

Stefanie Rietzler  
Fabian Grolimund

# Erfolgreich lernen mit ADHS

Der praktische Ratgeber  
für Eltern



# Erfolgreich lernen mit ADHS

# Erfolgreich lernen mit ADHS

Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:  
Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;  
Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz,  
Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

**Stefanie Rietzler  
Fabian Grolimund**

# **Erfolgreich lernen mit ADHS**

**Der praktische Ratgeber für Eltern**

Mit Illustrationen von Nadja Stohler



**Stefanie Rietzler**  
**Fabian Grolimund**

Akademie für Lerncoaching  
Albulastrasse 57  
8048 Zürich  
Schweiz  
stefaniemaria.rietzler@gmail.com  
fabian.grolimund@gmail.com

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Bearbeitung: Edeltraud Schönfeldt, Berlin  
Herstellung: René Tschirren  
Umschlagabbildung: Nadja Stohler, Zürich  
Umschlag: Claude Borer, Riehen  
Illustrationen (Innenteil): Nadja Stohler, Zürich  
Satz: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2016  
© 2016 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95618-3)  
ISBN 978-3-456-85618-6

*Für meine wunderbaren Eltern – ihr seid mein sicherer Hafen.  
Für dich, Schatz – du bedeutest mir die Welt.*

Stefanie Rietzler

*Für all die Eltern und Lehrer/innen, die jeden Tag ihr Bestes geben,  
um Kindern mit ADHS eine gelungene Schulzeit zu ermöglichen.*

Fabian Grolimund



## Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

### Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.



# Inhalt

Wie nutze ich dieses Buch? .....	11
<b>1</b> <b>Wie sich ADHS auf das Lernen auswirkt</b> .....	<b>13</b>
1.1     Stress in der Schule .....	13
1.2     Unaufmerksamkeit: „Jetzt konzentrier dich endlich!“ .....	14
1.3     Hyperaktivität: „Hör endlich auf zu zappeln!“ .....	16
1.4     Impulsivität: „Musst du immer so ausflippen?!“ .....	17
1.5     ADHS: Gibt es das überhaupt? .....	19
<b>2</b> <b>Behandlung von ADHS</b> .....	<b>29</b>
2.1     Leitgedanken .....	29
2.2     Lösungsansätze .....	30
<b>3</b> <b>Wir haben ständig Streit und Tränen wegen           der Hausaufgaben</b> .....	<b>35</b>
3.1     Schönreden bringt nichts .....	36
3.2     Motzzeit: raus mit dem Frust .....	37
3.3     Sie sind nicht der 24-Stunden-Service .....	39
3.4     Sprösslinge regelmäßig gießen .....	43
3.5     Fressen Sie Ihrem Kind die Süßigkeiten weg .....	46
3.6     VERTRAGEN Sie sich .....	48
3.7     Bildschirme: vor dem Lernen tabu .....	50
3.8     Nehmen Sie sich eine Hausaufgaben-Auszeit .....	52
3.9     Das Wichtigste in Kürze .....	56
<b>4</b> <b>Mein Kind kann sich nicht konzentrieren und trödelt</b> .....	<b>57</b>
4.1     Etwas Lärm bitte! Bei dieser Stille kann sich doch kein Mensch konzentrieren! .....	57
4.2     Und führe mich nicht in Versuchung .....	60
4.3     Kleine Tricks für konzentrierteres Arbeiten .....	62
4.4     Mit weniger Arbeitszeit zu mehr Leistung .....	63
4.5     Schneller am Ziel – mit Pausen .....	67
4.6     Zappeln bringt das Gehirn in Schwung .....	71
4.7     Gut geplant ist halb erledigt .....	77
4.8     Das Wichtigste in Kürze .....	79

