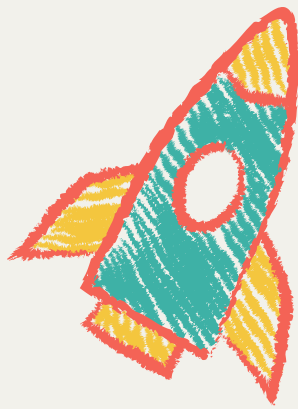
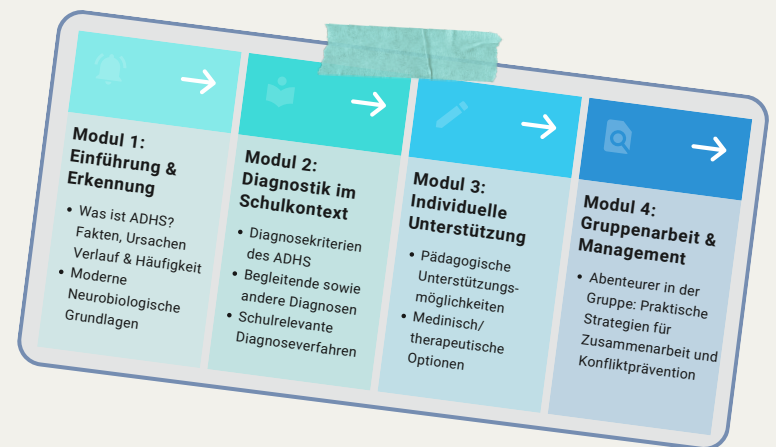


PÄDAGOGISCHER TAG

ADHS FÜR LEHRKRÄFTE



Neurobiologische Grundlagen – Individuelle Unterstützung – Gruppenarbeit – Fallbeispiele
Selbstreflexion & mentale Regeneration



15. MAI 2026

8:00 - 15:30UHR



TRS STAUFEN



MEHR INFORMATIONEN?

Zugang zum
Online-Kurs



Wünsche für
Kursinhalte



Anleitung
Selbstreflexion



Wissen, das wirkt

Dr.med.Felix Petersen

LEHRPLAN

Pädagogischer Tag

TRS - 15.MAI 2026

08:00 Uhr	10:00 Uhr	12:00 Uhr
Begrüßung: Einführung, Diagnostik und moderne Therapieverfahren des ADHS mit Sammlung von Wünschen & Fragen.	Neurobiologische Pädagogik: Praktische Fallbeispiele zum Erarbeiten eines individuellen Begleitungskonzeptes neurodivergenter Kinder auf Hardware- & Software-Ebene.	Mentale Regeneration als Lehrkraft: Chronobiologie, mentale Energie im Tagesverlauf, Unterstützungsmöglichkeiten (Nährstoffe, Smart-Hacks etc.).
13:00 Uhr	14:00 Uhr	15:00 Uhr
Mittagspause	Selbstreflexion: Pädagogische Arbeit mit "Lebens-Erfahrung", persönliche Herausforderungen im Schulalltag.	Abschluss: Klärung noch offener Fragen, Vertiefung gewünschter Inhalte. Ende der Veranstaltung: 15:30Uhr.

Die Themen können je nach Bedarf angepasst werden. Fragen oder Anregungen können Sie gerne per Mail senden.

Zugang zum
Online-Kurs



Wünsche für
Kursinhalte



Anleitung
Selbstreflexion



Wissen, das wirkt

Dr.med.Felix Petersen

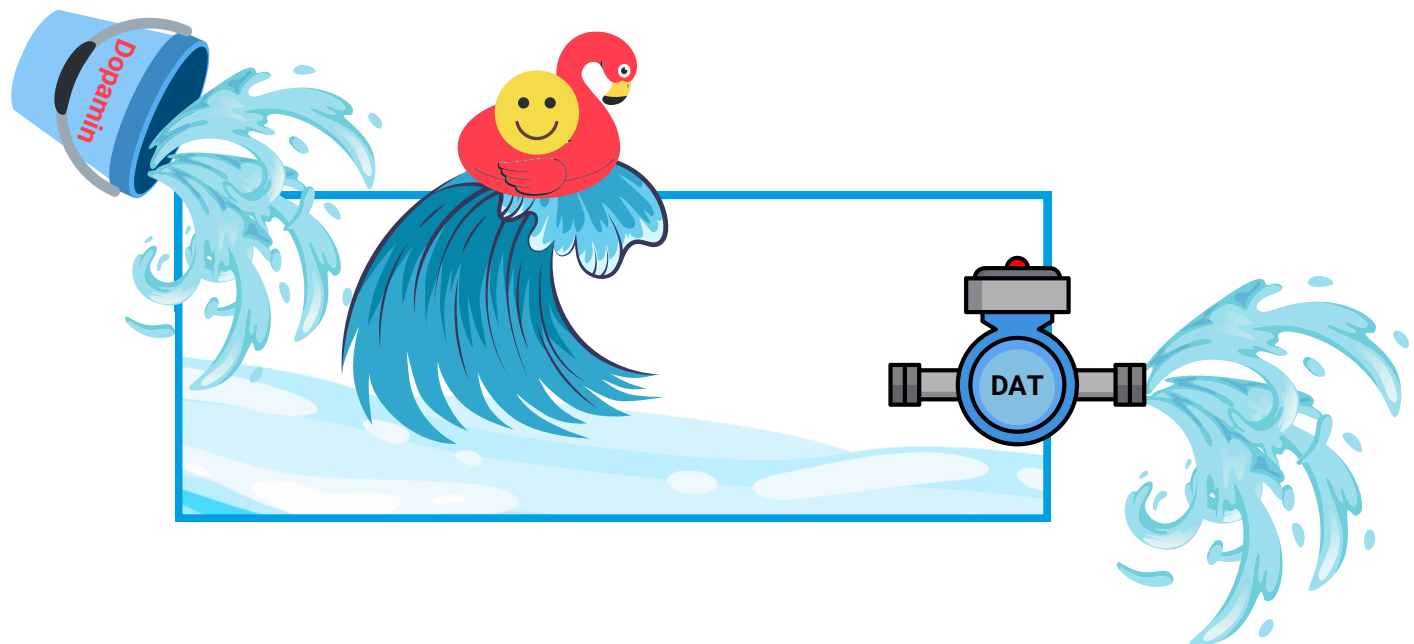
**FALL 1 – „Lina, 8 Jahre“**

Lina liebt Action, ist spontan und schnell frustriert. Sie ruft häufig dazwischen, platzt in Gespräche und gerät bei kleinen Konflikten sofort in Wallungen. Im Unterricht wirkt sie interessiert, so lange sie die Inhalte spannend findet, sobald ein „langweiliges Thema“ bearbeitet wird, driftet sie ab, lenkt andere Kinder ab, beginnt Quatsch zu machen. Hausaufgaben sind nicht ihre Lieblingsbeschäftigung.

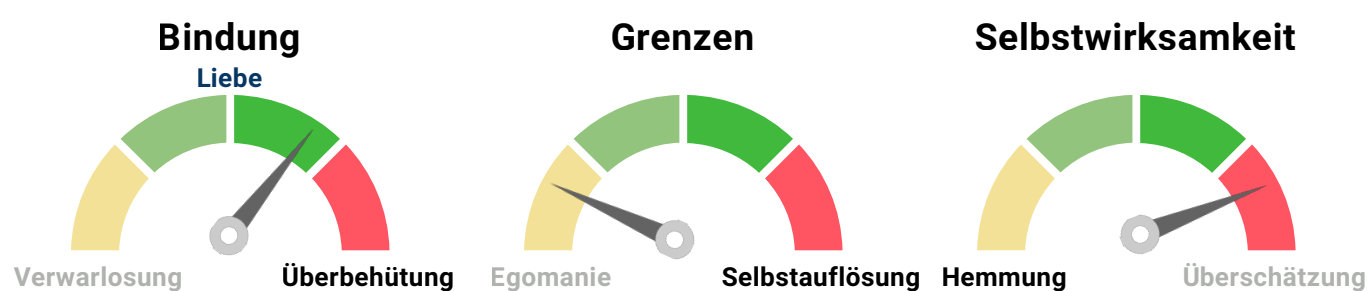
Ihre Mutter beschreibt sie als „starkes Kind“, Lina sei viel draußen unterwegs, weswegen die Mutter sie kaum zur Schularbeit überzeugen könne. Die Mutter sei als Kind auch mehr in der Natur gewesen, als in der Schule, sie möchte ihrem Kind daher wenig Grenzen setzen.

Fragen:

1. Wie sind die Grundbedürfnisse gestillt?
(Bindung, Grenzen, Selbstwirksamkeit)
2. Welche Glaubenssätze (Schemata) könnten bei Lina und ihrer Mutter im Hintergrund stehen?
3. Welche Modi (Autopiloten) sehen wir im Alltag?
4. Welcher Erziehungsstil könnte dahinter liegen?
5. Was braucht Lina konkret im Schulalltag?

Dopamin-Wellenbad

Mechanismen: Überaktive Pumpe, niedriger Wasserstand (Dopaminspiegel in der Synapse), sensationssuchendes Verhalten, wasserfallartige (phasische) Dopaminausschüttung und damit Verbrauch, sinken des Wasserspiegels (Grundzufriedenheit)

Grundbedürfnisse



Pädagogischer Tag

TRS - 15.MAI 2026

FALL 2 – „Ben, 9 Jahre“

Ben kann meist ruhig im Unterricht sitzen, wirkt oft abwesend und braucht lange, um Aufgaben zu beginnen.

