

PÄDAGOGISCHER TAG

**ADHS** FÜR  
**LEHRKRÄFTE**



**15. MAI 2026**

**8:00 - 15:30UHR**



**TRS STAUFEN**



# ADHS FÜR LEHRKRÄFTE

## Lehrplan

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

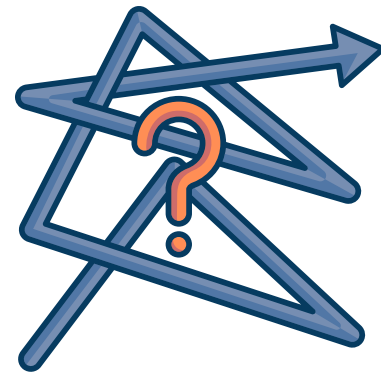
# Definition

## Neurologische Entwicklungsstörung

### Kernsymptome:



**Impulsivität**

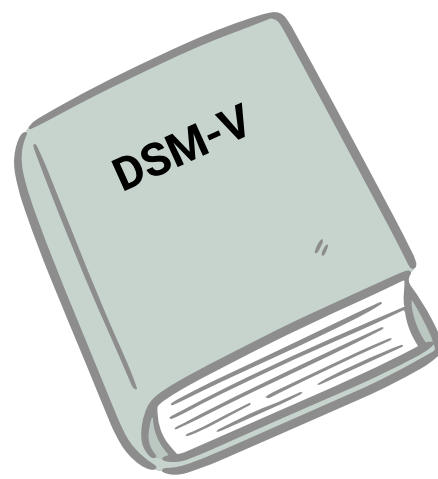


**Hyperaktivität**



**Unaufmerksamkeit**

- Symptome bestehen seit mindestens 6 Monaten
- Auftreten vor dem 12. Lebensjahr
- Nicht durch andere psychische Probleme erklärbar
- Klinisch bedeutsame Beeinträchtigung in mindestens zwei Lebensbereichen



