Die Chaos-Bestandsaufnahme

12 Fragen. 15 Minuten. Drei Reibungspunkte in deinem Arbeitsalltag, schwarz auf weiß statt aus dem Bauch.

Wenn du an die letzten Wochen denkst, fällt dir zuerst der eine Tag ein, an dem es lief. Die zähen Tage, an denen du dieselbe Mail dreimal geöffnet und wieder geschlossen hast, verschwimmen zu einem grauen Brei. Das ist keine Charakterschwäche, sondern ein Messproblem. Messprobleme löst man mit Messungen, nicht mit Vorsätzen.

Wer den eigenen Fortschritt regelmäßig beobachtet, erreicht seine Ziele im Mittel häufiger, besonders wenn er ihn aufschreibt. Das zeigt eine Metaanalyse mit 138 Studien, die allerdings nicht aus der ADHS-Forschung stammen (Harkin et al. 2016).

So gehst du vor

1. Beantworte die zwölf Fragen auf Seite 2 von 0 (trifft nie zu) bis 4 (trifft fast täglich zu). Nimm den ersten Impuls.
2. Bilde die Summe und notiere sie mit Datum. Das ist dein Startwert.
3. Markiere die drei Fragen mit dem höchsten Wert. Das sind deine Reibungspunkte.
4. Schreib zu jedem Reibungspunkt ein konkretes Beispiel aus der letzten Arbeitswoche auf und ordne ihn einem Kostenfaktor zu (Seite 3).

Kein Test, keine Diagnose

Die Bestandsaufnahme ist ein Arbeitswerkzeug. Es gibt keine Normwerte und keine Grenze, ab der etwas „auffällig“ wäre. Dein Wert sagt nichts darüber, ob jemand ADHS hat. Er beschreibt nur, wie viel Reibung du gerade in deinem Arbeitsalltag erlebst, und du vergleichst ihn ausschließlich mit dir selbst.

Langsam ist auch ein Tempo.

Die zwölf Fragen

0 = trifft nie zu · 1 = selten · 2 = manchmal · 3 = oft · 4 = fast täglich

#	Aussage	0	1	2	3	4
1	Ich fange Aufgaben an und lasse sie unfertig liegen.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Ich merke erst am Abend, dass ich das Wichtigste nicht angefasst habe.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Ich verschiebe Entscheidungen, obwohl ich alle Informationen habe.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Ich sage Ja zu Terminen, die ich später bereue.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Ich lese dieselbe E-Mail mehrfach, ohne zu antworten.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Ich weiß am Montag nicht sicher, was diese Woche wirklich zählt.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ich arbeite abends nach, weil tagsüber nichts vorwärtsging.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Ich unterschätze systematisch, wie lange etwas dauert.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Ich habe mehr als einen Ort, an dem meine Aufgaben stehen.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Ich fühle mich nach acht Stunden leer, ohne benennen zu können, was ich geschafft habe.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Ich vermeide bestimmte Aufgaben so lange, bis sie eskalieren.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Ich brauche nach Meetings deutlich länger als andere, um wieder reinzukommen.	☐	☐	☐	☐	☐

Summe _____

Datum _____

Lage der Woche _____

Lage der Woche: zum Beispiel normale Woche, Quartalsende, Urlaubsvertretung. So kannst du die Summe später richtig einordnen.

Deine drei Reibungspunkte

Ein Reibungspunkt ist erst brauchbar, wenn er ein konkretes Beispiel hat. „Ich schiebe Dinge auf“ ist zu groß. „Die Reisekostenabrechnung für März liegt seit drei Wochen im Ordner, weil ich die Belege erst zusammensuchen müsste“ ist ein Punkt, an dem eine Struktur ansetzen kann.