Er meldet sich kaum, vermeidet Blickkontakt und wirkt schnell überfordert.

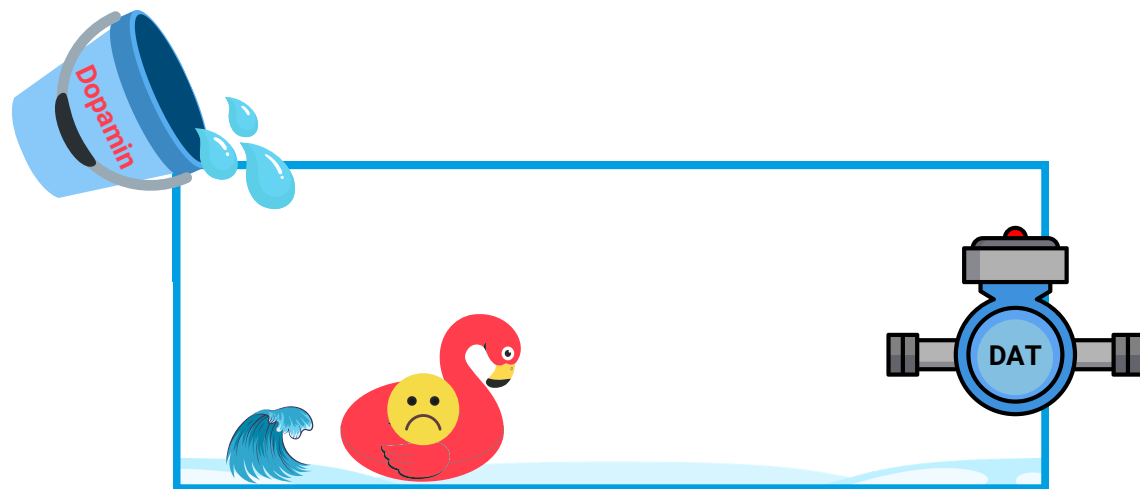
Vor Tests bekommt er Bauchschmerzen. Morgens kommt es häufig zu Konflikten, weil er nicht in die Schule möchte.

Die Eltern bringen ihn meist unter Zeitdruck zur Schule, er betritt dann weinend das Schulhaus, die Eltern sind der Meinung, dass sich die Lehrer darum kümmern sollten. Die Hausaufgaben dauern 1-3 Stunden täglich und es gibt ständig Diskussionen, wenn Ben nicht von seinem Lieblings-Computerspiel weg gekommen ist.

Fragen:

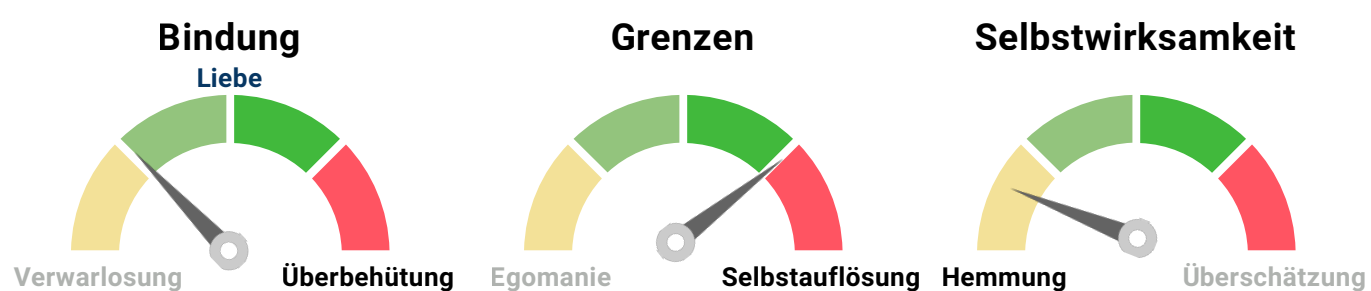
1. Wie sind die Grundbedürfnisse gestillt?
(Bindung, Grenzen, Selbstwirksamkeit)
2. Welche Glaubenssätze (Schemata) könnten bei Ben im Hintergrund stehen?
3. Welche Modi (Autopiloten) sehen wir im Alltag?
4. Welcher Erziehungsstil könnte dahinter liegen?
5. Was braucht Ben konkret im Schulalltag?

Dopamin-Wellenbad



Mechanismen: Überaktive Pumpe, niedriger Wasserstand (Dopaminspiegel in der Synapse), möglicherweise deprivierte Verhältnisse (wenig Zuwendung), Motivationsprobleme, Schulunlust (Kind sitzt auf dem Trockenen).

Grundbedürfnisse



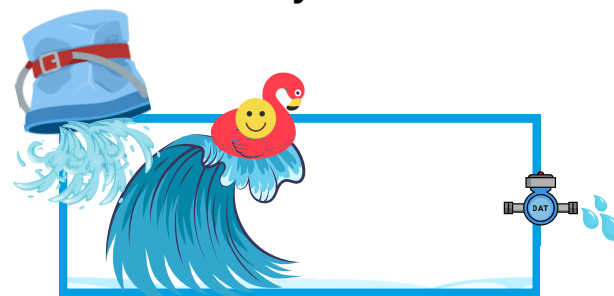
**FALL 3 – „Tom, 10 Jahre“**

Tom gerät häufig in Konflikte, provoziert andere Kinder und reagiert schnell aggressiv. Er kann sich für manche Schulfächer begeistern, dort arbeitet er interessiert mit. Bei manchen Lehrern wird er schnell aufbrausend. Regeln interessieren ihn wenig, er übernimmt selten Verantwortung für andere. Auf dem Pausenhof wirkt er cool und versucht bei den Mitschülern der Anführer zu sein, reagiert aber extrem empfindlich auf Kritik. Er hat anderen Kindern bereits mehrfach Wertgegenstände entwendet und bei Klärungsversuchen wirkt er schnell desinteressiert.

Zu Hause gibt es wenig Struktur. Die Eltern sind selbstständig und sehr beschäftigt, Tom hat mehrere Spielkonsolen, es soll ihm an nichts mangeln. Regeln werden inkonsequent umgesetzt, auch Hausaufgaben werden gerne nicht erledigt.

Fragen:

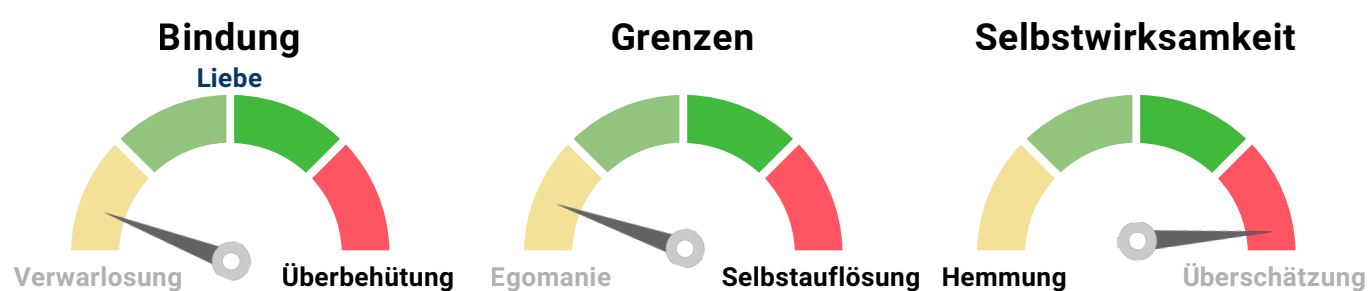
1. Wie sind die Grundbedürfnisse gestillt?
(Bindung, Grenzen, Selbstwirksamkeit)
2. Welche Glaubenssätze (Schemata) könnten bei Tom im Hintergrund stehen?
3. Welche Modi (Autopiloten) sehen wir im Alltag?
4. Welcher Erziehungsstil könnte dahinter liegen?
5. Was braucht Tom konkret im Schulalltag?

Echtes ADHS**Lifestyle-ADHS****Mechanismen:**

Echtes ADHS: Überaktive Pumpe (DAT), niedriger Wasserstand (Dopaminspiegel in der Synapse), möglicherweise deprivierte Verhältnisse (wenig Zuwendung), Motivationsprobleme, Schulunlust (Kind sitzt auf dem Trockenen).

