

ADHS BEI FRAUEN: BESONDERS ANDERS

Katharina Horvath
Sabrina Rackwitz



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Katharina Horvath, Sabrina Rackwitz*

Mitwirkender Betreuer: *Ricarda Schober-Doneiser*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2025, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

ADHS BEI FRAUEN: BESONDERS ANDERS EIN OFT ÜBERSEHENES PHÄNOMEN

Kennst Du das? Du fühlst Dich ständig überfordert, Deine Gedanken rasen, und es fällt Dir schwer, den Alltag zu organisieren? Vielleicht vergisst Du wichtige Termine oder findest Dich in chaotischen Situationen wieder, obwohl Du Dein Bestes gibst, den Überblick zu behalten? Für viele Frauen sind diese Erfahrungen Alltag. Und damit bist Du absolut nicht allein! Das kannst Du glücklicherweise sogar in den sozialen Medien verfolgen. Dort findet man mittlerweile immer mehr Wissen und Erfahrungen zu diesem Thema, sogar direkt von Psycholog:innen...

Du fühlst Dich irgendwie "anders als die anderen", aber nicht wirklich auf eine gute Art und Weise?

Fühlst du dich "ungenügend"? Was oft als Zerstreuung oder irgendein Stresssymptom abgetan wird, könnte auf eine Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS) hinweisen. Leider wird hier häufig und besonders bei Frauen ADHS übersehen oder "falsch" diagnostiziert. Welche Diagnosen diese Frauen dann bekommen, darauf gehen wir später nochmal ein. Und warum all das? Weil die Symptome sich subtiler äußern als bei Männern. Außerdem wurden Frauen ja doch stark von der Gesellschaft geprägt. "Du musst leise und brav sein." Stimmt's? In dieser Arbeit wollen wir uns eingehender mit diesem oft missverstandenen Thema beschäftigen.

ZAHLEN UND FAKTEN

ADHS betrifft viele Menschen, bleibt aber oft unerkannt – insbesondere bei Frauen. In Österreich sind es schätzungsweise 5% der Kinder und Jugendlichen, die von ADHS betroffen sind. Bei ca. $\frac{2}{3}$ dieser Kinder bleiben die Symptome bis ins Erwachsenenalter bestehen. Mädchen bekommen die Diagnose jedoch seltener gestellt als Jungen. Studien zeigen, dass Frauen mit ADHS häufiger erst im Erwachsenenalter diagnostiziert werden, nachdem sie jahrelang mit schweren Symptomen zu kämpfen hatten. In Deutschland leiden schätzungsweise 1,5 Millionen Frauen an ADHS. Warum schätzungsweise? Weil die Dunkelziffer vermutlich noch höher ist. Wenn die Belastung durch ADHS-Symptome im Alltag zu groß wird, suchen viele Frauen dann doch endlich Hilfe.

HINTERGRUNDINFORMATION: SYMPTOMATIK BEI FRAUEN

ADHS bei Frauen äußert sich oft anders als bei Männern. Bei Männern steht die Hyperaktivität und Impulsivität im Vordergrund. Bei Frauen zeigen sich die Symptome oft in Form von innerer Unruhe und emotionaler Dysregulation. Sie haben auch eher Probleme mit der Aufmerksamkeit, was sich in Vergesslichkeit, Tagträumerei oder Schwierigkeiten bei der Organisation äußern kann. Oft werden Frauen als „unaufmerksam“, „zerstreut“ oder "verplant" bezeichnet, was dazu führt, dass ihre ADHS-Symptome nicht erkannt werden.

DER ZAPPELPHILLIP IST HALT DOCH KEINE FRAU

Wenn man an ADHS denkt, kommt einem oft der klassische „Zappelphilipp“ in den Sinn: ein unruhiger Junge, der nicht still sitzen kann. Und genau darin liegt das Problem. Mädchen sind eben keine Jungs. Und Frauen eben keine Männer.

Kulturelle Stereotypen und eine auf Männer fokussierte Forschung haben dazu geführt, dass ADHS bei Frauen oft viel später erst erkannt wird.

Zusätzlich zu dem Bild des „Zappelphillips“, das den Hauptgrund einer ADHS Diagnose bei Kindern darstellt, gab es auch jahrelang die Annahme, dass es ADHS im Erwachsenenalter gar nicht mehr gibt. Bedeutet? Wenn du nicht zappelst, hast du kein ADHS und wenn du erwachsen bist, ist es sowieso wieder weg. Richtig? Falsch! Man kann nämlich auch im Kopf „zappeln“.



Diese Hyperaktivität, die sich tendenziell bei Jungs / Männern mehr körperlich zeigt, ist bei Mädchen / Frauen innerlich oft spürbarer. Aber Frauen sind doch „wuseliger“ und „gschaftiger“, das ist ja typisch, denkt jetzt vermutlich so mancher. Doch genau diese Annahme führt häufig zu Missverständnissen. Was als „typisch weibliches Verhalten“ abgetan wird, sind oft die Anzeichen einer inneren Unruhe und Hyperaktivität, die bei ADHS auftreten. Frauen jonglieren ständig mit Gedanken, Aufgaben und Verpflichtungen, und das oft gleichzeitig. Die Superkraft der Frauen: Multitasking.

Frauen mit ADHS kämpfen mit Konzentrationsproblemen, ständigen Gedankensprüngen und einem inneren Duracell-Haserl, das nie zur Ruhe kommt. Diese ständige mentale Aktivität wird leicht übersehen und wurde auch jahrelang übersehen. Das hat sich jetzt geändert. Zum Glück!

ADHS bei Frauen ist kein Trend. Es ist nicht modern und es ist keine Modekrankheit. ADHS ist eine ernsthafte neurologische Störung, die das Leben vieler Frauen maßgeblich beeinflusst.

Es ist wichtig zu verstehen, dass ADHS sich bei Frauen anders äußert als bei Männern. Die Diagnosekriterien und das öffentliche Bewusstsein basieren immer noch weitgehend auf männlichen Symptomen und beziehen geschlechtsspezifische Unterschiede einfach nicht mit ein.

YIN UND YANG & ADHS UND ADS

Wenn man nun die geschlechtsspezifischen Symptomatiken und Eigenheiten von ADHS berücksichtigt, muss eines noch gesagt werden: ADHS ist nicht gleich ADHS.

Auch innerhalb der Frauen mit ADHS gibt es ein breites Spektrum mit unterschiedlichen Symptomen, Intensitäten und Ausprägungen.

Nicht umsonst ist ADHS Teil von dem Überbegriff „Neurodiversität“ und wie das Wort „Diversität“, lateinisch diversitas „Verschiedenheit, Unterschied“, schon sagt, geht es um was? Genau, die Vielfalt. Und die Vielfalt kennt eben keine Grenzen.

