Alltag weniger Steuerung verlangen?
4 Unterstützung einbauen	Wer oder was kann etwas mittragen?
5 Tragfähigkeit prüfen	Geht es nicht nur heute, sondern auch auf Dauer?

Machbar statt perfekt

Der Weg zurück beginnt nicht bei voller Leistung. Die eigene Belastbarkeit kann schwanken. Ein schlechter Tag macht Fortschritt nicht ungeschehen.

Machbarkeit ist kein Aufgeben. Machbarkeit bedeutet: Ich arbeite mit der Kraft, die heute wirklich da ist.

Wann Hilfe wichtig ist

Bitte hole dir professionelle Hilfe, wenn Grundversorgung oder Alltag länger kaum möglich sind, wenn Beschwerden stark sind oder wenn du dich nicht sicher fühlst. Das Handout ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung.

Das nehme ich mit

Ein Satz, der mir wichtig ist:

Ein kleiner Schritt, der heute machbar sein könnte:

Wissenschaftliche Einordnung

Gut belegt ist: ADHS kann im Erwachsenenalter mit Schwierigkeiten bei der Selbststeuerung und im Arbeitsalltag verbunden sein. Erste direkte Forschung weist auf einen Zusammenhang zwischen ADHS, Schwierigkeiten mit exekutiven Funktionen und beruflichem Burnout hin.

Noch nicht ausreichend erforscht ist ein eigenständiger „ADHS Burnout“. Dieser Begriff ist keine anerkannte Diagnose. Das Überlastungsmodell in diesem Handout ist ein praktisches Erklärungsmodell.

Quellen

- World Health Organization. ICD 11. Burn out as an occupational phenomenon.
- Turjeman Levi Y, Itzchakov G und Engel Yeger B. 2024. Executive function deficits mediate the relationship between employees ADHD and job burnout. AIMS Public Health 11 1.
- Boonstra AM und andere. 2005. Executive functioning in adult ADHD. Psychological Medicine.
- Beheshti A, Chavanon ML und Christiansen H. 2020. Emotion dysregulation in adults with ADHD. BMC Psychiatry 20.
- Soler Gutiérrez AM, Pérez González JC und Mayas J. 2023. Emotion dysregulation as a core symptom of adult ADHD. PLOS ONE 18 1.
- Structure me free / Workbook „Endlich Machbar“ (2026): eigener praxisorientierter Ansatz.
-

Die Quellen sind fachsprachlich. Die Texte in diesem Handout fassen zentrale Aussagen in einfacher Sprache zusammen

Kerstin Gruler-Fuchs

Heilpädagogin, Fachreferentin, Vortsandsmitglied Wohnzimmer Neurodivers e. V.

www.wohnzimmer-neurodivers.de · Kerstin@wz-nd.de