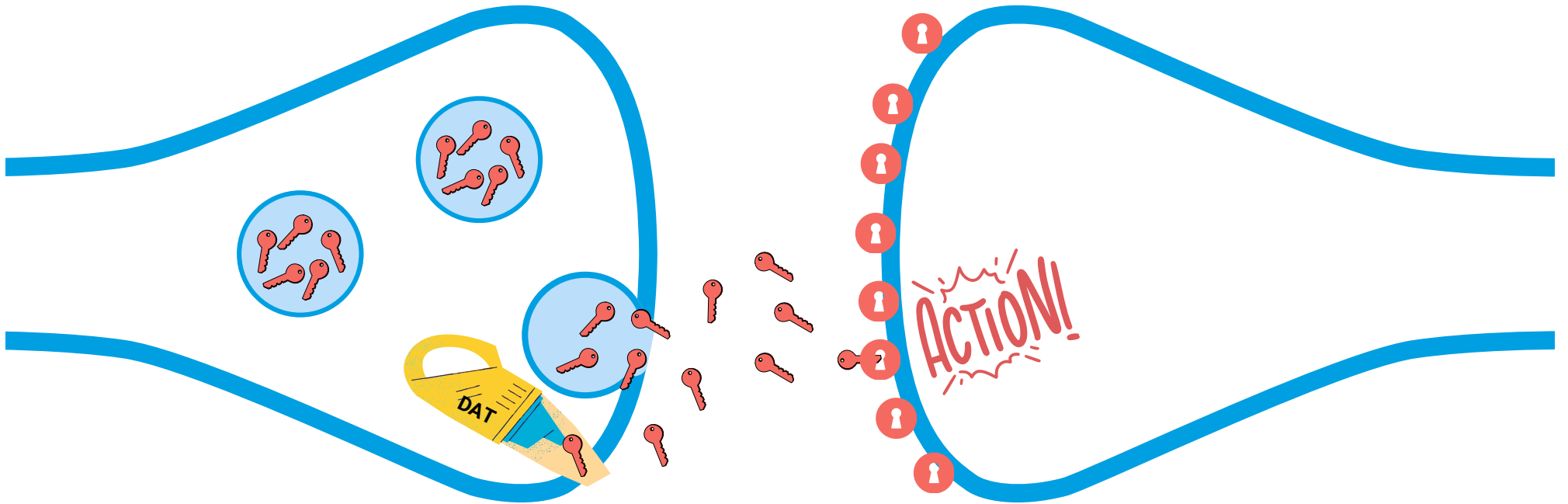
Lifestyle-ADHS: Normale Pumpe (DAT), durch ständige Sensations Dopaminverbrauch, niedriger Wasserspiegel.

Beide: Hohe **Anziehungskraft von künstlichen Dopamin-Quellen** (Medien, Substanzen etc.)

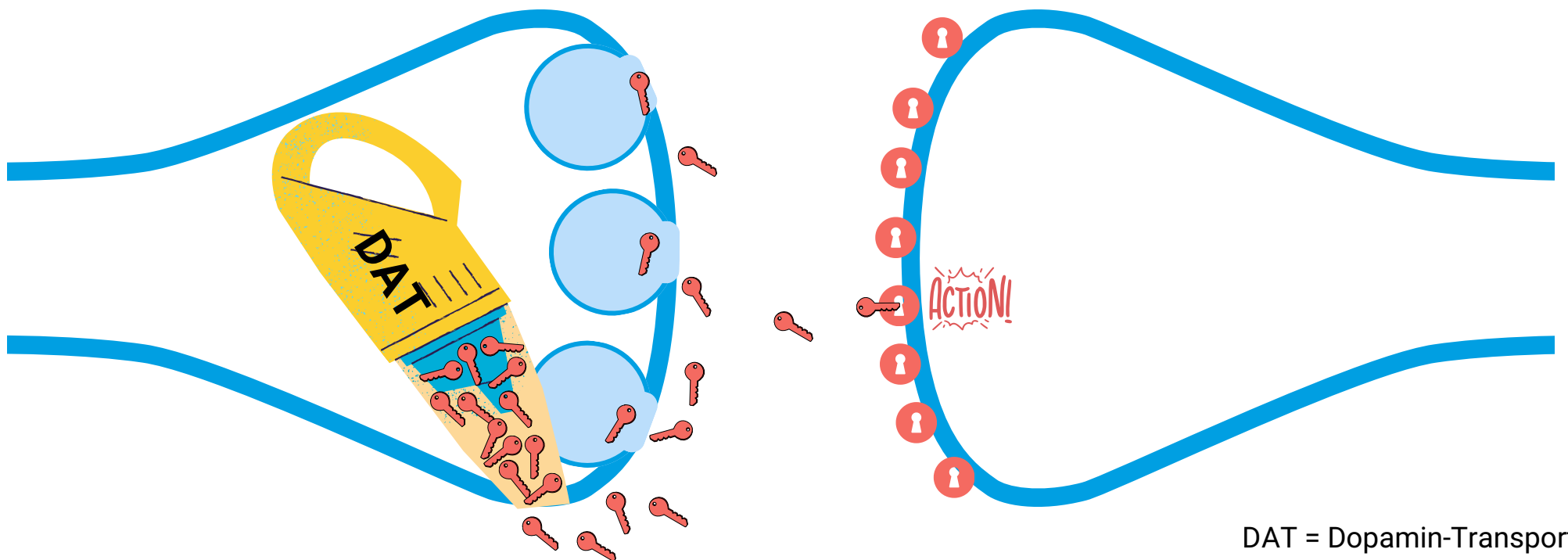
Grundbedürfnisse

Synapse

Synapse eines Menschen ohne ADHS



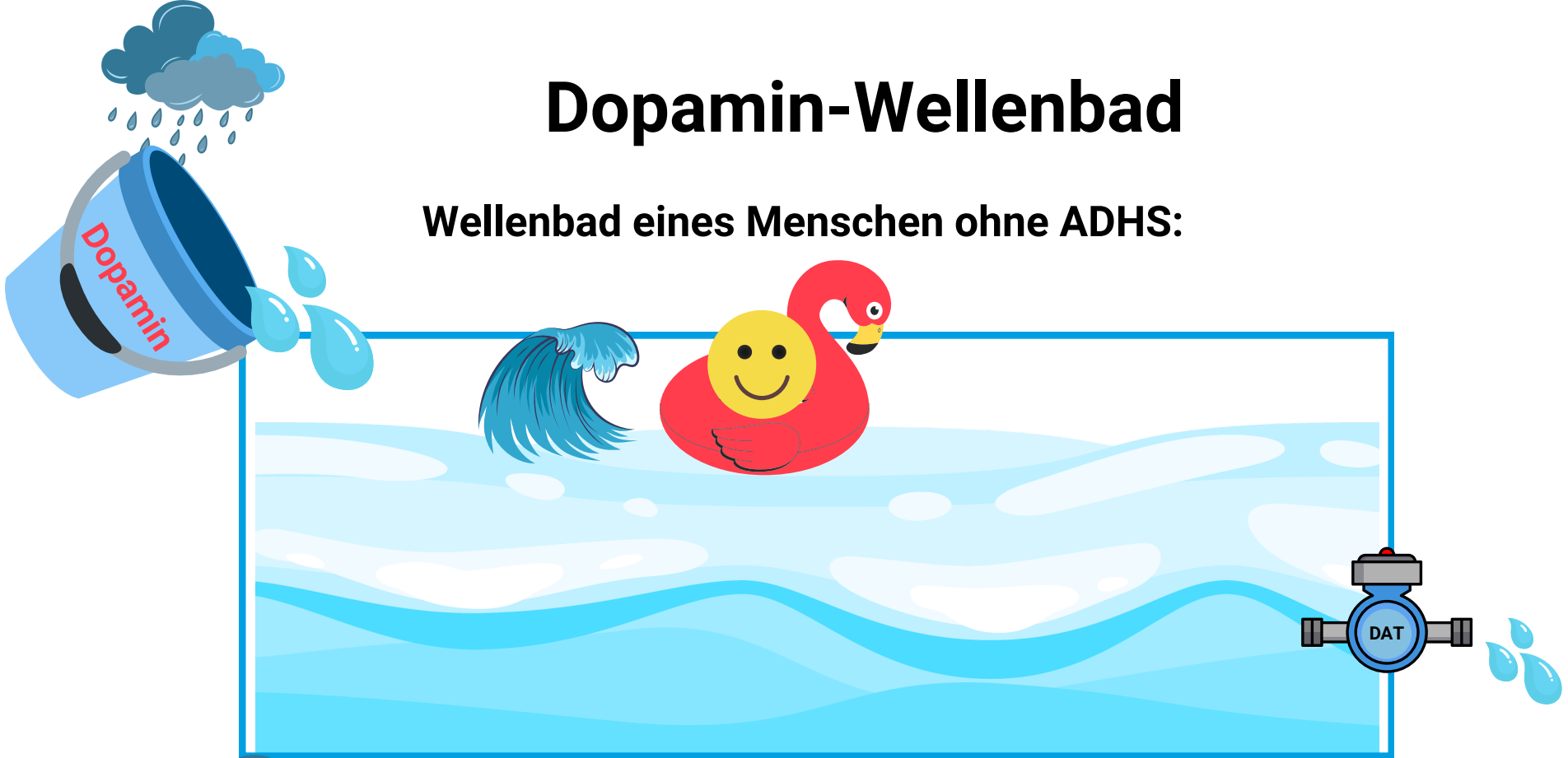
Synapse eines Menschen mit ADHS



DAT = Dopamin-Transporter

Dopamin-Wellenbad

Wellenbad eines Menschen ohne ADHS:



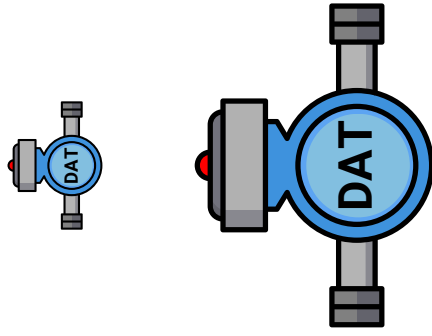
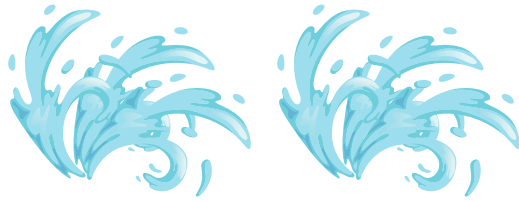
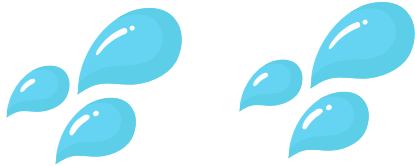
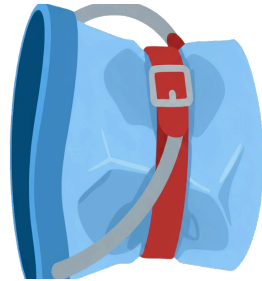
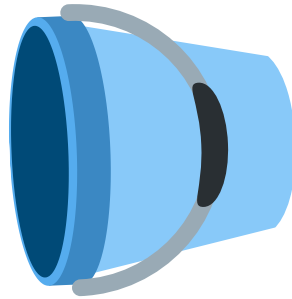
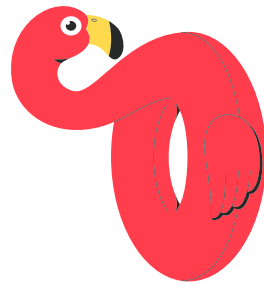
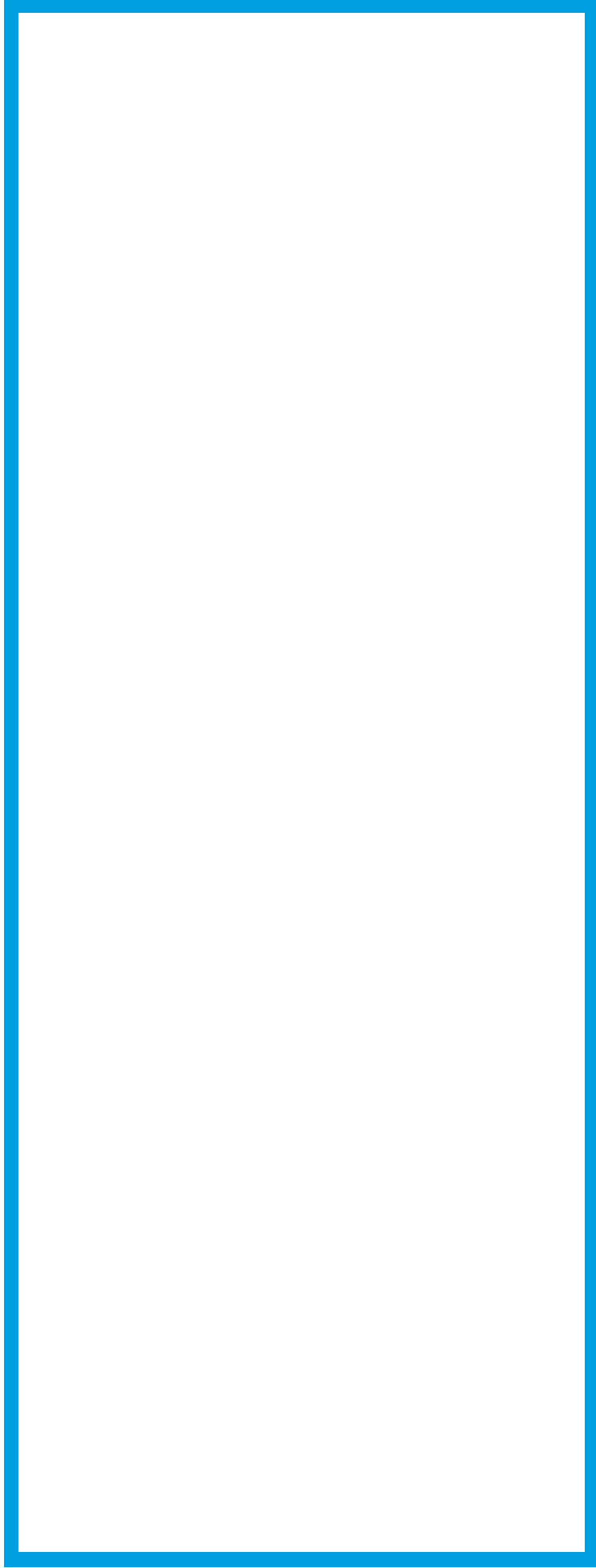
Wellenbad eines Menschen mit ADHS:



Neurobiologie des ADHS - Dopamin-Wellenbad:

Synapse	Schlau	Deutsch	Wellenbad	Wellenbad
	Aktiviertes Dopamin	Stimmungslage	Smiley	
	Synaptischer Spalt	Lücke zwischen zwei Nervenendigungen	Wasserbecken	
	Vesikel	Dopamin-gefüllte Bläschen	Eimer	
	Zellkörper	Dopamin-Fabrik	Regenwolke	
	Dopamin-Konzentration im synaptischen Spalt	Aktives Dopamin	Wasserspiegel	
	Dopamin-Transporter (DAT)	Dopamin-Absauger	Wasserpumpe	
	Tonische Dopamin-Ausschüttung	Schlückchenweise ausgespucktes Dopamin	Kleine Welle	
	Phasische Dopamin-Ausschüttung	Wasserfallartig ausgespucktes Dopamin	Monster-Welle	

Dopamin-Wellenbad

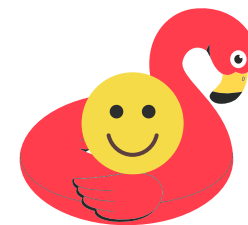
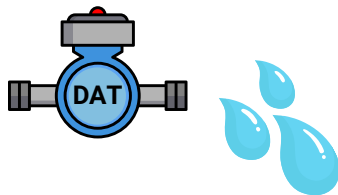
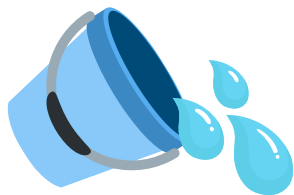


Dopamin-Wellenbad

Dopamin-Ausschüttung:
Schluckweise (tonisch)

Dopamin-Transporter (DAT):
Normale Funktion (kein ADHS)

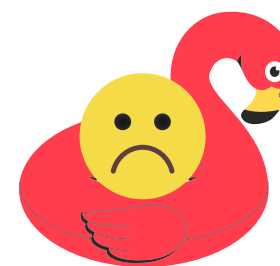
Stimmungslage:
Glücklich



Dopamin-Ausschüttung:
Wasserfallartig (phasisch)

Dopamin-Transporter (DAT):
Überaktiv (ADHS)

Stimmungslage:
Unglücklich



Index

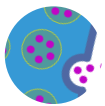
Synapse

Begriff

Erklärung

Wellenbad

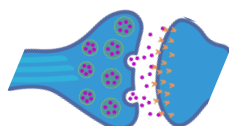
Wellenbad



Aktiviertes Dopamin

Stimmungslage

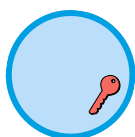
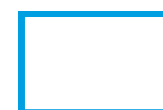
Smiley



Synaptischer Spalt

Lücke zwischen zwei Nervenendigungen

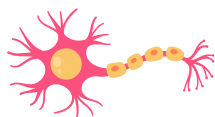
Wasserbecken



Vesikel

Dopamin-gefüllte Bläschen

Eimer



Zellkörper

Dopamin-Fabrik

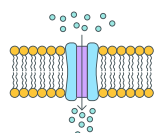
Regenwolke



Dopamin-Konzentration im synaptischen Spalt

Aktives Dopamin

Wasserspiegel



Dopamin-Transporter (DAT)