<b>5</b>	<b>Mein Kind hat null Motivation</b> . . . . .	81
5.1	Positive Beziehungssignale . . . . .	83
5.2	Zapfen Sie die soziale Ader Ihres Kindes an . . . . .	87
5.3	Versüßen Sie das Lernen mit kleinen Belohnungen . . . . .	88
5.4	Ehrgeiz und Wettbewerbsorientierung: Feuern Sie Ihren Champion an . . . . .	91
5.5	Helfen Sie Ihrem Kind, aktiv Interesse zu entwickeln . . . . .	94
5.6	Willenskraft und Selbstdisziplin: Zähmen Sie den inneren Schweinehund . . . . .	98
5.7	Das Wichtigste in Kürze . . . . .	101
<b>6</b>	<b>Wir lernen so viel, und es bleibt nichts hängen</b> . . . . .	103
6.1	Unser Gehirn . . . . .	104
6.2	Texte lesen, verstehen, behalten . . . . .	110
6.3	Vokabeln lernen . . . . .	120
6.4	Das Wichtigste in Kürze . . . . .	123
<b>7</b>	<b>Mein Kind ist chaotisch und vergesslich</b> . . . . .	125
7.1	Planung und Organisation . . . . .	126
7.2	Knackpunkt Hausaufgabenheft . . . . .	128
7.3	Mit Routine gegen das Chaos . . . . .	131
7.4	Wir haben schon so vieles versucht – bei uns funktioniert das nicht! . . . . .	133
7.5	Planen wie ein Profi . . . . .	136
7.6	Die Vergesslichkeit austricksen . . . . .	139
7.7	Das Wichtigste in Kürze . . . . .	145
<b>8</b>	<b>Mein Kind ist schnell frustriert und gibt rasch auf</b> . . . . .	147
8.1	Das Selbstvertrauen stärken . . . . .	147
8.2	Das Selbstwertgefühl stärken . . . . .	148
8.3	Gelassen, sicher und motiviert im Umgang mit Leistung . . . . .	148
8.4	Das Wichtigste in Kürze . . . . .	170
<b>9</b>	<b>Mein Kind überschätzt sich und ist eifersüchtig auf seine Geschwister</b> . . . . .	171
9.1	Angeben, um das Selbst zu schützen . . . . .	172
9.2	Lob bringt kleine Angeber auf die Erde zurück . . . . .	173
9.3	Kritisieren Sie gekonnt . . . . .	177
9.4	Setzen Sie dem ewigen Konkurrenzkampf mit Geschwistern ein Ende . . . . .	178
9.5	Das Wichtigste in Kürze . . . . .	181

<b>10</b>	<b>Kinder mit ADHS haben verborgene Talente</b> . . . . .	183
10.1	Kinder mit ADHS: viel mehr als Durchschnitt . . . . .	184
10.2	Welche Talente schlummern in Ihrem Kind? . . . . .	194
10.3	Was die Berufswelt interessiert und in der Schule kaum eine Rolle spielt . . . . .	197
10.4	Der Weg wird nicht leicht sein . . . . .	202
10.5	Das Wichtigste in Kürze . . . . .	204
<b>11</b>	<b>So gelingt die Kooperation mit der Schule</b> . . . . .	207
11.1	Die wichtigsten Empfehlungen für Lehrkräfte . . . . .	209
11.2	Das Elterngespräch . . . . .	214
11.3	Das Wichtigste in Kürze . . . . .	221
<b>12</b>	<b>Hier finden Sie Hilfe</b> . . . . .	223
<b>13</b>	<b>Allgemeine Informationen über ADHS</b> . . . . .	225
13.1	Ursachen . . . . .	225
13.2	Medikamente: eine sinnvolle Lösung? . . . . .	236
	Literatur . . . . .	241
	Die Autoren . . . . .	255



# Wie nutze ich dieses Buch?

Liebe Mutter, lieber Vater,

wir, Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund, heißen Sie herzlich willkommen. Mit diesem Buch möchten wir Ihnen und Ihrem von ADHS betroffenen Kind die Schulzeit erleichtern.

Unser Buch ist ziemlich dick geworden. Lassen Sie sich davon nicht einschüchtern: Sie müssen nicht alles lesen! Beginnen Sie dort, wo der Schuh momentan am meisten drückt. Lesen Sie zwei, drei Unterkapitel zu diesem Bereich und probieren Sie aus, was Sie anspricht.