Möchte man nun aber trotzdem versuchen die Symptome von ADHS kategorisieren, gibt es offiziell nach DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 3 Subtypen:

1. die unaufmerksame ADHS Typin – die Träumerin oder auch das Yin im ADHS
2. die hyperaktive/impulsive ADHS Typin – die Zappelphillipa oder auch das Yang im ADHS
3. die Mischtypin – die zappelige Träumerin oder auch das Yin und Yang im ADHS

DIE UNAUFMERKSAME ADHS TYPIN – DAS YIN IM ADHS

Frauen, die überwiegend von dieser Form des ADHS betroffen sind, zeigen meist Symptome wie Vergesslichkeit, Organisationsschwierigkeiten, häufiges Verlieren von Gegenständen, eine allgemein geringe Aufmerksamkeitsspanne und eine generelle Zerstreutheit. Sie wirken oft verträumt, scheinen in Gedanken versunken und haben Schwierigkeiten, sich auf Details zu konzentrieren. Diese Typin bleibt häufig unentdeckt, weil die Symptome nach außen hin weniger störend und auffällig sind.

Emotionen werden nicht ans Tageslicht gelassen und Schamgefühle prägen den Alltag. Diese ADHS Typin neigt dazu zu implodieren. Warum? Mädchen müssen sich eben benehmen. Stillsein. Stillsitzen. Stillfühlen.

DIE HYPERAKTIVE/IMPULSIVE ADHS TYPIN – DAS YANG IM ADHS

Die yangig ausgeprägte Version von ADHS-Frauen trägt viel Energie in sich. Da bekommt auch die Außenwelt einiges davon ab: exzessives Reden (Logorrhö), körperliche und geistige Unruhe, Impulsivität und Schwierigkeiten, still zu sitzen. Diese ADHS Frauen handeln oft ohne nachzudenken, unterbrechen andere häufig und haben Schwierigkeiten, sich zu entspannen. Geduld ist ein Fremdwort und Warten eine Folter. Diese Form der ADHS ist tendenziell auffälliger und wird daher häufiger diagnostiziert, da das Verhalten im sozialen Kontext oft als störend wahrgenommen wird.

Diese ADHS Typin nimmt sich nicht zurück, fährt schon mal aus der Haut und explodiert, selbst wenn der Moment nicht richtig ist.

Aber wie wir wissen ist das Leben eben nicht nur schwarz und weiß. Yin und Yang. ADHS und ADHS. Die häufigste Variante, egal ob bei Frau oder Mann, ist eine unterschiedlich ausgeprägte Mischung aus der unaufmerksamen und hyperaktiven Form. Sie betrifft 56 % bis 62 % der ADHS betroffenen Menschen und zeigt uns, dass in jedem Yin eben auch etwas Yang steckt und umgekehrt.

DIE MISCHTYPIN – DAS YIN UND YANG IM ADHS

Diese Frauen haben eine Kombination aus unaufmerksamen und hyperaktiven/impulsiven Symptomen. Ihre Symptome sind vielseitig und können je nach Situation variieren, unterschiedlich aufkommen und sich manchmal sogar ausbalancieren. Diese Form der ADHS ist komplexer zu diagnostizieren, da die Ausprägung der Symptome stark schwanken kann. Die betroffenen Frauen können zwar Zappeln wie der allbekannte „Zappelphilipp“ aber genauso ruhig und verträumt ihre Luftschlösser bauen. Sie implodieren und explodieren. Ziehen sich zurück und fahren aus der Haut. Die Mischtypin nimmt sich selbst oft als zerrissen wahr und leidet unter dem extremen innerlichen Ping Pong Spiel.

WAS GENAU MACHT DIE ADHS FRAU JETZT SO ANDERS?

Frauen mit ADHS haben oft Schwierigkeiten sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, sie sind leicht ablenkbar, verlieren schnell das Interesse und es fällt ihnen schwer, Aufgaben zu Ende zu bringen. Oder sie befinden sich in einem Hyperfokus, nehmen ihre körperlichen Bedürfnisse nicht mehr wahr und vergessen den gesamten Tag darauf zu essen oder zu trinken. Die ADHS-Frau kommt zu jedem Termin zu spät oder kompensiert ihr zu spät kommen damit, dass sie bei einem 15 Uhr Termin ab 8 Uhr in der Früh nichts mehr tun kann, als auf die Uhr zu starren, viel zu früh wegzufahren und stundenlang herumzustehen. Sie hat ständig das Bedürfnis in Bewegung zu sein oder liegt den ganzen Tag prokrastinieren auf der Couch, weil alles einfach zu viel ist.

Sie ist gelangweilt und unterstimuliert, im nächsten Moment Feuer und Flamme und kurze Zeit später knapp vor einer Panikattacke, weil die Lichter, Geräusche und Menschen im Supermarkt einfach zu überstimulierend waren. Frauen mit ADHS haben Stimmungsschwankungen, sind emotional überempfindlich, leiden an einem geringen Selbstwert und dem Gefühl, nicht dazu zu gehören. Sie fühlen sich isoliert, missverstanden, haben es oft schwer, Freundschaften zu pflegen oder ein Arbeitsverhältnis aufrechtzuerhalten.

ADHS-Frauen tendieren zu Impulsivität, die sich in Süchten manifestieren kann wie Binge-Eating, Kaufsucht, Nikotin- und Alkoholsucht. Sie haben zusätzlich zu ihrem ADHS oft weitere morbide Erkrankungen wie Depression, verschiedene Formen von Angststörungen, bipolare Störung, Störungen des Sozialverhaltens, Schlafstörungen, Essstörungen, Zwangsstörungen, Tic-Störungen, Tourette-Syndrom oder leiden unter der Doppeldiagnose von ADHS und Autismus-Spektrum-Störung. Frauen mit ADHS macht einiges anders.

EINFLUSSFAKTOREN UND URSACHEN

Die Ursachen für ADHS sind vielfältig und beinhalten sowohl genetische als auch umweltbedingte Faktoren. Es gibt eine starke genetische Komponente, was bedeutet, dass ADHS häufig in Familien auftritt. Genetische Studien zeigen auch eine starke Vererbbarkeit. Umweltfaktoren wie pränatale Einflüsse, frühkindliche Traumata und psychosoziale Stressoren können das Risiko für ADHS erhöhen.

- Bei Frauen können hormonelle Veränderungen, wie sie während der Menstruation, Schwangerschaft oder Menopause auftreten, die Symptome verstärken.
- Einige Frauen berichten, plötzlich nach der Schwangerschaft starke ADHS-Symptome zu haben, welche vorher nicht da waren oder nicht wahrgenommen wurden.
- Stress, Schlafmangel und eine unausgewogene Ernährung können die Symptome ebenfalls verschlimmern, sind jedoch nicht die Hauptursachen für ADHS. Aber vielleicht schon ein kleiner Teil unserer Lösung.