Dopamin-Absauger

Wasserpumpe



Tonische Dopamin-Ausschüttung

Schlückchenweise ausgespucktes Dopamin

Kleine Welle



Phasische Dopamin-Ausschüttung

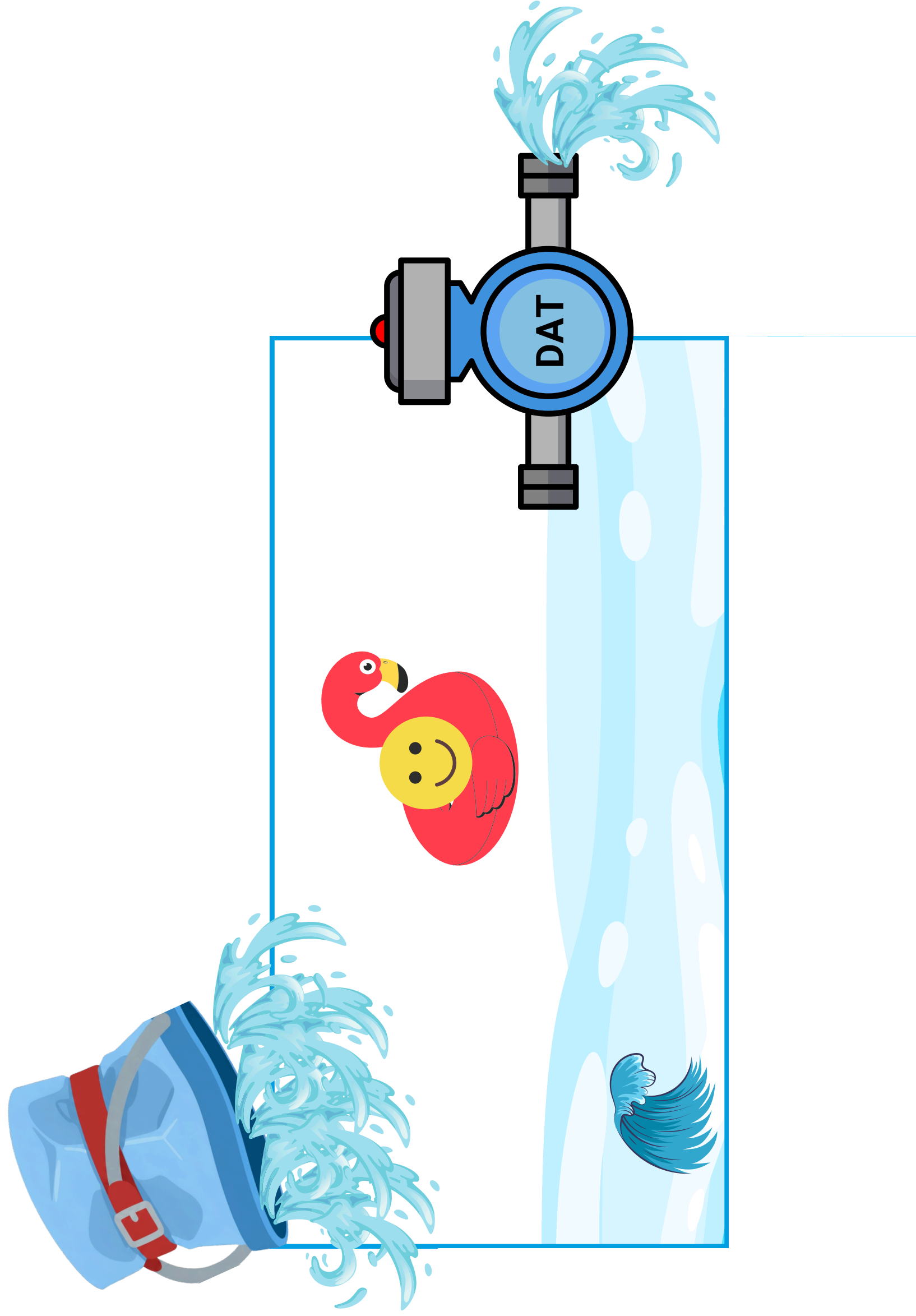
Wasserfallartig ausgespucktes Dopamin

Monster-Welle



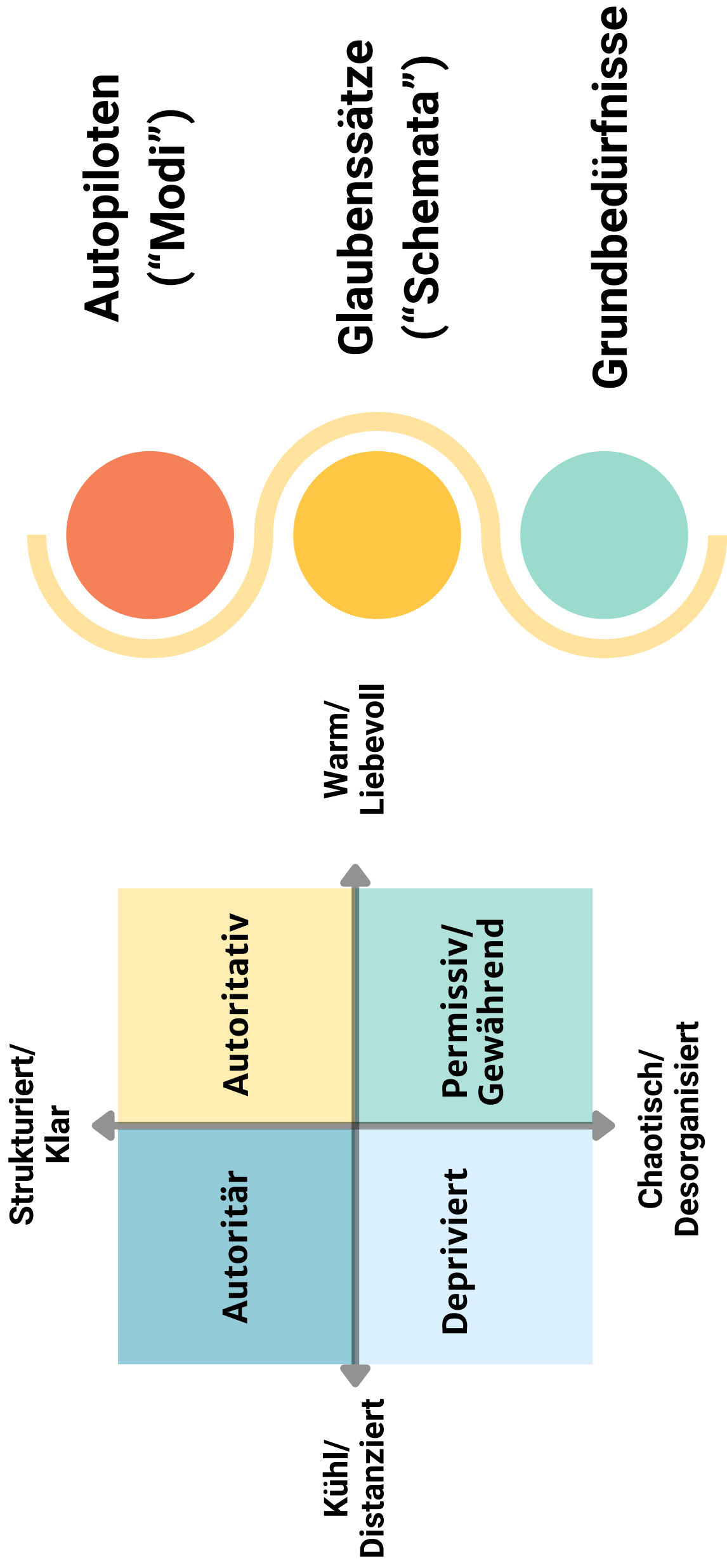
Synapse	Begriff	Erklärung	Wellenbad	Wellenbad
	Aktiviertes Dopamin	Stimmungslage	Smiley	
	Synaptischer Spalt	Lücke zwischen zwei Nervenendigungen	Wasserbecken	
	Vesikel	Dopamin-gefüllte Bläschen	Eimer	
	Zellkörper	Dopamin-Fabrik	Regenwolke	
	Dopamin-Konzentration im synaptischen Spalt	Aktives Dopamin	Wasserspiegel	
	Dopamin-Transporter (DAT)	Dopamin-Absauger	Wasserpumpe	
	Tonische Dopamin-Ausschüttung	Schlückchenweise ausgespucktes Dopamin	Kleine Welle	
	Phasische Dopamin-Ausschüttung	Wasserfallartig ausgespucktes Dopamin	Monster-Welle	

