
MEIN KOPF IST HEUTE MATSCH.

*Du musst gerade nicht herausfinden, warum.
Wir suchen nur den nächsten sinnvollen Schritt.*

1

Erst die langweiligen Dinge.

Wann hast du zuletzt gegessen und getrunken?

- Ich habe genug gegessen und getrunken. → weiter zu 2
- Ähm ... Kaffee zählt? → Erst etwas trinken und essen. Dann weiter.

Ein kompliziertes Gehirn braucht manchmal eine erstaunlich banale Lösung.

2

Wie war deine Nacht?

Hast du deutlich schlechter oder weniger geschlafen als sonst?

- Nein / eigentlich okay → weiter zu 3
- Ja → Dann plane heute mit dem Gehirn, das du HAST – nicht mit dem, das du gern hättest.

Was kann heute einfacher, später oder weniger werden?

3

Ist dein Kopf matschig – oder einfach VOLL?

Was versucht dein Gehirn gerade gleichzeitig festzuhalten?

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| ■ Termine | ■ Dinge, die ich nicht vergessen darf |
| ■ offene Aufgaben | ■ Sorgen / Gedanken |
| ■ Entscheidungen | ■ zu viele Reize |
| ■ Nachrichten / Menschen | ■ alles davon, danke der Nachfrage |

Wenn es mehr als zwei Dinge sind: RAUS DAMIT.

Schreib hier alles hin, was NICHT in den nächsten 30 Minuten passieren muss:

Nicht ganz weg. Aber nicht für jetzt.

4

Was ist JETZT dran? Was brauche ich jetzt?

Wähle nur EINS.

- Ich brauche Essen / Wasser
- Ich brauche 10 Minuten ohne Input
- Ich brauche weniger Reize
- Ich muss eine Sache erledigen
- Ich brauche Pause / Schlaf
- Ich merke: Das ist heute ungewöhnlich – ich möchte es beobachten
- Das passiert häufiger / wird stärker – ich möchte es abklären lassen

Mein nächster Schritt ist:

Mach ihn so klein, dass du nicht mehr überlegen musst, wie du anfängst.

„Dokument öffnen“ statt „Bericht schreiben“ · „Nummer suchen“ statt „Arzttermin machen“ · „Wasser holen“ statt „besser auf mich achten“

5

Muss ich heute wissen, WARUM es mir so geht?

Nein. Meistens nicht.

Ein einzelner schlechter Tag kann viele Gründe haben: schlechter Schlaf, Stress, Überlastung, zu wenig Essen oder Trinken, hormonelle Veränderungen oder schlicht ein ungewöhnlich voller Tag.

Interessanter wird das Muster.

Wenn es wiederholt passiert, kannst du später beobachten:

- Wann tritt es auf?
- Was war vorher?
- Gibt es einen Zusammenhang mit Schlaf oder Stress?
- Falls relevant: mit Zyklus oder hormonellen Veränderungen?
- Ist es neu, stärker oder häufiger geworden?

Neue, anhaltende oder zunehmende Konzentrations-, Gedächtnis- oder Wortfindungsprobleme solltest du medizinisch abklären lassen.

Plötzlich auftretende deutliche Sprachstörungen, Lähmungserscheinungen, starke Verwirrtheit oder andere akute neurologische Symptome gehören sofort medizinisch abgeklärt.

FÜR HEUTE REICHT:

**Du musst nicht herausfinden,
warum dein Gehirn gerade anders arbeitet.**

Du brauchst nur den nächsten sinnvollen Schritt.

Zur Selbstbeobachtung – keine medizinische Diagnostik.
kathrinbraemer.com · andersverdrahtet_adhs