Wenn all das die Symptome verschlimmern kann, könnte das Ändern von Schlafqualität, Stress und Co. eine Verbesserung mit sich bringen? Aus Sicht der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) und des Shiatsu spielen auch energetische Ungleichgewichte eine Rolle.

- *Qi-Stagnation oder ein Ungleichgewicht in den Funktionskreisen, die mit Aufmerksamkeit und Konzentration in Verbindung stehen, können ADHS-Symptome begünstigen.*
- *Eine Betrachtung der Lebensgewohnheiten, des Energiehaushalts und der emotionalen Balance ist daher essentiell, um die Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten von ADHS bei Frauen besser zu verstehen.*
- *Frauen stehen oft unter einem hohen gesellschaftlichen Druck, besonders wenn es um Organisation und Multitasking geht.*
- *ADHS-Symptome wie Zerstreuung oder emotionale Impulsivität werden im beruflichen und familiären Umfeld oft als Schwäche wahrgenommen, was zu weiteren Herausforderungen und Missverständnissen führen kann.*
- *Traditionelle Geschlechterrollen und Erwartungen tragen ebenfalls dazu bei, dass ADHS bei Frauen häufig übersehen oder missverstanden wird.*
- *Betroffene hören Sätze wie: "Du bist faul!", "Streng dich mehr an!" oder der Klassiker: "Reiß dich mal zusammen!"*

Das kratzt natürlich am Selbstwert. Es kommen Selbstzweifel auf und aus diesem Grund ziehen sich diese Personen dann aus dem sozialen Umfeld zurück. Oder sie passen sich an. Dadurch leidet die Authentizität, Individualität und Reife der betroffenen Frauen.



WENN DAS QI PING-PONG SPIELT - ADHS AUS FERNÖSTLICHER SICHT

Wenn der Westen von ADHS spricht, dann spricht er von einer neurobiologischen Entwicklungsstörung, die sich, wie der Name schon sagt, auf die Entwicklung von Gehirn und den Nervenzellen auswirkt. Die TCM sieht das etwas anders. Ganzheitlicher. In der TCM wird ADHS meist als eine Störung des Qi (unserer Lebensenergie) und des Blutflusses betrachtet, die verschiedene Organe betreffen kann, vor allem das Herz, die Leber und die Milz. Wie sieht also so ein „ungestörtes“ Qi aus? Ein gesundes Qi strotzt vor Fülle, befindet sich in einem ausgewogenen Gleichgewicht von Yin und Yang und fließt ungehindert in den Meridianen (Energieleitbahnen) durch den Körper. Stellen wir uns ein gesundes Qi wie einen schönen, runden und prallen Ball vor. Dieser Ball ist gleichmäßig geformt, rollt kontinuierlich und harmonisch entlang der Kugelbahnen (Meridiane), ohne zu stoppen und zu stocken. Er hat genügend Energie, um durch den ganzen Körper zu rollen und jeden Winkel zu versorgen. Dieser Ball ist flexibel und anpassungsfähig, bleibt bei jeder Kurve in der Bahn und schafft Steigungen ohne erhebliche Anstrengungen. Er ist robust und widerstandsfähig und lässt sich nicht aus der Bahn werfen.

*Das Qi bei ADHS spielt Ping-Pong.
Dieser Ball zischt rauf und runter, nach
links und nach rechts, in alle Richtungen
ohne Rücksicht auf Verluste.*

Er springt aus der Bahn, rast auch mal mit vollem Krach gegen die Wand und schießt mit seiner Energie oftmals einfach nur ins Leere. Seine Form ist unregelmäßig und holpert mal in der Kugelbahn, mal daneben und zwischendurch auch einfach gar nicht. Er kann sich seine Energie nicht einteilen, verliert seinen Schwung und fällt vom höchsten Punkt ins tiefste Loch. Er stoppt und stockt, blockiert und stagniert. Ein ständiges Auf und Ab, Hin und Her und das manchmal sogar mehrmals täglich. Bei Frauen erreicht während der Periode dieses Ping-Pong-Spiel nochmal einen neuen Rekord und der Ball lässt sich von jeder hormonellen Veränderung einmal mehr noch aus der Bahn werfen. Jeder Mensch, jedes Qi hat in seinem Leben den ein oder anderen „Ping-Pong-Moment“. Menschen mit ADHS, da spielt das Qi das ganze Leben Ping-Pong.

DIE MASKERADE DER LEBER

„Masking“, zu Deutsch „Maskieren“, ist ein Begriff, der sehr oft in Zusammenhang mit Frauen und ADHS gebracht wird. Er bezeichnet das bewusste oder unbewusste Unterdrücken von Emotionen oder Verhaltensweisen. Der erste Kontakt damit passiert oftmals bereits im Kindesalter. Während man einige Augen zudrückt, wenn Jungs wild und rebellisch ihre Kindheit ausleben, denn „Boys will be boys“, haben es Mädchen da meist um einiges schwerer. Das klassische Bild des „süßen und braven Mädchens“, das still im Sessel sitzt und niemanden stört, ist zwar das, was die Gesellschaft sich zu wünschen vermag, aber definitiv nicht, was der Natur eines Kindes entspricht. Trotzdem ist dieses Erziehungsprinzip von Mädchen immer noch weit verbreitet und setzt somit oftmals den Grundstein für erwachsene Frauen, die ihre Emotionen unterdrücken und in weiterer Folge gar nicht mehr wissen, was sie nun wirklich empfinden.

DIE ADHS-FRAU...

... hat also von jung auf gelernt, eine Maske zu tragen und so zu sein, wie das Außen sie haben möchte.

... ist freundlich und nett, obwohl es sie innerlich zerreißt, bedankt sich und ist leise, auch wenn sie am liebsten laut schreien würde.

... versteckt hinter dem Lächeln Erschöpfung und hinter den leuchtenden Augen brodelt ein innerer Vulkan, kurz vor der Explosion.

Niemand leidet unter der Last dieser Masken so sehr wie die Leber.

- Sie ist in der TCM für den freien Fluss der Energie und der Emotionen verantwortlich, für das Verwirklichen der Träume und das Leben des eigenen Potentials.

- Das ist aber nur möglich, wenn man auch so sein kann, wie man ist. Wenn man den Raum bekommt, den man braucht. Jede unterdrückte Emotion, jedes verschluckte Wort wirkt wie ein kleiner Stau.

- Sie bekommt Maske für Maske aufgesetzt, wird immer schwerer, immer träger, bis sie sich am Ende kaum noch bewegen kann.