Dopamin-Wellenbad mit künstlicher Quelle



Erziehungsstile

Schematherapie



Grundbedürfnisse

Bindung

Liebe



Verwarlosung

Überbehütung

Grenzen



Egomanie

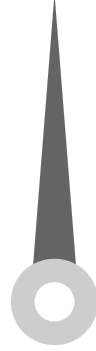
Selbstauflösung

Hemmung

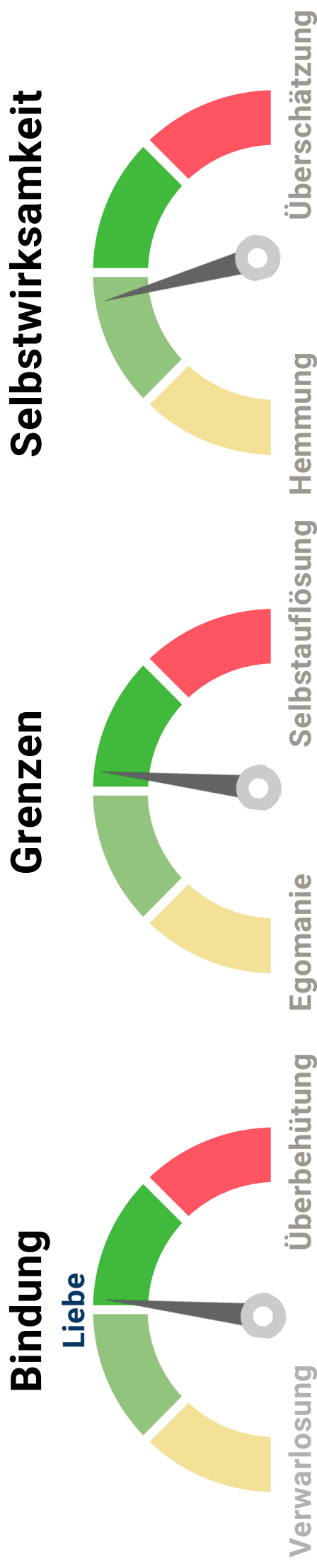
Selbstwirksamkeit



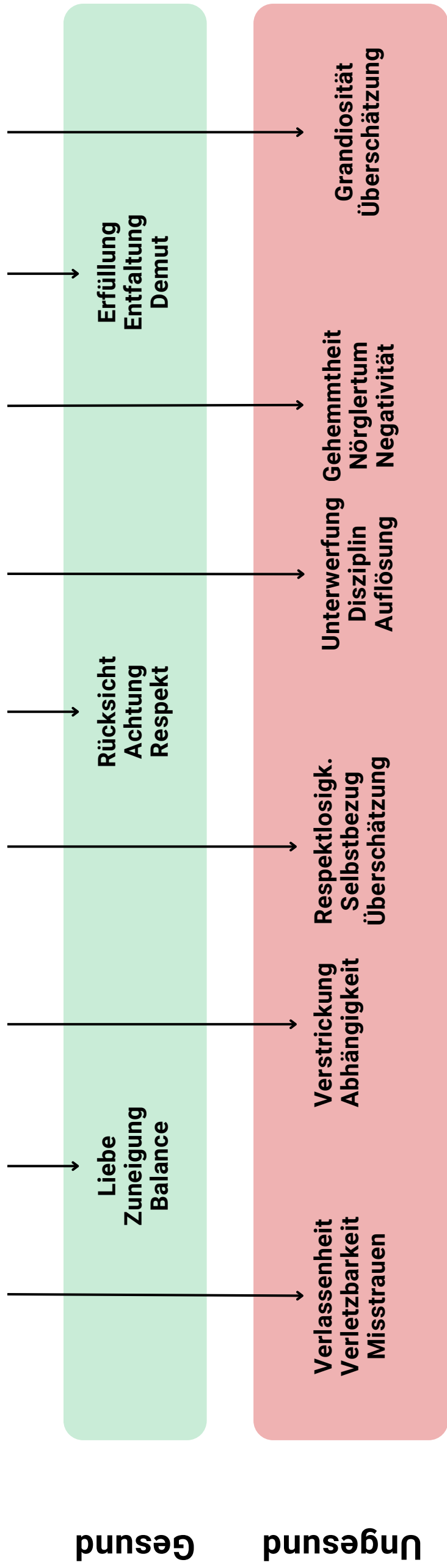
Überschätzung



Grundbedürfnisse

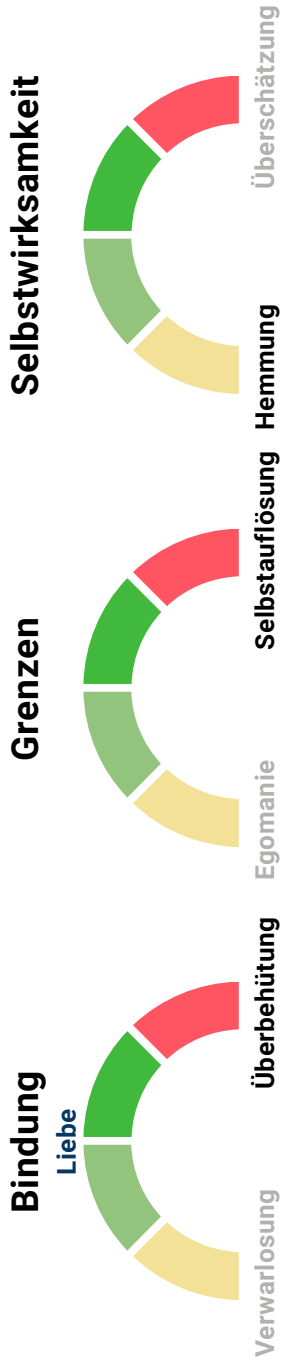


Glaubenssätze ("Schemata")



Cockpit

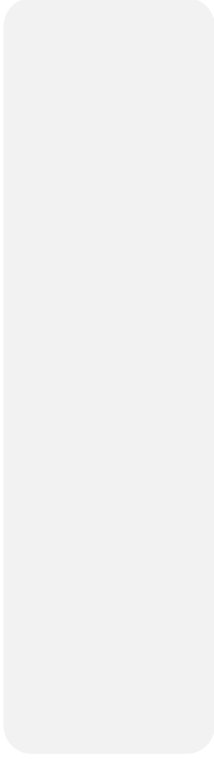
Grundbedürfnisse



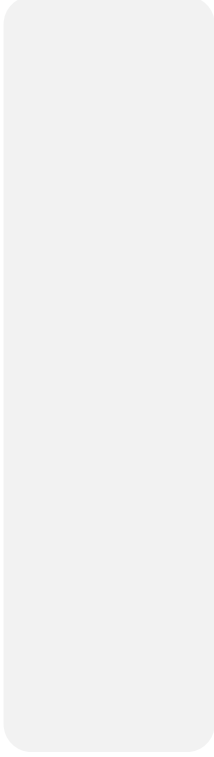
Glaubenssätze ("Schemata")



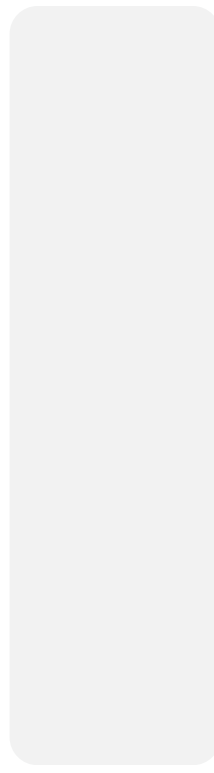
Zu stillende Grundbedürfnisse



Aktive Glaubenssätze



Aktiver Autopilot



Bindung

Verlassenheit
Verletzbarkeit
Misstrauen

Verstrickung
Abhängigkeit

Gehemmtheit
Nörglertum
Negativität

Grandiosität
Überschätzung

Selbstwirksamkeit

Grenzen

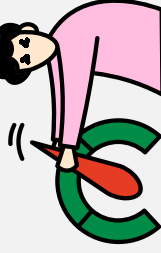
Respektlosigk.
Selbstbezug
Überschätzung

Unterwerfung
Disziplin
Auflösung

Gesunder Erwachsener



Fordernde Stimmen



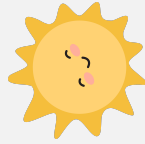
Wütendes/trotziges Kind



Vermeidung



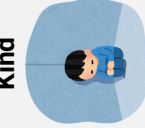
Glückliches Kind



Strafende Stimmen



Hilfloses/ängstliches Kind



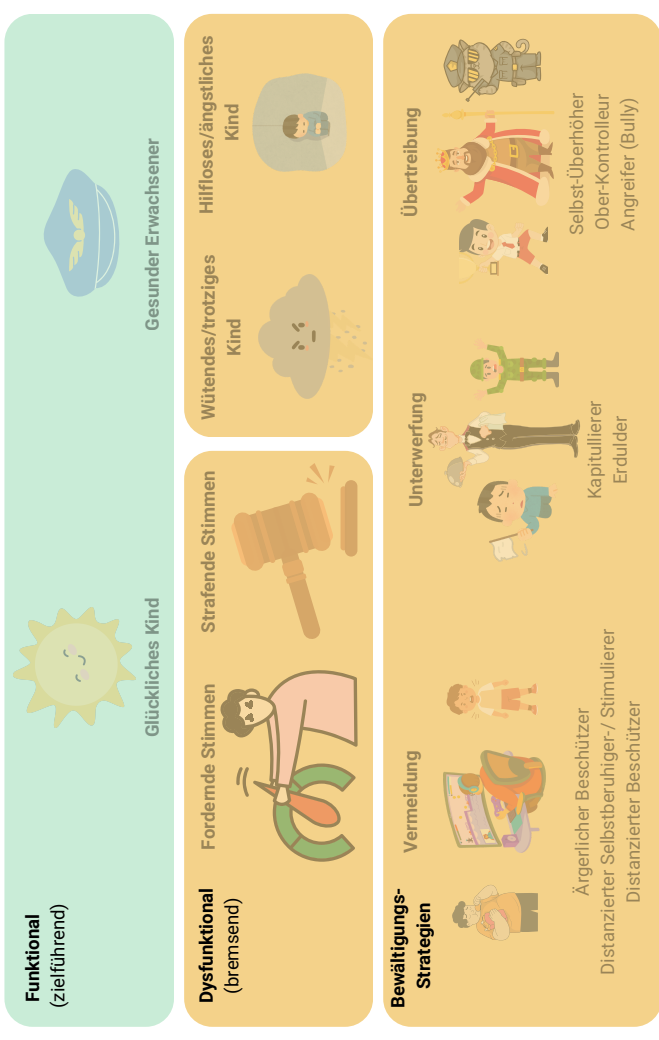
Unterwerfung



Übertreibung

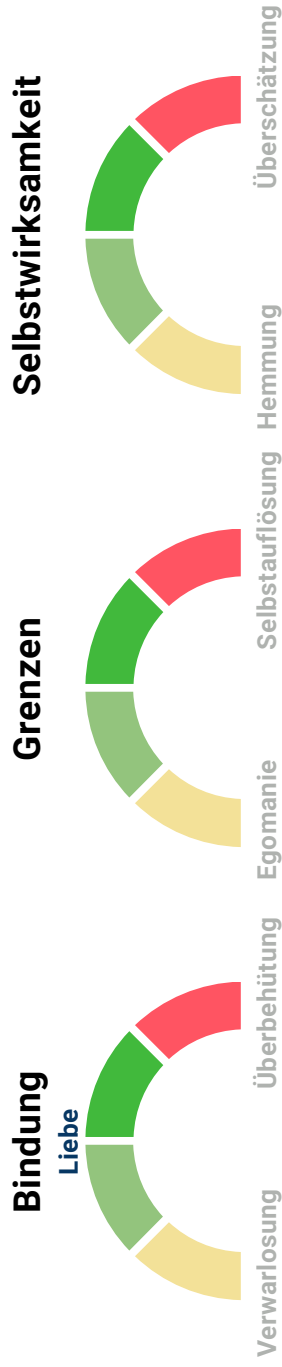


Autopiloten ("Modi")



