

ADHS auf einen Blick

ADHS betrifft die Selbststeuerung von Aufmerksamkeit, Impulsen, Zeit und Handlungen. Im Unterricht kann deshalb der Weg vom Verstehen zum Beginnen oder Fertigwerden erschwert sein.



● So zeigt es sich im Unterricht

- Aufgaben beginnen, bleiben aber unvollständig.
- Material oder mehrteilige Anweisungen gehen unterwegs verloren.
- Leistungen schwanken deutlich von Tag zu Tag.
- Dazwischenreden, Aufstehen oder Zappeln fällt auf.
- Stilles Träumen bleibt leicht unbemerkt.
- Langzeitaufgaben beginnen oft zu spät.
- Mündliche Beiträge können klug, schriftliche Ergebnisse kurz sein.
- Bei jüngeren Schülerinnen und Schülern fällt der Einstieg in kurze Aufgaben besonders auf. (Grundschule)
- Bei älteren Schülerinnen und Schülern erschweren Langzeitaufgaben und Selbstorganisation den Abschluss. (ab Klasse 7)

● Stärken

- Vertieft sich bei passenden Themen oft lange.
- Bringt mündlich spontane und kluge Beiträge ein.
- Findet bei interessanten Fragen eigene Lösungswege.
- Zeigt Können, wenn Aufgaben passend strukturiert sind.
- Kann sich für ein wichtiges Ziel stark einsetzen.

● Was hilft

- Mache Zeit mit Timer, Sanduhr oder Uhr sichtbar.
- Zerlege Aufträge in schriftliche, abhakbare Schritte.
- Begleite den Einstieg mit dem ersten kleinen Schritt.
- Gib zeitnahe Rückmeldung zu sichtbaren Zwischenzielen.
- Plane kurze, klar begrenzte Bewegungsphasen ein.
- Biete feste Ablageorte und wenig Ablenkung.
- Zeige ein fertiges Musterbeispiel neben der Aufgabe.
- Teile Langzeitaufgaben in Etappen mit Zwischenterminen.
- Vereinbare ein leises Erinnerungssignal.
- Nutze bei Jüngeren Bildschritte und kurze sichtbare Arbeitszeiten. (Grundschule)
- Plane bei Älteren Etappen, Fristen und digitale Organisationshilfen. (ab Klasse 7)

● Was eher nicht hilft

- Mündliche Mehrfachaufträge ohne schriftliche Fassung.
- Zeitangaben ohne sichtbare Uhr.
- Ermahnungen wie: Konzentriere dich einfach.
- Strafen für Vergessen oder verspätetes Beginnen.

● Sätze, die tragen

„Zeig mir deinen ersten kleinen Schritt.“
„Der Timer läuft sichtbar. Du arbeitest bis zum Signal.“
„Das ist geschafft. Jetzt kommt der nächste Schritt.“
„Wir teilen die Aufgabe in einen Schritt für jetzt.“ (Grundschule)
„Welche Etappe planst du bis zum nächsten Termin?“ (ab Klasse 7)

● Anlaufstellen

ADHS Deutschland e. V. adhs-deutschland.de

Bundesweiter Fachverband mit Informationen und Beratungsangeboten.

AWMF-Leitlinienregister: S3-Leitlinie ADHS

register.awmf.org/de/leitlinien/detail/028-045

Registereintrag der interdisziplinären medizinischen Leitlinie.

Mehr im Lehrerportal: neurodivergenz-im-klassenzimmer.de/lehrerportal/adhs/

Quellen: WHO: ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics · S3-Leitlinie ADHS, AWMF 028-045 · Iznardo und Kollegen: Meta-Analyse zu Tagesberichtskarten