Und dann? Stagnation. Stagnation im Holzelement. Stagnation der Emotionen ist wie ein Gewitter, das nicht losbrechen kann. Dunkle Wolken ziehen aus allen Richtungen auf, die Luft knistert bereits vor lauter Spannung, doch das große Spektakel bleibt aus. Kein Donner. Kein Blitz. Die aufgebaute Ladung und der Druck lasten weiter auf der Brust. Frauen mit ADHS kennen diesen Zustand gut: ein inneres Brodeln, ein Chaos, das sich nicht entladen darf, weil die Maske der Gesellschaft wichtiger ist als das Entfalten der eigenen Gefühle. Stagnation ist kein Zustand von Ruhe. Stagnation ist ungelebte Bewegung, ein ständiges Unterdrücken, ein unaufhörliches Zurückhalten, ein tagtägliches Nicht- Gelebt werden.

Nachts, wenn der Körper sich erholen sollte, klopfen die unterdrückten Gefühle an. Die Leber muss nachholen, was sie tagsüber nicht verarbeiten konnte:

- Lebhaftige Träume bis hin zu Albträumen.
- Schlafstörungen – Einschlafen wird zur Herausforderung, Durchschlafen zur Unmöglichkeit.
- Statt Erholung entsteht eine neue Belastung.

Doch die Belastung endet hier nicht. Einmal im Monat wächst das innere Gewitter zu einem Tornado heran – PMS (prämenstruelles Syndrom):

- Extreme Hormonschwankungen, wirbelnde Emotionen, stechende Schmerzen.
- Intensivere Beschwerden als bei Frauen ohne ADHS.
- Aufflammende Wut, lähmende Traurigkeit, tiefe Verzweiflung.
- Körperliche Symptome: stechende Unterleibsschmerzen, Brustspannen, Kopfschmerzen wie kleine Blitzeinschläge.
- In schweren Fällen sind Schule oder Arbeit nicht mehr zu bewältigen.

Hat der Tornado sein Werk vollbracht, bleibt ein Chaos aus Erschöpfung und Emotionen zurück – ein stilles Gewitter, das weiter im Inneren brodeln.

TRICKKISTE FÜR DEINE LEBER

DEHNUNGEN FÜR DEN LEBER-MERIDIAN: "DER SCHMETTERLING"

- Setze dich in den Schmetterlingssitz (Fußsohlen aneinander).
- Halte den Rücken gerade und beuge dich leicht nach vorne.
- Spüre die Dehnung an den Innenschenkeln, wo der Lebermeridian verläuft.
- 1-2 Minuten halten und tief atmen.

Wirkung: Hilft das Leber-Qi zu entstauen.

ATEM- & VISUALISIERUNGSTECHNIK FÜR DIE LEBER: GRÜNE LEBER-ATMUNG

- Grün ist die Farbe der Leber. Stell dir beim Einatmen vor, wie ein beruhigendes grünes Licht deine Leber umhüllt.
- Beim Ausatmen lass den Ärger, Frust und Stress los.

Wirkung: 10 tiefe Atemzüge reichen oft schon aus, um dich entspannter zu fühlen

QI GONG LAÜBUNG FÜR DIE LEBER: „SECHS HEILENDEN LAUTE“

- Atme tief ein und summe oder flüstere beim Ausatmen den Laut „SHHHH“ (wie ein sanftes Zischen).

Wirkung: Dies beruhigt die Leber und entspannt das Nervensystem.

HAUSMITTEL FÜR DIE LEBER: „LEBERWICKEL“

1. Schafgarbentee zubereiten:

- 2-3 EL Schafgarbe mit einer Tasse (circa 250 ml) heißem Wasser übergießen.
- 10-15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

2. Wickel vorbereiten:

- Ein Baumwolltuch (z. B. ein Geschirrtuch) in den warmen Tee tauchen und gut auswringen.
- Das feuchte Tuch auf den rechten Rippenbogen legen.
- Ein trockenes Handtuch darüber legen und eine Wärmflasche darauf platzieren.



3. Einwirken lassen:

- 20–30 Minuten entspannt liegen bleiben.
- Anschließend den Wickel entfernen und noch 10 Minuten nachruhen.

4. Anwendungsdauer:

- Ideal sind 2–3 Tage in Folge, dann eine kurze Pause einlegen.
- bei Bedarf die Anwendung wiederholen.

Wirkung: Der Wickel kann helfen, aufgestaute Emotionen zu lösen. Er wirkt generell entgiftend auf den Körper.

Achtung! Wut ist die Emotion der Leber. Es kann vorkommen, dass man nach einem Leberwickel grantig und launisch ist. Das ist ein gutes Zeichen – die Leber beginnt loszulassen. Gönn dir Raum für diese Emotionen, und du wirst dich danach leichter und freier fühlen.

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINE ENTSPANNTE LEBER

- Warme Getränke wie Zitronenwasser oder Schafgarbentee helfen, die Leber zu entgiften.
- Lebensmittel wie Dinkel oder Grünkern und bittere Salate wie Löwenzahn, Rucola oder Chicorée regulieren das Leber-Qi.
- Grüne Kräuter (Petersilie, Koriander, Minze) unterstützen den freien Fluss von Energie.
- Weniger Kaffee, Alkohol und frittierte/scharfe Speisen – sie stauen die Leberenergie an.

FEUER UND WASSER – DER TANZ ZWISCHEN HITZE UND KÄLTE

Die Dynamik zwischen Feuer und Wasser in Frauen mit ADHS ist wie ein Tanz, der aus dem Takt geraten ist – wild und unvorhersehbar. Das Feuer brennt lichterloh, ein unbändiger Drang, der ständig nach Ausdruck sucht. Die Gedanken fliegen, die Emotionen toben wie ein Sturm, der sich keinen Halt gönnt. Man ist Feuer und Flamme. Alles brennt. Doch dieses Feuer braucht ein Gegengewicht, eine Kühlung, bevor alles verschlungen wird. Es braucht Wasser – ein beruhigendes, kühlendes Element, das das Feuer zähmt und in seinen Bahnen hält. Doch oft fehlt es Frauen mit ADHS an diesem Wasser. Ruhe und Stille sind wie entfernte Bekannte, die man nur ein- oder zweimal im Jahr trifft und an die man in der Zwischenzeit kaum denkt.

Was bleibt, ist ein unaufhörliches Lodern, das den Körper und Geist in ständige Bewegung versetzt. Das Feuer wächst, das Wasser verdunstet. Und so brennt es weiter, heißer und heißer. Gedanken wirbeln, wie Flammen, die sich ihren Weg durch alles bahnen. Alles wird überhitzt – die Emotionen, die Gedanken, der Körper.

Die Folge:

- Schlafstörungen
- innere Unruhe
- Angst- und Panikzustände
- Konzentrationsschwierigkeiten

Das System läuft dauerhaft heiß und versetzt den Körper in eine ständige Alarmbereitschaft. Und dann? Extremes Yang ruft Yin hervor. Irgendwann hat das ungebändigte Feuer alles verbrannt, was es zu verbrennen gibt.