Cockpit

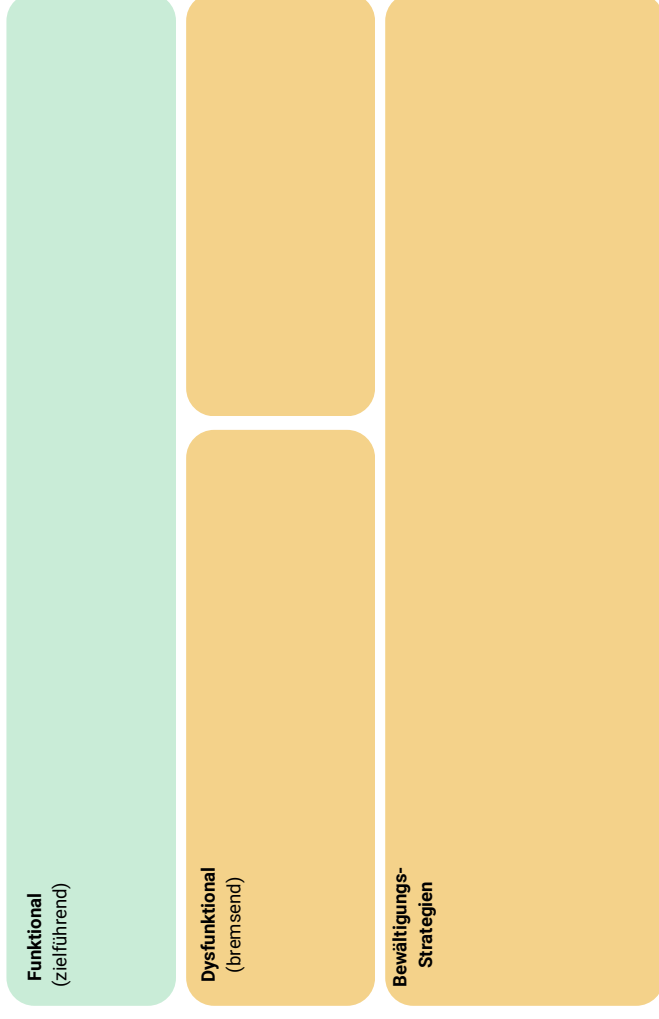
Grundbedürfnisse



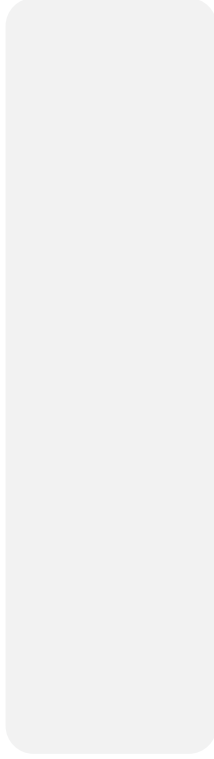
Glaubenssätze ("Schemata")



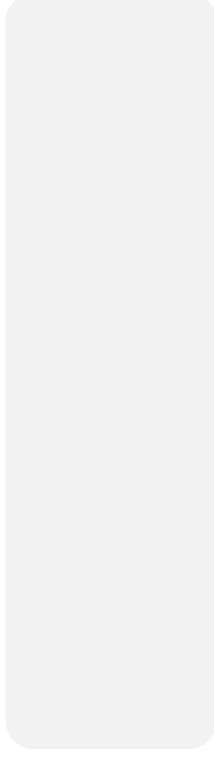
Autopiloten ("Modi")



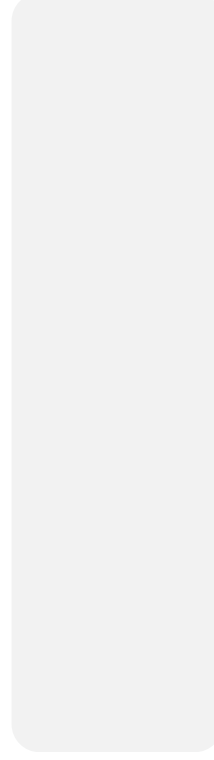
Zu stillende Grundbedürfnisse



Aktive Glaubenssätze



Aktiver Autopilot



Bindung

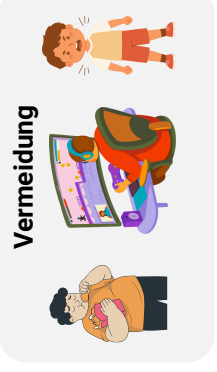
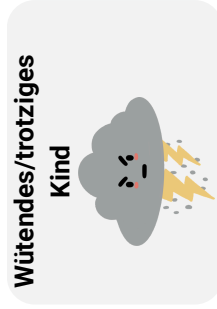
Verlassenheit
Verletzbarkeit
Misstrauen

Verstrickung
Abhängigkeit

Gehemmtheit
Nörglertum
Negativität

Grandiosität
Überschätzung

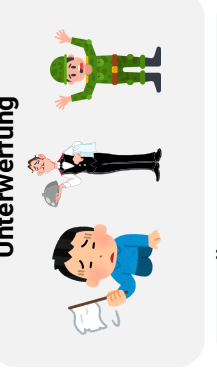
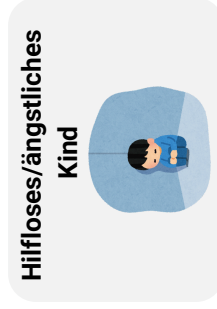
Selbstwirksamkeit