Betrachten Sie dieses Buch als ein Buffet: Wählen Sie von den vorgestellten Strategien diejenigen aus, die zu Ihnen und Ihrem Kind passen – und behalten Sie nur bei, was bei Ihnen funktioniert.

Stellen Sie sich Ihr persönliches Erfolgsrezept zusammen.

Wenn wir mit Eltern ADHS-betroffener Kinder sprechen, spüren wir oft den Wunsch nach der einen Lösung oder der ultimativen Methode, die alle Schwierigkeiten auf einmal aus der Welt schafft. Diese Lösung gibt es nicht.

Wie gelingt es Familien mit einem ADHS-betroffenen Kind dennoch, die Schulzeit gut zu meistern? Unsere Erfahrung zeigt: Die größten Fortschritte stellen sich bei denjenigen Kindern und Eltern ein, denen es gelingt, sich für die kleinen Erfolge zu sensibilisieren und solche Strategien und Behandlungsformen beharrlich weiterzuverfolgen, die sich als wirksam erweisen.

Sie sind Experte für Ihr Kind, Sie kennen es besser als jeder andere. Mit diesem Buch möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihr Expertenwissen zu bündeln, Ihr Kind noch besser kennenzulernen und Lösungen für die Lern- und Hausaufgabensituation zu entwickeln, die zu Ihnen beiden passen.

Gehen Sie mit uns auf Schatzsuche. Je offener Sie dafür sind, sich auch auf unkonventionelle Lösungen einzulassen, Experimente zu wagen und das, was hilft, beharrlich weiterzuverfolgen, desto leichter wird der Alltag für Sie und Ihr Kind. Je aufmerksamer Sie auf verborgene Ressourcen Ihres Kindes achten und auch kleine Fortschritte wahrnehmen, desto eher werden Sie und Ihr Kind zu einem erfolgreichen Team.

Die Beispiele in diesem Buch spiegeln unsere Erfahrungen in der Praxis wider. Personenmerkmale wie Namen oder Altersangaben haben wir verändert, damit man nicht auf bestimmte Personen rückschließen kann.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind eine möglichst entspannte und erfolgreiche Schulzeit. Legen Sie los! Wir freuen uns, dass Sie an Bord sind.

*Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund*



# 1 Wie sich ADHS auf das Lernen auswirkt

Wie Sie wissen, haben es Kinder mit ADHS in der Schule nicht leicht. Warum? Das erfahren Sie in diesem Kapitel.

In den darauffolgenden Kapiteln lernen Sie verschiedene Wege kennen, um Ihr Kind zu unterstützen.

## 1.1 Stress in der Schule

Die Buchstaben ADHS stehen für das Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätssyndrom, das oft auch als Hyperkinetische Störung (HKS) oder Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung bezeichnet wird.

ADHS-betroffene Kinder unterscheiden sich von anderen Kindern darin, wie sie die Welt erleben und sich verhalten. Die Unterschiede zeigen sich insbesondere in Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität.

Je nachdem, welche Symptome stark ausgeprägt sind, unterscheidet das Klassifikationssystem DSM-5, das aktuelle *Diagnostische und Statistische Manual Psychischer Störungen* (American Psychiatric Association, 2015), drei Typen:

- das vorwiegend hyperaktiv-impulsive Erscheinungsbild,
- das vorwiegend unaufmerksame Erscheinungsbild,
- das gemischte Erscheinungsbild (manchmal auch als kombinierter Typus bezeichnet).

In vielen Büchern – sie widmen sich vorwiegend dem unaufmerksamen Typus – findet sich die Bezeichnung ADS; denn schließlich könnte man schlicht und einfach auf das H verzichten, anstatt von einer Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung ohne Hyperaktivität zu sprechen.

Ob Ihr Kind nun zu den Träumern und/oder zu den Wirbelwinden gehört: In unserem Buch finden Sie Hilfen für alle drei Typen.