- *Es folgt der Moment der Erschöpfung.*
- *Der Körper ist leer und müde, der Geist geschwächt.*
- *Da, wo vor kurzem noch der Drang nach Entfaltung und Leidenschaft herrschte, tritt eine schleichende Kälte ein.*
- *Die Muskeln schwer wie Eis, die Gedanken eingefroren in einem Nebel der Müdigkeit.*
- *Es gibt keine Motivation mehr, der Tatendrang weicht von der Tanzfläche und macht Platz für Prokrastination und Depression. Das strahlende Rot des Feuers taucht ein in ein endloses Schwarz. Der Fall ist tief.*
- *Das davor noch so dynamische Leben wird zu einem banalen Existenzergötzen. Essen, Trinken und Schlafen. Alles andere hat keinen Platz.*

Und dann, mit einem Schlag, kehrt die Hitze zurück. Ein Tanz, der nicht endet, sondern immer wieder von vorne beginnt. Wie eine Pirouette, die sich unaufhörlich weiter dreht. Eine Woche lang kann das Feuer wüten, dann wieder ein stiller Abgrund der Kälte und der Erschöpfung. Manchmal sind die Perioden länger und das Feuer tanzt über Jahre lang über das Wasser hinweg. Bei anderen Frauen ist es ein tagtägliches Hin und Her zwischen Lichterloh und Eiseskälte.

So lebt die Frau mit ADHS in diesem ständigen Wechsel zwischen den Extremen – zwischen den lodernden Flammen der Überaktivität und den kalten Wellen der Erschöpfung. Zwischen dem Drang zu leben und dem Bedürfnis, sich vor der Welt zu verstecken. Die Kälte ist nie weit entfernt, auch wenn das Feuer brennt.

DER GRENZENLOSE HUNGER NACH REIZEN UND DIE LAST DES UNGEFILTERNEN

Die Welt ist laut, hell und voll. Alles will gesehen, gehört und aufgenommen werden. Es ist der Magenmeridian, der sich durch das Chaos schlängelt, auf der Suche nach immer neuen Reizen. Er ist nicht nur dafür zuständig, dass die Nahrung gut verarbeitet im Körper weitergeleitet wird, sondern auch für die Verarbeitung dieser Eindrücke.

Frauen mit ADHS sind oft auf der Suche nach der richtigen Menge an Stimulation.

- *Ein Podcast während des Frühstücks*
- *Musik auf dem Weg zur Arbeit*
- *der ständige Griff zum Handy, um die Stille zu überbrücken*

Und doch: Der Moment, in dem es zu viel wird, kommt schneller, als man denkt. Die Grenze zwischen dem Wunsch nach Stimulation und der vollkommenen Überforderung ist dünn, kaum spürbar, bis sie plötzlich mit voller Wucht überschritten wird. Ein Tag voller Gespräche, lauter Geräusche, blinkender Lichter – und auf einmal geht nichts mehr. Die Welt scheint ständig zu schreien: „Schau hier, hör dort, sei immer da!“ Der Magen bzw. die Milz kommt nicht mehr hinterher mit dem Verdauen der Eindrücke, die der Magen sammelt.

- *Reizüberflutung*
- *emotionale Überforderung*
- *das Gefühl, innerlich platzen zu müssen*

DOCH WER STOPPT? WER ZIEHT DIE REISSLEINE?

Diese Aufgabe wird in der TCM dem Dickdarm zugeordnet. Er ist dafür zuständig, Grenzen zu setzen, sich von außen abgrenzen zu können und laut „NEIN!“ zu sagen, wenn es zu viel wird. Für Frauen mit ADHS verschwimmen in dem Strudel aus Reizen und Eindrücken die eigenen Grenzen oft sehr.

Die eigenen Alarmglocken werden überhört, das innere Stop-Schild übersehen und man fällt in einen Strudel aus Überforderung. Jedes Bild, jedes Wort, jede Emotion zu viel.

Ein Magenmeridian, der alles will, und ein Dickdarmmeridian, der nicht „Nein!“ sagen kann – der Körper wird zu einem Fass ohne Boden.

Das Ergebnis:

- Daueranspannung
- emotionaler Erschöpfung
- inneren Unruhe und tagtägliche Hektik
- Gedanken, die sich im Kreis drehen
- Konzentrationsschwierigkeiten

Ein Zustand, dem der Körper und die Psyche auf Dauer nicht standhalten können. Das Gefühl der Kontrolle geht verloren, der Geist wirkt wie ein überladenes System, das ständig nach Entlastung sucht. Es ist, als ob die „inneren Festplatten“ überfüllt sind, und doch werden weiter Daten empfangen, ohne dass Platz geschaffen wird, um das Überflüssige zu löschen.

- Keine Grenzen
- Kein Stop
- Und immer Hunger nach mehr

DIE MILZ AM ENDE DER NAHRUNGSKETTE

ADHS-Frauen sind wie Seiltänzerinnen des Alltags. Sie balancieren Termine, Emotionen und Erwartungen, immer darauf bedacht, dass rund um sie herum alle glücklich sind. Doch während sie sich um alle anderen kümmern und versuchen, es allen recht zu machen, vergessen sie oft eines: sich selbst.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sorgt die Milz für Verdauung, Energie und innere Stabilität.

- Sie bevorzugt: Wärme, Regelmäßigkeit und nährrende Nahrung – physisch wie emotional.
- Ist sie geschwächt: entstehen Erschöpfung, Verdauungsprobleme und Sorgen.

Gerade ADHS-Frauen mit ihrem oft rastlosen Lebensstil bringen ihre Milz leicht aus dem Gleichgewicht.

DIE MILZ...

... ist wie eine Köchin, die ständig Essen für andere kocht – aber nie für sich selbst.

... tischt groß auf, zaubert Fürsorge und Liebe auf die Teller und reicht sie an Familie, Freunde, Arbeitskollegen und Fremde.

Doch was passiert, wenn die Vorratskammer leer wird? Wenn immer nur gegeben, aber nie genommen wird? Dann bleibt nur noch eine träge Leere zurück, die sich durch Körper und Geist zieht.

- Müdigkeit
- Konzentrationsprobleme
- das Gefühl, innerlich ausgebrannt zu sein – als hätte jemand den Stecker gezogen.

Und anstatt eines gesunden Egoismus zu entwickeln und sich um sich selbst zu kümmern, gesellen sich dann noch Selbstzweifel und das große Grübeln dazu, was man denn falsch gemacht hat oder warum einen die anderen nicht mögen, denn man hat doch so viel gegeben und ist trotzdem leer ausgegangen.

FRAUEN MIT ADHS...

