

Mit ADHS studieren - Selbstmanagement im Studium (1/2)

Studieren mit ADHS kann anstrengend sein – vor allem, wenn es so wirkt, als würden alle anderen „einfach so“ klarkommen. Für viele Menschen auf dem ADHS-Spektrum gibt es nicht die eine Lösung, die immer funktioniert. Hilfreich ist eher ein kleiner Werkzeugkoffer an Methoden, aus dem du dir das raussuchst, was zu dir und deinem Alltag passt. Hier sind ein paar Ideen, die mir im Studium helfen.

1. Struktur & To-dos

„Struktur hilft“ – klar, aber wie kommt man da hin, ohne schon beim Wort „To-do-Liste“ zu erstarren? Hier ein paar Ideen:

- Brain-Dump-Liste: Alles, was mich beim Arbeiten ablenkt („Muss noch einkaufen“, „XY schreiben“, „Idee für Hausarbeit“), landet sofort auf dieser Liste. So ist der Gedanke aus dem Kopf, aber nicht verloren, und ich kann mich wieder meiner Aufgabe zuwenden. Medium kannst du dir aussuchen: laminiertes Blatt, Notiz-App, To-do-Funktion im Mail-Programm ...
- To-dos verkleinern: Statt „Wäsche machen“ oder „Text fürs Seminar lesen“ schreibe ich mehrere kleine Schritte. Zum Beispiel bei Wäsche: einsammeln, Maschine füllen, Waschmittel rein, Maschine starten, Timer fürs Aufhängen stellen, usw. Das wirkt erst nach mehr Aufwand, aber jeder kleine Haken gibt mir ein bisschen Dopamin und nimmt Druck raus.
- Unterstützung nutzen: Wenn mir das Aufschlüsseln zu viel ist, nutze ich Apps wie „Goblin Tools“ – ich tippe eine Aufgabe ein und bekomme eine kleinteilige Liste. Für wiederkehrende Aufgaben (Haushalt, Lernroutine) habe ich eine laminierte Checkliste, die ich immer wieder mit Folienstift nutze.

2. Lernumgebung & Ablenkungen

Wo und wie wir lernen, kann einen riesigen Unterschied machen. Und das kann je nach Tag anders sein. Hier ein paar Ideen, um deine Lernumgebung angenehm zu gestalten:

- Ablenkungen aus dem Blick: Handy in einen anderen Raum legen, Social-Media-Tabs schließen. Manchen kann es auch helfen, eine begrenzte Bildschirmzeit einzustellen. Empfehlenswert finde ich die One-Sec-App (von riedel.wtf) - die ist kostenlos, kann mit Apps verknüpft werden und unterstützt bei bewussterem Medienkonsum.
- klare Orte: Am Schreibtisch wird gearbeitet, im Bett ist Pause. Mit der Zeit merkt sich mein Gehirn: „Hier wird gelernt.“
- Geräuschkulisse anpassen: Manchmal brauche ich Ruhe mit Kopfhörern oder Ohrenstöpseln, manchmal hilft leise Musik oder White Noise.

Mit ADHS studieren - Selbstmanagement im Studium (2/2)

Manche Tage laufen besser, wenn ich nicht allein lerne: Bibliothek, Café oder Lern-Sessions mit Freund*innen (auch online) helfen mir, dranzubleiben – so eine Art weicher sozialer Druck. Andere brauchen eher „Menschen um sich“, um in den Fokus zu kommen: Lernen in der Bibliothek, im Café oder Co-Working mit Freund*innen – vor Ort oder per Video – kann so eine Art sanften sozialen Druck erzeugen, der beim Dranbleiben unterstützt. Und auch hier darf sich das je nach Tagesform ändern. Manchmal ist Ruhe gut, manchmal tut ein lebendiger Ort besser.