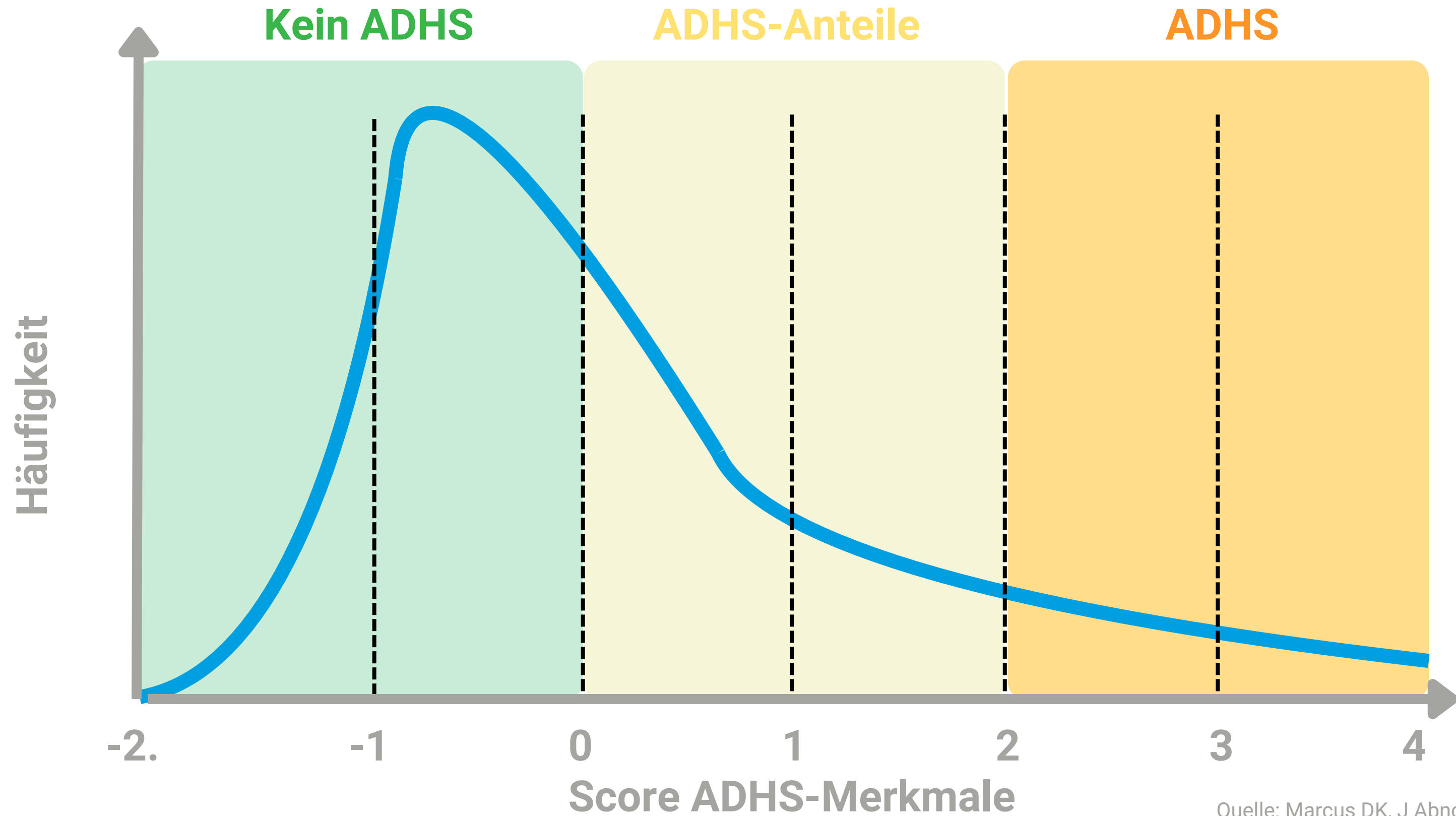
# Diagnosekriterien

## Nach DSM-V (18 Symptome):

- Symptome bestehen seit mindestens 6 Monaten
- Auftreten vor dem 12. Lebensjahr
- Nicht durch andere psychische Probleme erklärbar
- Klinisch bedeutsame Beeinträchtigung im sozialen, schulischen oder beruflichen Bereich