... sind oft Meisterinnen darin, sich selbst zu übergehen.

... hetzen durch den Tag.

... vergessen zu essen oder greifen zu schnellen Snacks, die zwar kurzfristig Energie geben, aber nicht nachhaltig nähren.

Die Milz, die nach Beständigkeit und Wärme ruft, bleibt auf der Strecke. Wie eine vergessene Mahlzeit, die kalt wird, während man sich um alles andere kümmert.

Das Ergebnis:

- Regelmäßige und nahrhafte Mahlzeiten werden eingetauscht für schnelles Essen zwischen Tür und Angel.
- Alles was man tagsüber vergessen hat zu Essen, weil man sich in hundert anderen Dingen verloren hat, wird dann in großen Mengen am Abend achtlos nachgeholt.
- Statt Sättigung bleibt nur ein dumpfes Völlegefühl zurück, schwer und unbefriedigend.
- Essen wird zu einem Nebenbei-Ding, einer Pflicht, die irgendwie erledigt werden muss, statt einem Moment der Selbstzuwendung.

Für viele Frauen mit ADHS hat Essen schon lange nichts mehr mit Nahrung und Nähren zu tun – Essen ist eine Funktion:

- *Zuckerhaltige Lebensmittel um von einem Energietief in ein feuerwerkartiges Hoch zu kommen, um die Energielöcher des Tages zu übertauchen und all die Dinge zu jonglieren, die einem zugeworfen werden.*
- *Kohlenhydratreiche Lebensmittel, wenn der Kopf nicht zur Ruhe kommt. Nudeln, Brot, Gebäck – liegen schwer im Magen, aber geben das Gefühl, den rastlosen Geist zu beruhigen.*

Statt wirklicher Regulation bleibt nur ein ständiges Auf und Ab – zwischen Erschöpfung und Anspannung, zwischen Hunger und Überessen. Essen wird nicht mehr als Fürsorge empfunden, sondern als ständiges Austarieren – ein Mittel, um irgendwie durch den Tag zu kommen, während das eigene Bedürfnis nach echter Nahrung und tiefer Sättigung auf der Strecke bleibt. Die Milz an letzter Stelle der Nahrungskette.

WIE FÜHLT SICH FÜR EINE ADHS FRAU EINE SCHWACHE ERDE AN?

Im Shiatsu ist das Erd-Element (Milz & Magen) unser inneres Zentrum – der Boden unter unseren Füßen, das Gefühl von Geborgenheit und Ankommen. Ist diese Erde stabil, gibt sie uns Halt, Ruhe und klare Gedanken. Doch wenn sie schwach wird, beginnt das Fundament zu bröckeln: Der Geist schweift rastlos umher, der Körper fühlt sich schwer, die Emotionen treiben ziellos wie Herbstblätter im Wind.

Für eine ADHS-Frau, die ohnehin mit einem Sturm aus Impulsivität, Konzentrationslücken und intensiven Gefühlen lebt, kann eine schwache Erde das Chaos verstärken. Die Rastlosigkeit nimmt überhand, Energie rinnt durch die Finger, und das Gefühl von innerer Heimatlosigkeit wächst. Der Körper schreit nach Stabilität – doch ohne eine starke Mitte bleibt es ein ewiges Jonglieren zwischen Erschöpfung und Überforderung.

TRICKKISTE FÜR DEINE MILZ

YOGA-DEHNUNGEN FÜR DEN MILZMERIDIAN: "DIE LIBELLE"

- *Setze dich mit weit geöffneten Beinen auf den Boden.*
- *Lehne dich langsam zur Seite und greife nach dem Fuß.*
- *Die andere Hand kann sich aufstützen oder nach oben strecken.*
- *Halte die Dehnung für mindestens 30 Sekunden und atme tief.*

Wirkung: Fördert den Energiefluss der Milz und stabilisiert die Mitte.

ATEM- & VISUALISIERUNGSTECHNIK FÜR DIE MILZ: "GOLDENE MILZ-ATMUNG"

- *Die Farbe der Milz ist Gelb. Stelle dir beim Einatmen warmes, goldenes Licht vor, das deine Milz umhüllt und stärkt.*
- *Beim Ausatmen lass Sorgen und schwere Gedanken los.*

Wirkung: 10 tiefe Atemzüge helfen, die Milz zu harmonisieren und dich zu entspannen.

QI GONG LAUTÜBUNG FÜR DIE MILZ: „SECHS HEILENDEN LAUTE“

- *Atme tief ein und summe oder flüstere beim Ausatmen den Laut „HUUU“ (wie ein sanftes Hauchen).*

Wirkung: Dies stärkt die Milz, verbessert die Verdauung und vertreibt Grübelgedanken.

KÖRPERWAHRNEHMUNGSÜBUNGEN FÜR DIE MILZ:

- *Bodyscans & bewusstes Berühren der Arme/Beine – „Hier bin ich.“*
- *Selbstmassage am Bauch (am besten mit warmen Sesamöl) in kreisenden Bewegungen – Verdauung & Mitte stärken.*
- *Barfuß laufen oder Hände in die Erde stecken – Verbindung mit der Natur.*

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINE STARKE MILZ

- *Warme, lang gekochte Speisen (Suppen, Eintöpfe, Porridge) sind leicht verdaulich und stärken die Milz.*
- *Ingwer- oder Fencheltee wärmt die Mitte und unterstützt die Verdauung.*
- *Süße Nahrungsmittel (Kein Zucker-Overload! Sondern natürliche Süße, z. B. Datteln, Kürbis, Karotten, Hirse) tonisieren die Milz.*
- *Rohkost, kalte Getränke und Milchprodukte können die Milz schwächen und Feuchtigkeit im Körper fördern.*
- *Bewusstes Essen – langsames Kauen und genießen.*

WIE KANN SHIATSU UNTERSTÜTZEN?

In der TCM und beim Shiatsu wird ADHS als Ungleichgewicht der Lebensenergie (Qi) betrachtet. Eine Dysbalance von Yin und Yang kann zu Symptomen führen, die mit ADHS vergleichbar sind.

- *Zu viel Yang-Tendenz: Übermäßige Yang-Energie kann zu Unruhe, Impulsivität und Hyperaktivität führen. Betroffene Personen können Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen und leiden oft unter Schlafstörungen.*
- *Zu wenig Yin-Tendenz: Ein Mangel an Yin-Energie kann zu Konzentrationsschwierigkeiten, emotionaler Instabilität und innerer Unruhe führen. Frauen mit ADHS zeigen oft eine Schwäche des Nieren-Yin, was zu Erschöpfung und verminderter Stresstoleranz führt.*

ADHS GREIFT SICH EINFACH ANDERS AN

Nicht jeder Tag ist gleich, nicht jede ADHS-Erfahrung ist identisch. Daher bedeutet eine energetische Herangehensweise nicht, dass immer alle Meridiane behandelt werden müssen. Vielmehr geht es darum, die fünf zentralen Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Metall, Holz) als Basis zu verstehen und dann je nach Tagesform und aktueller Lebenssituation anzupassen. Die TCM sieht den Menschen in seiner Gesamtheit. Und ADHS ist kein feststehendes Etikett, sondern ein dynamisches Wechselspiel aus Yin und Yang. Mal zuviel, mal zuwenig, mal chaotisch, mal starr. Ziel ist es, wieder in einen fließenden Rhythmus zu kommen.