3. Zeitmanagement & Pausen

Zeit ist bei ADHS oft ein eigenes Thema: Entweder sie rennt weg oder zieht sich endlos. Für Hausarbeiten und Lernen zuhause kann folgendes helfen, Arbeits- und Pausenblöcke klar zu planen – z.B. 45 bis 60 Minuten arbeiten, dann 10 bis 15 Minuten Pause, dann wieder ein Block. Es geht nicht darum, perfekt durchzuziehen, sondern darum, überhaupt ins Tun zu kommen.

- Zeit visualisieren: Ich nutze dafür einen visuellen Timer, der nicht mein Handy ist. Sobald ich das Handy in der Hand habe, bin ich meistens woanders. Ein Küchen-Timer mit farbigem Feld funktioniert gut,
- Focus-Timer-Apps können auch helfen. Viele nutzen zum Beispiel:
 1. Forest (Seekrtech) – du „pflanzt“ einen Baum für deine Fokuszeit
 2. Focus Friend (Hank Green) – kurze, begleitete Fokus-Sessions

Schau, was sich für dein Gehirn stimmig anfühlt. Vielleicht brauchst du eher 20-Minuten-Blöcke oder mehrere kleine Einstiege in die Aufgabe, statt „jetzt direkt 3 Stunden fokussiert“. Erlaubt ist, was dir beim Dranbleiben hilft.

Wichtig ist: ADHS ist ein Spektrum. Es gibt keine Patentlösung, kein „So musst du dein Studium organisieren, dann klappt's“. Was bei anderen super funktioniert, muss für dich nicht passen – deine Schwierigkeiten sind dadurch nicht weniger real oder weniger wichtig.

Du darfst ausprobierend unterwegs sein, Routinen wieder verwerfen und dir **Hilfe holen** – zum Beispiel bei **Beratungsstellen deiner Hochschule, psychologischer Beratung oder in Selbsthilfegruppen**. Dein Weg durch das Studium muss nicht aussehen wie der von anderen, um richtig zu sein.

DEINE ERFAHRUNGEN SIND GEFRAGT!

Neues Peer-Angebot: Studis helfen Studis

Das Inklusionsbüro plant ein neues Peer-Netzwerk.

Das Angebot richtet sich an Studierende mit Neurodivergenz, psychischen Belastungen oder körperlicher Beeinträchtigung – auch ohne Diagnose.

Für die Planung suchen wir Studierende, die ihre Erfahrungen im Studium teilen möchten.

Alle, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich willkommen.

Melde dich für ein kurzes, vertrauliches Gespräch: persönlich oder digital – ganz flexibel. Du musst keine Diagnose vorlegen.

Kontakt: Giuliana Mocci, studentische Mitarbeiterin im Inklusionsteam.

E-Mail: giuliana.mocci@hwr-berlin.de

Termine: dienstags 9:30–14 Uhr, freitags 11–15 Uhr, Abweichungen möglich.

Aufruf: Suche Interviewpartner*innen für Bachelorarbeit

Für eine Bachelorarbeit zum Thema „Stigma unsichtbare Erkrankungen“ werden Interviewpartner*innen gesucht.

Gesucht werden Studierenden, die

- **zwischen 18 und 29 Jahre** alt sind,
- aktuell an einer **deutschen Hochschule eingeschrieben** sind und
- an einer **unsichtbaren chronischen körperlichen Erkrankung** leiden

Die Interviews werden streng vertraulich behandelt und es gibt keinen Rückbezug auf personenbezogene Daten. Mit den Interviews soll ein besseres Verständnis für die Situation betroffener Studierender gewonnen werden.

Bei Interesse und für weitere Infos melde dich bitte bei:

sebastian-niclas.kirpal@charite.de

WAS STEHT AN?

Prokrastination Jour Fixe

Das Studierendenwerk Berlin bietet jeden Montag eine Veranstaltung an, um gemeinsam mit Prokrastination (Aufschreiben) umzugehen. Die Veranstaltung findet jeden Montag von 9:30 - 11:00 Uhr statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Klicke [hier](#) für weitere Infos.