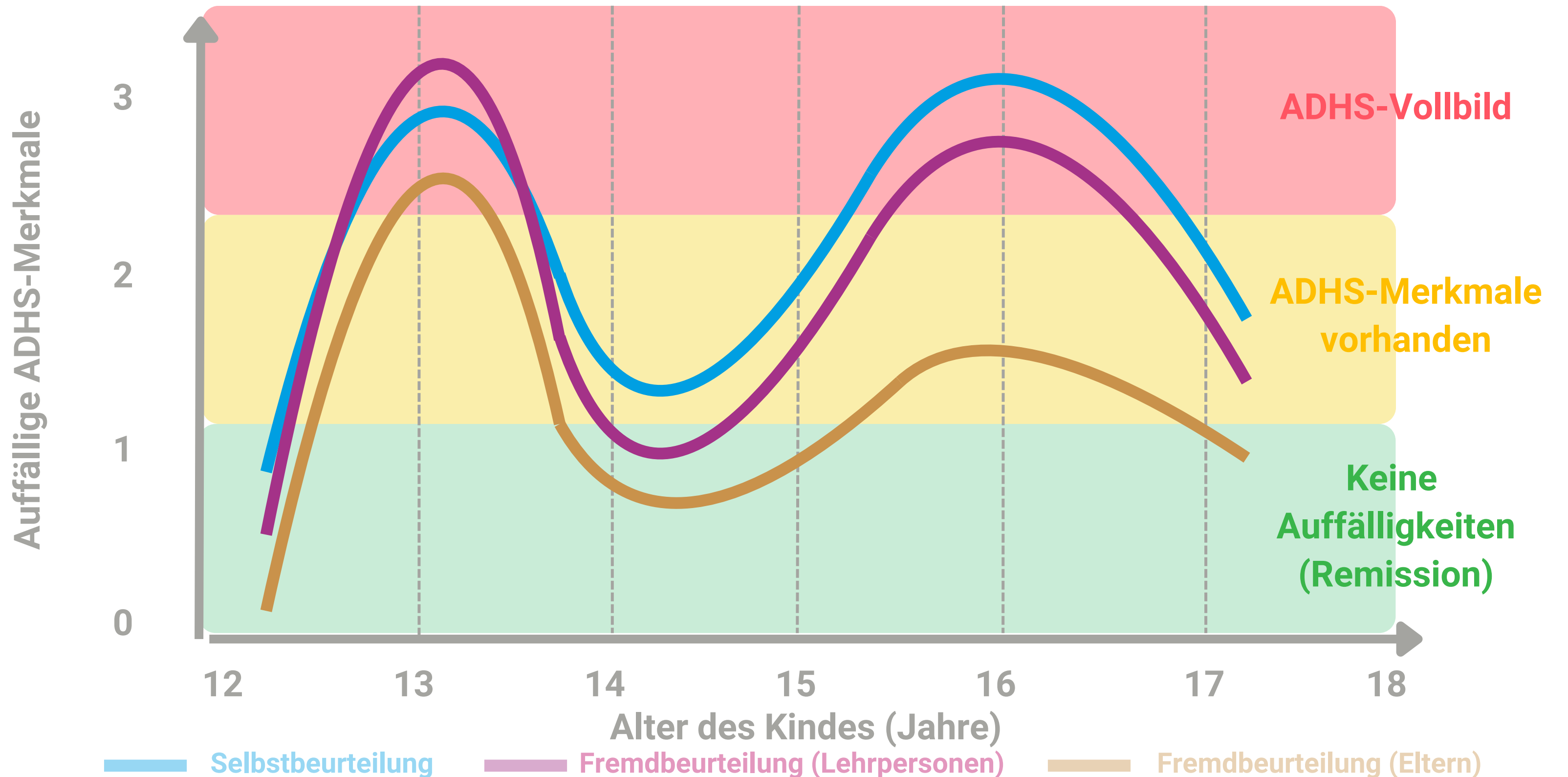
Unaufmerksamkeit	Hyperaktivität & Impulsivität
Viele Flüchtigkeitsfehler	Zappelig mit Händen und Füßen
Sprunghafte Aufmerksamkeitswechsel	Verlässt Platz, wenn Sitzenbleiben erwartet wird
Hört oft nicht zu	Rennt häufig herum und klettert viel
Schwierigkeiten, Anweisungen zu folgen	Schwierigkeiten ruhig zu spielen
Organisationsprobleme	Läuft auf "Hochtouren", wirkt "wie getrieben"
Vermeidung v. Aufgaben anhaltender geistiger Anstrengung	Redet übermäßig viel
Häufiges Verlieren von Gegenständen	Platzt mit Antworten heraus, bevor die Frage beendet ist
Leicht durch Reize ablenkbar	Schwierigkeiten in einer Schlange zu warten
Vergesslich im Alltag	Unterbricht, stört häufig andere

