



## Die 4 häufigsten Symptome bei Frauen mit ADHS

Hallo meine Liebe,

schön, dass Du dich für mein PDF interessierst. Als Coach für Mütter /Frauen mit ADHS, habe ich immer wieder feststellen dürfen, dass Frauen häufig gar nicht wissen, was mit ihnen los ist. Eine Diagnostik fand nicht statt, da es ganz typisch und charakteristisch bei Mädchen ist, eher unauffällig und still zu sein. Übelkeit und Tränen begleiten diese Mädchen, sie sind eher verträumt als aggressiv, obwohl es natürlich auch die Mädchen gibt, die sich nichts gefallen lassen und „besser ein Junge geworden wären“. 😊

Dann kommt natürlich noch der Umstand hinzu, dass vor 20 Jahren eine Diagnostik noch gar nicht vorlag und die Diagnose ADS/ADHS noch eher unbekannt war.

Um besser aufklären zu können und Hilfestellungen für Frauen und Mütter, die sich auf dem Weg zu einem besseren Selbstverständnis befinden, geben zu können, habe ich die häufigsten Symptome zusammengestellt.

Ich begleite Frauen auf diesem Weg zu sich, zuallererst als emotionale Stütze und Begleitung on- und offline, Annahme der IST-Situation, Formulierung neuer und individuell abgestimmter Ziele, Strukturierung und Planung der Ziele, Zeitmanagement und regelmäßige Kontrolle dieser.



Solltest Du Fragen haben oder dringend Unterstützung benötigen, wende dich sehr gern an mich unter [info@seelentraenke.de](mailto:info@seelentraenke.de) oder komm in meine Facebook-Gruppe

„Wege aus dem ADHS für Mütter“. 😊 🙌 🙏



### 1. Diagnostik bei deinen Kindern

- Probleme in der Schule
- Stillsitzen, Konzentration und Struktur fehlen
- Es ist chaotisch, laut und hektisch bei euch zu Hause.

### 2. Konzentrationsmangel

- Deine Gedanken lassen sich häufig nicht greifen und „flutschen“ dir so durch?
- Du bist sehr schnell abgelenkt, Sachtexte erfordern ein Höchstmaß an Konzentration?
- Jede Kleinigkeit lenkt dich ab, das Handy, dass eine neue Nachricht anzeigt, die Fragen deiner Kinder.
- Du bist gut darin, viele Arbeiten gleichzeitig zu erledigen und befindest dich dann im Flow.
- Strukturiertes Arbeiten ist fast unmöglich oder nur mit starker innerlicher Anspannung?
- Du vergisst immer wieder Aufträge und Dinge? Einkaufszettel zu Hause, deine Tasche im Geschäft? Den Schlüssel im Kühlschrank oder auf dem Balkon?

### 3. Stimmungsschwankungen

- Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt, innerhalb von Minuten?
- Dein Umfeld kann dir kaum folgen und versteht häufig gar nicht, was in dir passiert?
- Die Tiefen sind so tief, dass Du gefühlt überhaupt keine Möglichkeit siehst, hier rauszukommen?
- Du kannst Stunden weinen und dann innerhalb von wenigen Minuten laut lachend dein Leben für das Größte zu halten.
- Du fühlst dich leer ohne dieses Gefühl wirklich beschreiben zu können?



- Deine Beziehung wird zunehmend zum Problem, weil Du dich immer mehr versteckst und verzweifelt versuchst „anders“ zu sein?
- Pläne, die Du für super gehalten hast, sind kurze Zeit später schon wieder langweilig? Deine Freundinnen sind darüber sauer und enttäuscht? Und Du spürst, dass Du immer mehr vereinsamst?

#### 4. Instabiler/fehlender Selbstwert

- Schon immer wurde dir gespiegelt, dass Du anders bist. Zu laut, zu drüber, zu schlecht in der Schule, zu wenig organisiert.
- Du befindest dich ständig im Mangel, weil Du einfach nicht glauben kannst, dass Du gut so bist wie Du bist.
- Du hast gelernt, dass Du dich gut anpassen und deine Persönlichkeit verstecken musst, um dazu zugehören. Darüber bist Du traurig und unglücklich, so dass dein Selbstwert immer mehr verschwindet und Du dich nur noch leer fühlst?
- Es gibt kein Mittelmaß bei dir?

#### 5. Fehlende Impulskontrolle

- Du stehst häufig so unter Strom, dass jede Kleinigkeit, die nicht gut läuft, den Druck in dir verstärkt. Manchmal fühlst Du dich wie ein Schnellkochtopf, bei dem der Deckel falsch gelöst wird?
- Du explodierst und bist kaum zu bändigen? Dir kommen dabei Worte über die Lippen, für die Du dich hinterher wahnsinnig schämst? Die Angst, dass dich jemand hört und dich konfrontiert?
- Du musst hektisch Auf- und Abgehen und kannst kaum souverän und adäquat reagieren in Situationen die sich deiner Kontrolle entziehen?

Ich wünsche dir gute Erkenntnisse und Erleichterung, dass es einen Grund gibt für dein Verhalten und dein „anders sein“. Du bist gut so, wie Du bist!!! 💖