Grenzen

Respektlosigk.
Selbstbezug
Überschätzung

Unterwerfung
Disziplin
Auflösung



Gefühls-Kompass

Aufgeregt

Negativ
Aufgeregt

Positiv
Aufgeregt

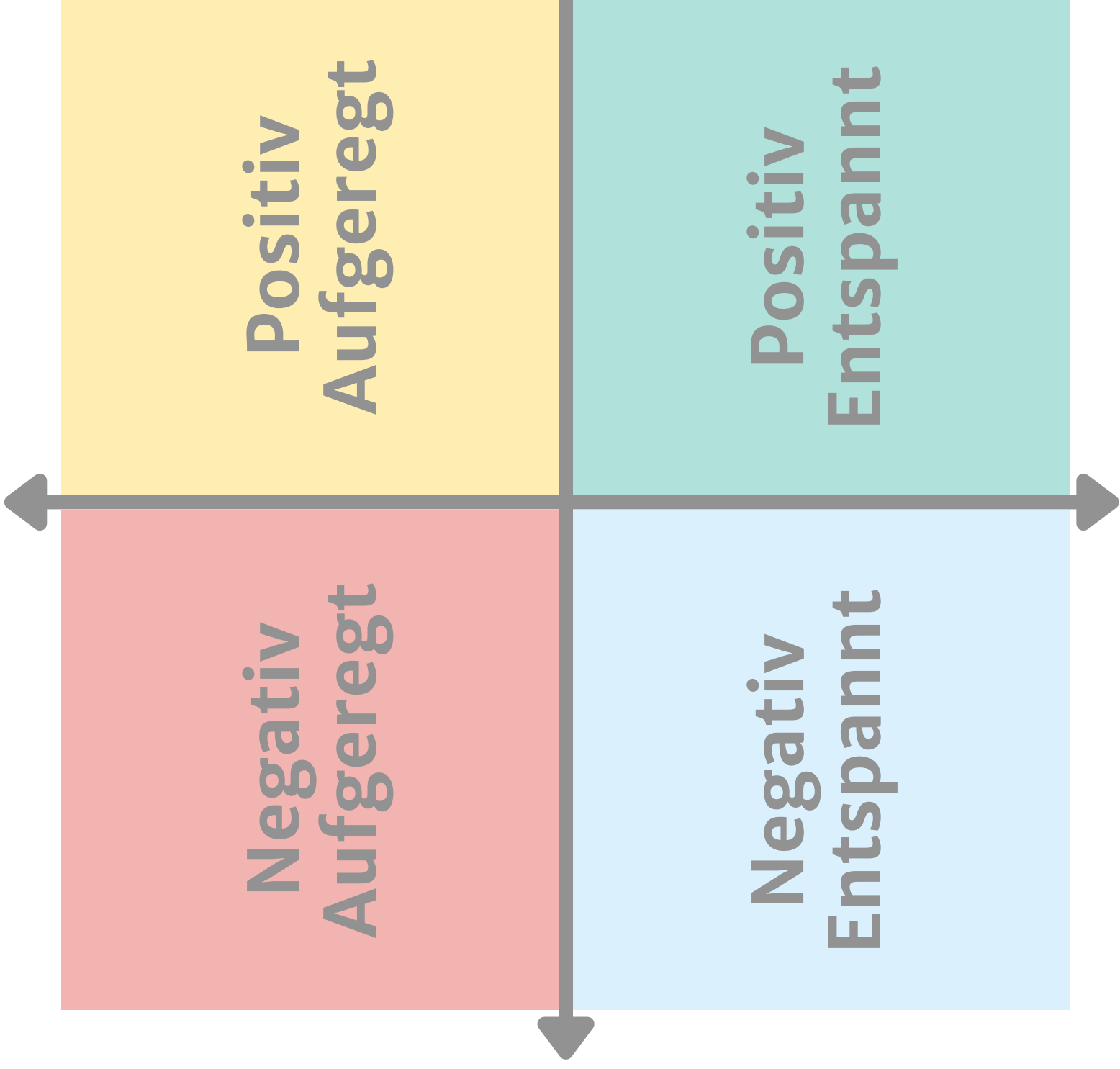
Negativ
Entspannt

Positiv
Entspannt

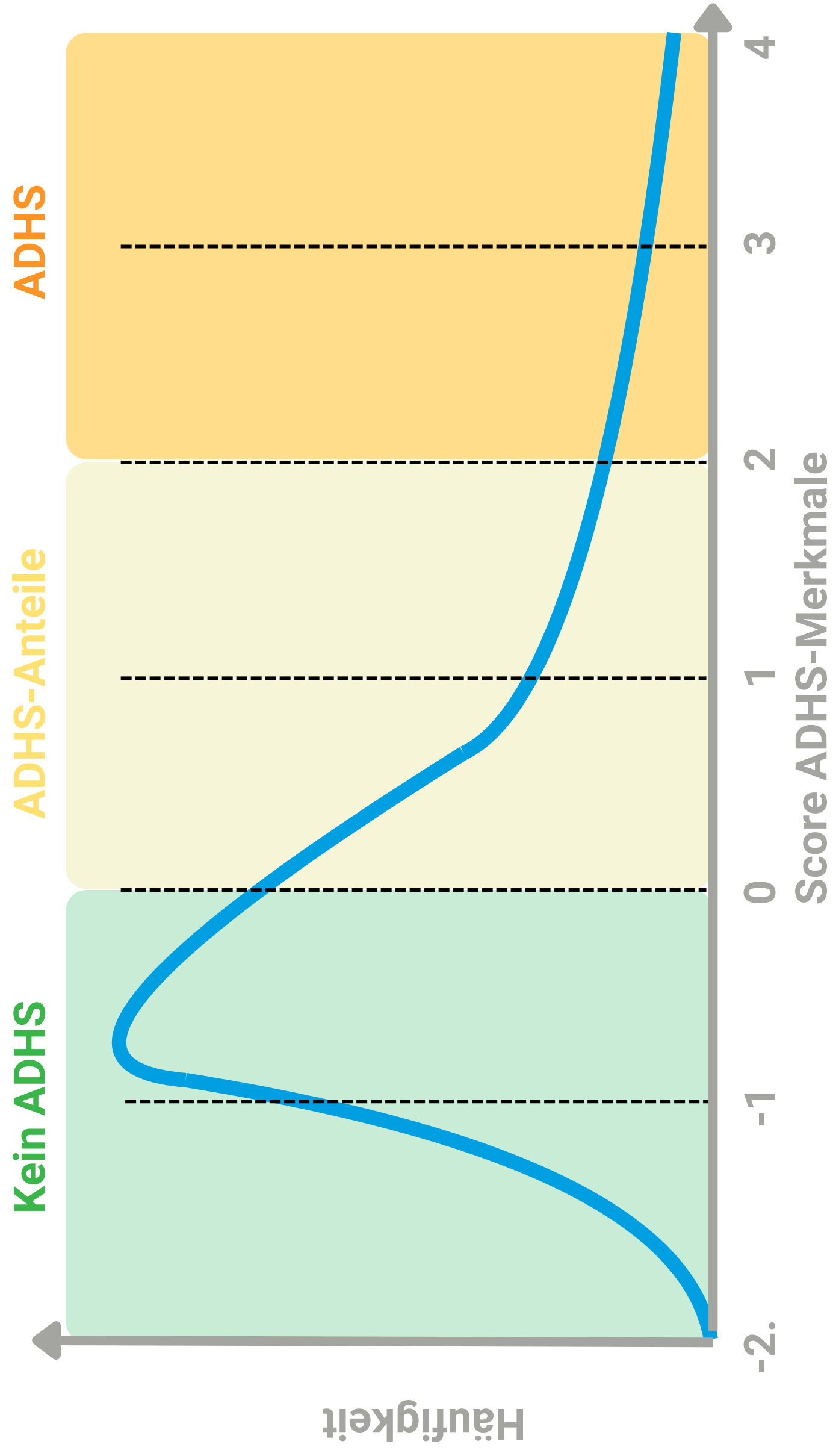
Negativ

Positiv

Entspannt



Verteilung ADHS-Merkmale



Stress-Management

Zu wenig
Stress

Ideales
Stresslevel

Zu hohes
Stresslevel

Abstumpfung

“Sweet-Spot”

Abstumpfung

Verausgabung

Performance

-2.

-1

0

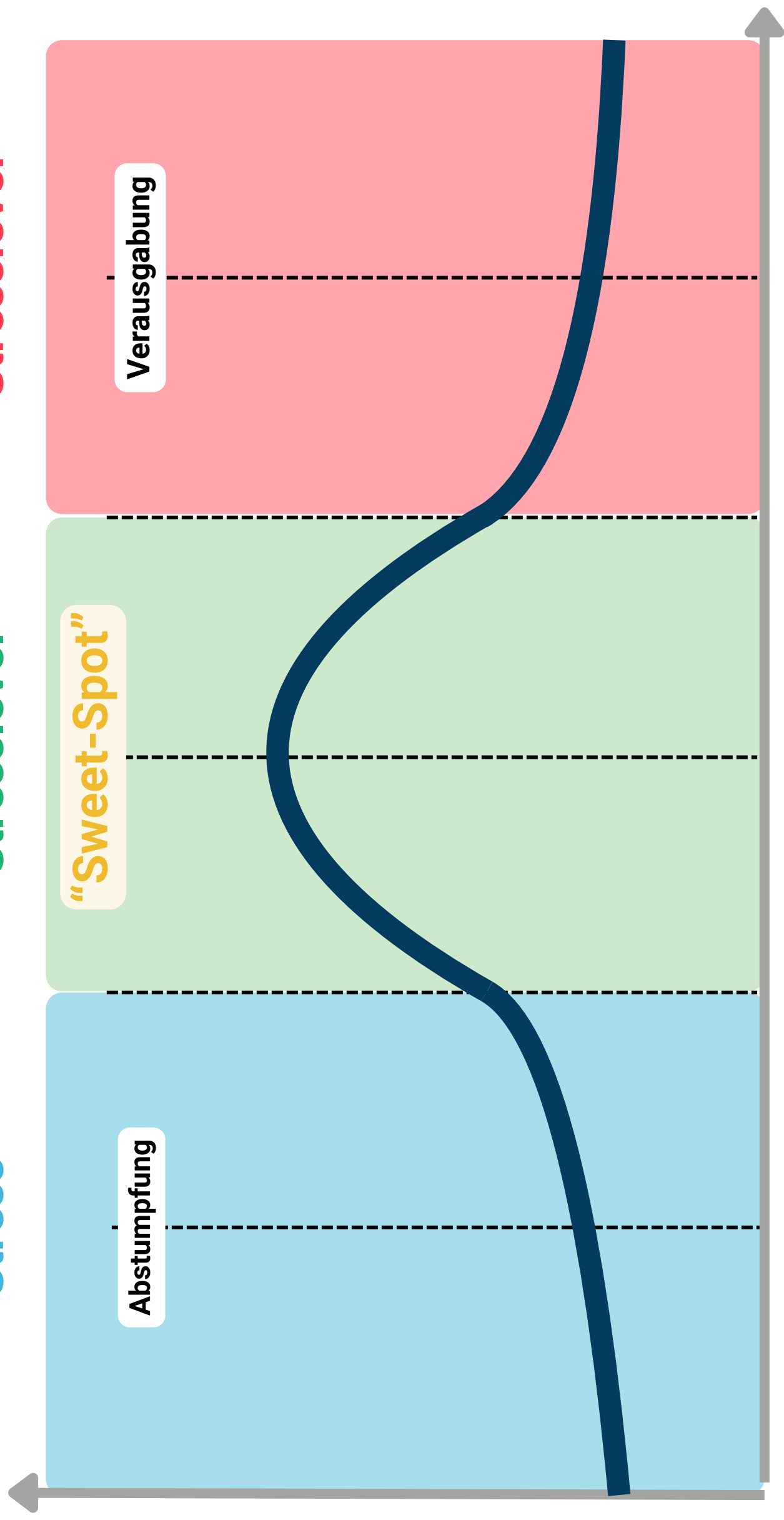
1

2

3

4

Druck



Botenstoff-Cocktail



Kampf/Flucht

Jagd

Aufgeregt