# Verteilung



# Dynamik

Beispielhafter Verlauf eines Kindes mit ADHS vom 12. bis 18. Lebensjahr



# Phänomene der Extremen

**CEOs**



**Entdecker**



**Sportler**



**Drogenabhängige**



**Gefängnisinsassen**



**Obdachlose**

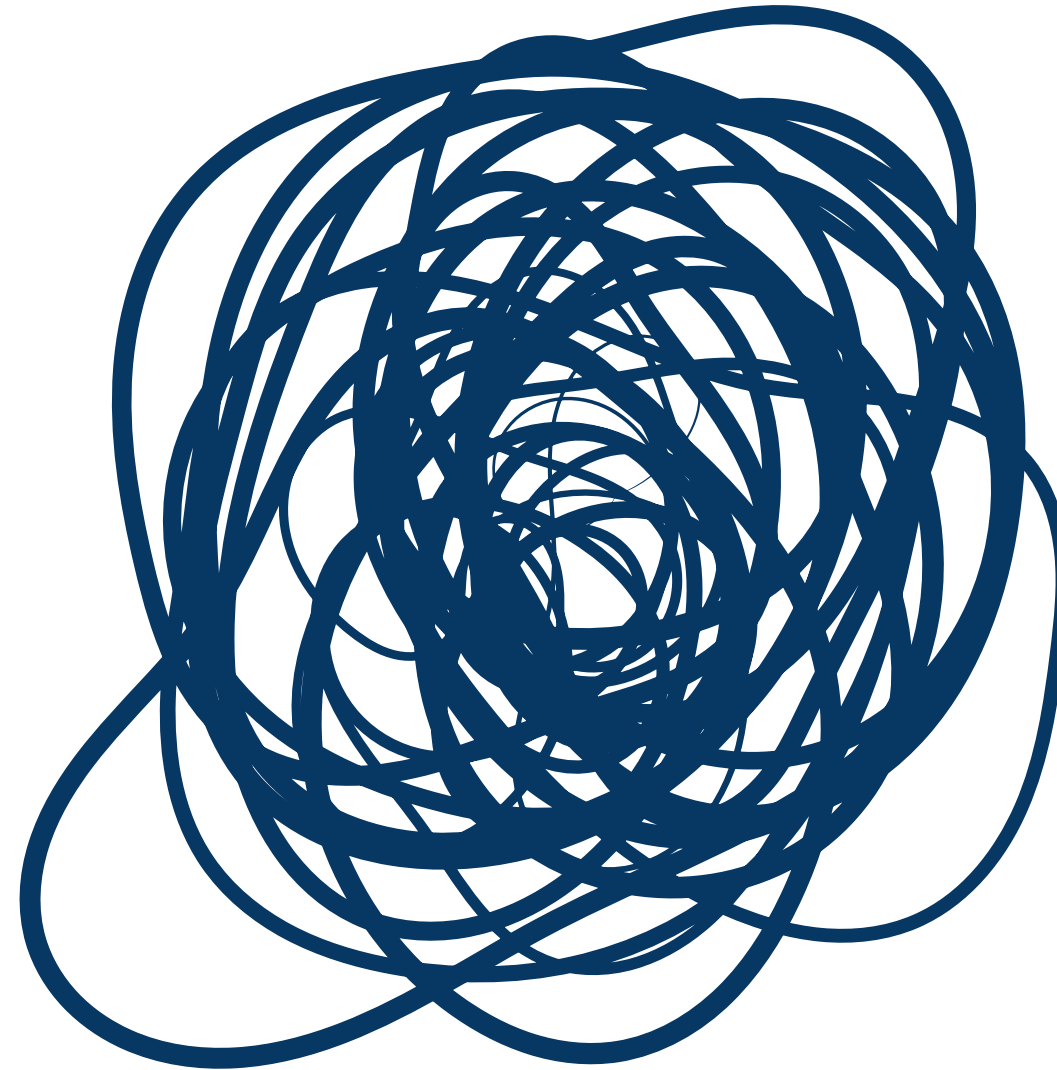


# Schutzfaktoren

**Wohlwollendes Umfeld**

**Beziehungsstarkes Netzwerk**

**Gesunder Lebensstil**



**Frühe Diagnose &  
Verständnis**