UNAUFMERKSAMKEIT – DAS YIN IM ADHS: „TAGTRAUM-TINA“ - BEGINNT FÜNF AUFGABEN UND BEENDET KEINE

Sie hat Schwierigkeiten, bei Aufgaben oder Aktivitäten aufmerksam zu bleiben, macht häufige Fehler, leidet an Vergesslichkeit und Desorganisation. Es ist die klassische „Tagträumerin“, die im Kopf schon zehn Schritte weiter ist, während die Gegenwart irgendwo auf dem Schreibtisch liegen bleibt.

Elemente: Erde (Magen, Bauchampuko), Wasser (Niere) und Feuer (Dünndarm)

Behandlungsstrategie: Die Niere dient als Anker für das zerstreute Feuer, der Magen und Bauch-Ampuko helfen beim Zentrieren.

1. *Stärkung der Feuer-Wasser-Achse*
2. *Nieren-Yin und - Herz Yin nähren
+ Dünndarm-Qi regulieren*
3. *Tiefer, satter Druck und langsame Bewegungen zur Erdung*
4. *Eventuell Moxa zur Stärkung des Nieren-Yin*

HYPERAKTIVITÄT/IMPULSIVITÄT – DAS YANG IM ADHS: “HURRICANE- HANNA” - MITREISSEND, UNAUFHALT - SAM UND IMMER IN BEWEGUNG

Ruhig sitzen? Unmöglich. Still sein? Ein Fremdwort. Schon beim Frühstück auf 180! Der innere Motor dreht auf Hochtouren, die Impulse schießen ungebremst durch den Körper. Frauen mit dieser Ausprägung des ADHS-Typs sind immer in Bewegung. Oft ohne Pause und ohne genau zu wissen, wohin die Achterbahnfahrt eigentlich geht. Hierzu kommen extreme Up & Downs der Gefühle. Wir erinnern uns an den tobenden Tornado der unterdrückten Emotionen weiter oben im Text zum Thema Maskerade der Leber.

Elemente: Erde (Magen), Metall (Dickdarm), Holz (Leber) und Feuer (Herz) + Nieren-Ampuko

Behandlungsstrategie: Die Leber als zentrale Energiequelle beruhigen, das Yin stärken, um das überschießende Yang auszubalancieren.

1. Beruhigung des überaktiven Leber-Yang
2. Stärkung des Yin durch sanfte Berührung
3. Leberwickel als zusätzliche Möglichkeit zur Entspannung
4. Stimulation des Nieren-Yin zur Verankerung
5. Unterstützung des Dickdarm-Yin zur Regulation übermäßiger Aktivität
6. Harmonisierung der Feuer-Energie im Dünndarm zur Beruhigung des impulsiven Flusses

MISCHTYPIN - DAS YIN & YANG IM ADHS: DIE ZAPPELPHILLIPIN IM LUFTSCHLOSS

Die Mischtypin hat gleich das doppelte Los gezogen. Unaufmerksamkeit und Hyperaktivität in Einem. Sie springt zwischen Yin und Yang herum, tanzt auf allen Kirtagen gleichzeitig und bleibt reglos auf der Couch liegen. Hyper und Hypo in einem – eine Kombination, die sehr viel Flexibilität bedarf.

Starre und geradlinige Behandlungsansätze können hier an ihre Grenzen stoßen. Die Mischtypin schwankt zwischen Aufbruch und Stillstand, zwischen impulsivem Aktionismus und völliger Lähmung. Es braucht eine Herangehensweise, die mit der Dynamik dieses inneren Pendels mitschwingt.

Ein Werken zwischen klaren Strukturen und genug Spielraum für spontane Richtungswechsel. Und genau hier liegt die Kunst: beide Seiten zu sehen und zu integrieren.

Element: Erde, Holz, Feuer, Wasser, Metall + Ampuko (ERDE & WASSER)

Behandlungsstrategie: Die energetische Betrachtung von ADHS bietet einen spannenden und individuellen Ansatz, der weit über gängige Diagnosen hinausgeht. Ob Metall, Feuer oder Wasser, Erde oder Holz, das Ziel ist nicht, ADHS zu „reparieren“, sondern einen harmonischen Umgang mit der eigenen Energie zu finden.

SHIATSU UND DIE BEHANDLUNG VON ADHS

Förderung des Yin: Techniken zur Stärkung des Yin können dazu beitragen, die innere Ruhe zu fördern und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Wichtige Punkte sind hier der Nieren- und Leber-Meridian. Ampuko unterstützt dabei, den nähernden und selbstfürsorgenden Part zu integrieren. Beruhigung des Yang: Durch die Arbeit an spezifischen Punkten des Herz- und Magen-Meridians kann übermäßige Yang-Energie reduziert werden, was zu einer Minderung von Unruhe und Impulsivität führt.

AKUPUNKTURPUNKTE & ÄTHERISCHE ÖLE – DEINE GEHEIMWAFFEN BEI ADHS

Manchmal fühlt sich Dein Kopf an wie ein wilder Affenzirkus? Dein Körper ist entweder auf 180 oder komplett ausgelaugt? Dann könnte ein bisschen energetische Magie genau das Richtige für Dich sein!

Herz 7 (Shenmen) – Der Punkt der inneren Ruhe

Lage: Am Handgelenk, an der inneren Seite der kleinen Fingerseite

Wirkung: Shenmen bedeutet „Tor des Geistes“. Dieser Punkt beruhigt das Herz, reduziert innere Unruhe und fördert entspannten Schlaf. Perfekt, wenn das Gedankenkarussell nicht stillsteht und Emotionen den Schlaf rauben.

Leber 3 (Taichong) – Der Qi-Fluss-Aktivator

Lage: Auf dem Fußrücken, zwischen Groß- und Zweitzeh

Wirkung: Taichong bewegt das Leber-Qi, löst Spannungen und bringt Energie wieder ins Gleichgewicht. Ideal, wenn sich Anspannung im Körper staut, Schlaflosigkeit durch Stress verstärkt wird oder der Kopf einfach nicht abschalten will.