Reibungspunkt 1

Frage Nr. _____

Beispiel _____

_____

Kostenfaktor _____

Reibungspunkt 2

Frage Nr. _____

Beispiel _____

_____

Kostenfaktor _____

Reibungspunkt 3

Frage Nr. _____

Beispiel _____

_____

Kostenfaktor _____

Die drei Kostenfaktoren

Ein Praxismodell, keine wissenschaftliche Einteilung. Das Tückische an allen dreien: Sie fühlen sich im Moment nicht wie Verlust an.

Kostenfaktor	Wie es sich anfühlt	Was dahintersteckt
Wiedereinstieg	„Ich war ja nur kurz raus.“	Nach jeder Unterbrechung den Faden wiederfinden. Taucht in keinem Kalender auf, summiert sich aber.
Entscheidungsstau	„Da muss ich noch mal drüber schlafen.“	Offene Entscheidungen melden sich immer wieder und fühlen sich an wie ein voller Arbeitstag.
Nacharbeit durch Tempo	„Ging schnell, war produktiv.“	Schnell zugesagt, ein Detail übersehen, später die Korrekturschleife.

So liest du dein Ergebnis

Die drei höchsten Einzelwerte sind wichtiger als die Summe. Eine Vier bei einer Frage verrät mehr über deinen Alltag als eine Summe von 25.

Die Summe ist nur für dich und nur für später. Interessant wird sie erst, wenn du in ein paar Wochen eine zweite Summe danebenlegst.

Ohne Bewertung. Erwachsene mit ADHS beschreiben in einer Zusammenfassung qualitativer Studien, dass es ihnen geholfen hat, die eigenen Muster zu verstehen (Bjerrum et al. 2017). Das sind Erfahrungsberichte, keine Wirksamkeitsstudie. Du machst eine Bestandsaufnahme, keine Abrechnung.

Fast alles hoch? Das heißt nicht, dass alles verloren ist, sondern dass die Lage gerade insgesamt dicht ist. Dann lohnt es sich, zuerst auf Energie und Pausen zu schauen.

Fast alles niedrig? Such die Reibung an den Stellen, an denen du dich über dich selbst geärgert hast. Ein eigener Reibungspunkt mit gutem Beispiel ist erlaubt.

Wie es weitergehen kann

Du hast jetzt etwas, das die meisten nie aufschreiben: drei konkrete Stellen, an denen deine Energie versickert. Der nächste Schritt ist, für einen davon eine kleine Struktur zu bauen und eine Woche lang zu testen.

Wenn du dabei Begleitung möchtest: Der Selbstlernkurs „Vom chaotischen Kopf zum klaren Plan“ für Berufstätige mit ADHS baut genau auf diesen drei Reibungspunkten auf. Sechs Module, ein Quick Win pro Woche, Workbook und Vorlagen, 39 € einmalig, mit freiwilliger 14-Tage-Geld-zurück-Zusage. Er vermittelt Arbeitsmethoden und verspricht keine Veränderung von ADHS-Symptomen. Eine Lektion kannst du vorher kostenlos lesen: deininneresgleichgewicht.de/produkte/klarer-plan

Wenn es zu dir passt: Hier findest du es. Wenn nicht, ist diese Bestandsaufnahme auch allein ein guter Anfang.

Wenn es dir gerade sehr schlecht geht

Die TelefonSeelsorge ist rund um die Uhr, anonym und kostenlos erreichbar: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Bei Lebensgefahr: 112.

Quellen

Harkin B, Webb TL, Chang BP et al. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. Psychological Bulletin 142(2), 198–229. Metaanalyse. https://doi.org/10.1037/bul0000025

Bjerrum MB, Pedersen PU, Larsen P (2017). Living with symptoms of ADHD in adulthood: a systematic review of qualitative evidence. JBI Database of Systematic Reviews 15(4), 1080–1153. Systematisches Review qualitativer Studien. https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003357

Inhalt aus Lektion 00.2 des Kurses „Vom chaotischen Kopf zum klaren Plan“. Erstellt mit KI, KI-geprüft; redaktionelle Verantwortung und Vetorecht: Lars Fischer von Mollard. Dein inneres Gleichgewicht · deininneresgleichgewicht.de