Hyperfokus-Vorbereitung

Vor jeder langen Session

Hyperfokus ist ein häufig beschriebenes Erleben bei ADHS, aber kein Diagnosekriterium – und ob er die Leistung verbessert, ist nicht belegt. Sicher ist: Er verdrängt Essen, Trinken, Schlaf und Termine. Diese Checkliste gibt ihm einen Rahmen, bevor du eintauchst.

1 · ZIEL UND ZEIT

- [ ] Ein Satz als Ziel: Was ist am Ende **fertig**?
- [ ] Zeitbudget festlegen – mit Ende, nicht „bis es fertig ist“
- [ ] Ende als echten Termin eintragen
- [ ] Ist das heute das Wichtigste? Wenn nicht: Idee parken
- [ ] Kein Termin direkt danach

2 · RAUM VORBEREITEN

- [ ] Benachrichtigungen aus – nur eine Notfallperson kommt durch
- [ ] Handy in einen anderen Raum oder außer Reichweite
- [ ] Ein Kanal: nur die eine Aufgabe, kein Mail-Fenster daneben
- [ ] Tür zu, Kopfhörer oder Ohrstöpsel
- [ ] Raum lüften, nicht zu warm

3 · KÖRPER VERSORGEN

- [ ] Wasser in Griffweite
- [ ] Etwas zu essen bereit
- [ ] Stiller Wecker alle 45–60 Minuten: getrunken? aufgestanden?
- [ ] Toilette vorher

4 · AUSSTIEG PLANEN

- [ ] Wecker für das Ende **außer Reichweite** stellen
- [ ] Parkplatz-Notiz vorbereiten (siehe unten)
- [ ] Was mache ich direkt danach? (Bewegung, Wasser, frische Luft)
- [ ] Wer darf mich rausholen?

✂ PARKPLATZ-NOTIZ · AM ENDE DER SESSION AUSFÜLLEN

Ziel der Session: _____

Wo stehe ich jetzt? _____

Nächster konkreter Schritt: _____

Ideen, die aufgetaucht sind (geparkt): _____

Quellen: Hupfeld et al. 2019, ADHD Atten Def Hyp Disord 11:191–208 · Ashinoff & Abu-Akel 2021, Psychological Research 85:1–19

Session-Protokoll

Nach zwei Wochen siehst du Muster: Zu welcher Uhrzeit kommst du gut rein? Wann kippt es? Was hat beim Ausstieg geholfen?

Datum / Uhrzeit	Ziel (ein Satz)	Geplant	Tatsächlich	Ausstieg geklappt?	Energie danach (1–5)

DER ABSTURZ NACH DEM GIPFEL

Nach einem großen Ziel – Launch, Prüfung, Messe, Abgabe – kommt bei vielen das Loch. Plane die Erholung **vorher** ein, nicht erst, wenn du leer bist. Und wenn die Energie über Tage im Keller bleibt: Sprich mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt.

DIE APP ZUM BLATT · KOMMT BALD

Der Hyperfokus-Modus in der App

Getriebene ist in Entwicklung. Der Hyperfokus-Modus soll genau diese Checkliste übernehmen – mit Ziel, Zeitbudget, Körper-Checks und Ausstieg.

- Session mit Ziel und Zeitbudget starten
- Körper-Checks fürs Trinken und Aufstehen
- Harter Ausstieg mit Parkplatz-Notiz
- Verlauf: wann du gut reinkommst
- Ratgeber: getriebene.de/ratgeber/adhs-hyperfokus-job

getriebene.de

App in Entwicklung · kommt bald

Getriebene und dieses Blatt ersetzen keine Diagnose, Therapie oder ärztliche Beratung. Wenn es dir zu viel wird: **TelefonSeelsorge 0800 111 0 111** oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr) · Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117 · bei Gefahr **112**.