Ex-HN 3 (Yintang) – Der Fokus-Punkt

Lage: Zwischen den Augenbrauen („Drittes Auge“)

Wirkung: Dieser Punkt fördert mentale Klarheit, reduziert geistige Zerstreuung und verbessert den Fokus. Wunderbar für Frauen mit ADHS, die sich schnell ablenken lassen oder deren Gedanken ständig abschweifen.

Ätherische Öle –

kleine Fläschchen, große Wirkung

Manche Öle sind wie eine liebevolle Umarmung für Dein Nervensystem. Sie helfen Dir, runterzukommen, Deine Emotionen zu harmonisieren und Dein inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

- *Rose: Fördert emotionale Heilung und öffnet das Herz.*
- *Lavendel: Beruhigt das Nervensystem und hilft bei Schlafproblemen.*
- *Bergamotte: Hebt die Stimmung und reduziert Stress.*

Egal, ob Du sie einatmest, auf die Haut aufträgst oder in ein wohltuendes Bad gibst, finde heraus, was Dir guttut, und gönn Dir diese kleine Selfcare-Routine. Dein Geist (und Dein Körper) werden es Dir danken!

LITERATUR

Mandl, Mike (2020): Meridiane. Landkarten der Seele. Bacopa Verlag, Schiedlberg.

Loh, Nirgun W.; Sievers, Sakina K. (2020): Himmlische Punkte. Praxisbuch der Akupressur. ShenDo Verlag, Stellshagen.

Angelina, Boerger (2023): Kirmes im Kopf – Wie ich als Erwachsene herausfand, dass ich AD (H) S habe. Kiepenheuer & Witsch eBook

Lisa, Vogel (2023): Hirngespinnste – Mein Leben mit ADHS. KOMPLETT-MEDIA

Christine Carl, Ismene Ditrich, Christa Koentges, Swantje Matthies (2023): Die Welt der Frauen und Mädchen mit AD(H)S. Beltz Verlag

ADHS Info: <https://www.adhs.info/fuer-erwachsene/wichtige-zahlen-und-fakten/>

National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10620251/>

ADHS München: <https://adhs-muenchen.net/adhs-bei-erwachsenen/adhs-bei-frauen/>

EnableMe Schweiz: <https://www.enableme.ch/de/artikel/adhs-bei-frauen-10282>

EnableMe Deutschland: <https://www.enableme.de/de/artikel/adhs-bei-frauen-9576>

ADHD Women: <https://adhd-women.eu/de/adhs-bei-frauen/>

PDF: Die 6 heilenden Laute nach Meister Zhang Xiao Ping; Gezeichnet, dokumentiert und mit Anmerkungen ergänzt von Dr. Claudia Reichhalter

ADHS-BINGO – ERKENNST DU DICH WIEDER?

ADHS zeigt sich bei jedem Menschen anders. In diesem Bingo findest du verschiedene Verhaltensweisen, die typische Merkmale für ADHS sind. Vielleicht findest du dich in einigen Kästchen wieder – vielleicht auch in allen! Aber egal, wie dein persönliches ADHS aussieht: Du bist nicht allein!

Viel Spaß beim Ankreuzen!

Schwierigkeit zuzuhören, wenn viele Leute durcheinander reden	Projekte anfangen, aber nie beenden & am besten viele gleichzeitig	Aufgaben erst anfangen können, wenn sie wirklich dringend werden	Leuten unterbrechen, aus Angst zu vergessen was man sagen wollte
beim Haushalt machen von Raum zu Raum springen und nicht einen nach dem anderen	Sätze von anderen beenden, - weil man weiß was kommt oder aus Ungeduld	ganzen Tag aufs Essen vergessen und dann plötzlich Riesen hunger	ständiges Verlieren/Verlegen von Alltagsgegenständen (Handy, Schlüssel, Brille,...)
extrem schnelles Sprechtempo - verhaspeln	ständiges Verändern der Sitzposition - Bewegungsdrang	soziale Batterie wird nach kurzer Zeit bereits leer	Fidgeting - immer etwas in der Hand haben müssen, mit dem Fuß tippen oder mit den Fingern spielen
Hyperfokus - Zeit spielt keine Rolle, die Außenwelt verschwindet	Hobbyfriedhof - unzählige Hobbies ausprobieren, alles dafür kaufen und dann aus die Maus	(innere) emotionale Ausbrüche wegen vermeintlichen Kleinigkeiten	Prokrastinieren bei Aufgaben die langweilig oder uninteressant sind



Katharina Horvath

Hara Shiatsu Praktikerin

katharinahorvath90@gmail.com

Tel.: +43 676 7779961

Ich hatte oft in meinem Leben das Gefühl, nicht in diese Welt zu passen. Zu viele Gedanken, zu viele Gefühle, zu viele Ideen – ich war nicht gut darin, „normal“ zu sein. Lange dachte ich, dass irgendetwas nicht mit mir stimmt. Meine ADHS-Diagnose hat meinem Chaos ein Zuhause gegeben und Shiatsu wurde zu meinem Anker.

In meinem Schaffen verbinde ich Shiatsu mit Mentaltraining und Kreativität.

Ich begleite Menschen, die nicht in eine Schublade passen – Frauen, Kinder, neurodiverse Köpfe. Menschen, die sich oft „zu viel“ oder „zu anders“ fühlen. Menschen, die in einer lauten Welt den eigenen Weg finden wollen.

ADHS ist eine andere Art, die Welt wahrzunehmen – und das ist vollkommen okay.

Ich möchte dich dabei unterstützen, dich in deinem Kopf, deinem Körper und deinem Sein wohl zu fühlen. Deinen eigenen Rhythmus zu finden. Deinen eigenen Raum zu schaffen. Und dich selbst zu akzeptieren und anzunehmen, mit all deinen Ecken und Kanten.



Sabrina Rackwitz

Hara Shiatsu Praktikerin

office@sabrinarackwitz.com

Tel.: +43 670 7721299

www.sabrinarackwitz.com

Ich bin Shiatsu-Praktikerin, Yogalehrerin sowie Mental- und Entspannungstrainerin, weil ich mir selbst oft jemanden gewünscht hätte, der an meiner Seite bleibt, mich ermutigt und mir zeigt: „Du bist genau richtig, so wie du bist.“

Heute stehe ich für all jene da, die sich unwohl in ihrem Körper fühlen, sich selbst infrage stellen oder einfach nach mehr Leichtigkeit im Leben suchen. Du bist einzigartig – also verdienst du auch einen individuellen Weg. Dein Körper ist dein Zuhause und ich helfe dir, ihn wieder wertzuschätzen.

Denn am Ende sind es DEINE GEDANKEN, die dich in deine volle Kraft bringen.



DAS **ZENTRUM**
Für's Leben lernen.

Stille Deinen Wissensdurst

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein
und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum
für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

**hara
shiatsu**

www.hara-shiatsu.com

www.hara-shiatsu.com