**Nährstoffe / Medikamente**

**Psychotherapie**

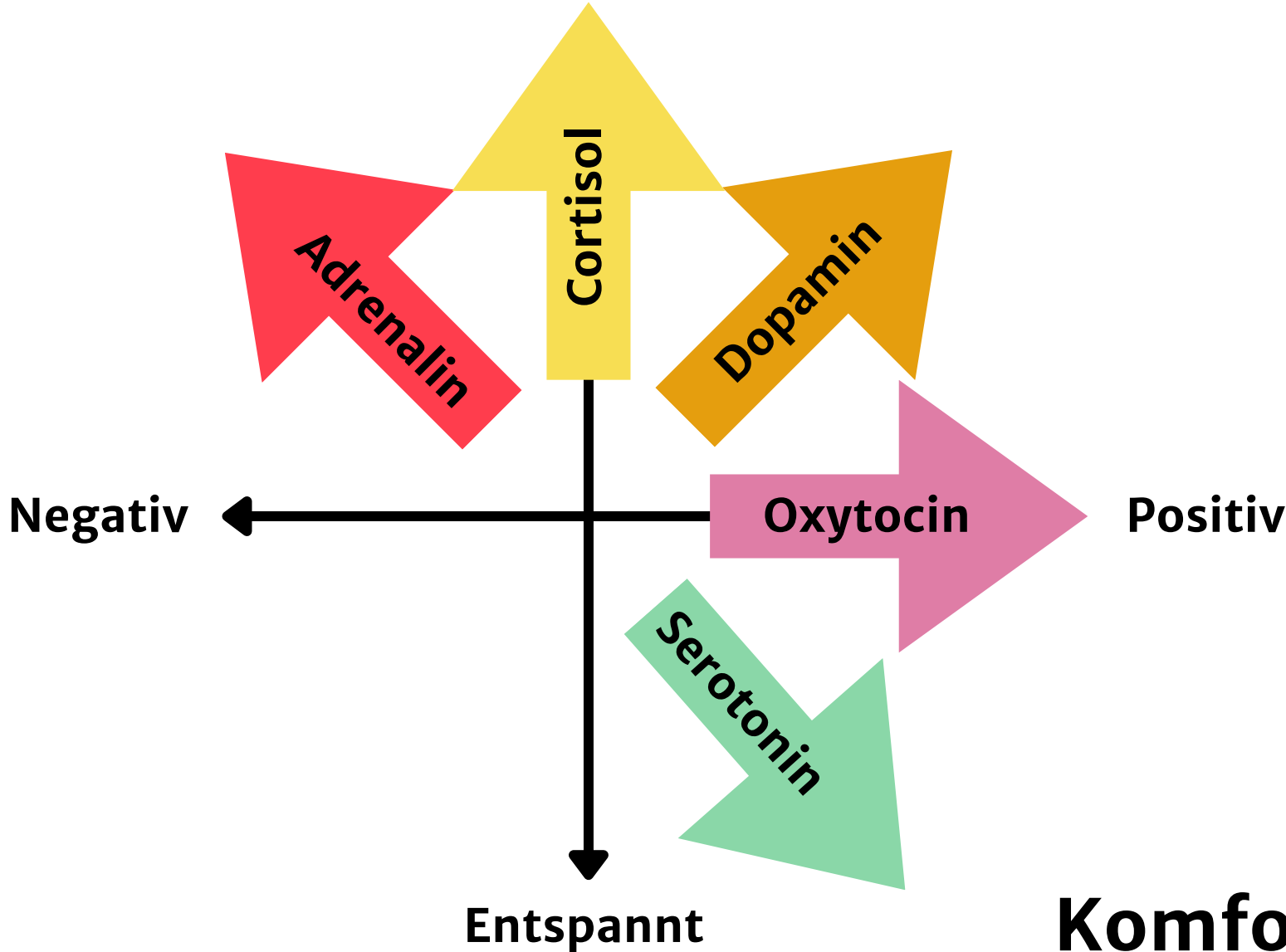
# Neurobiologie



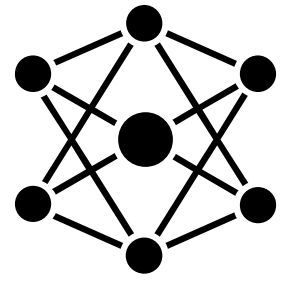
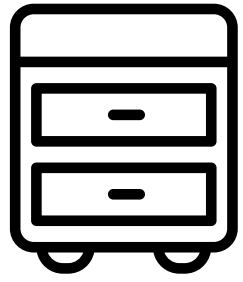
**Kampf/Flucht**

**Jagd**

Aufgeregt



# Netzwerke



## Tagträumer-Netzwerk

“Default-Mode-Network”  
Gedankenkreisen  
Zukunfts-Vorhersage-Simulator

## Arbeits-Netzwerk

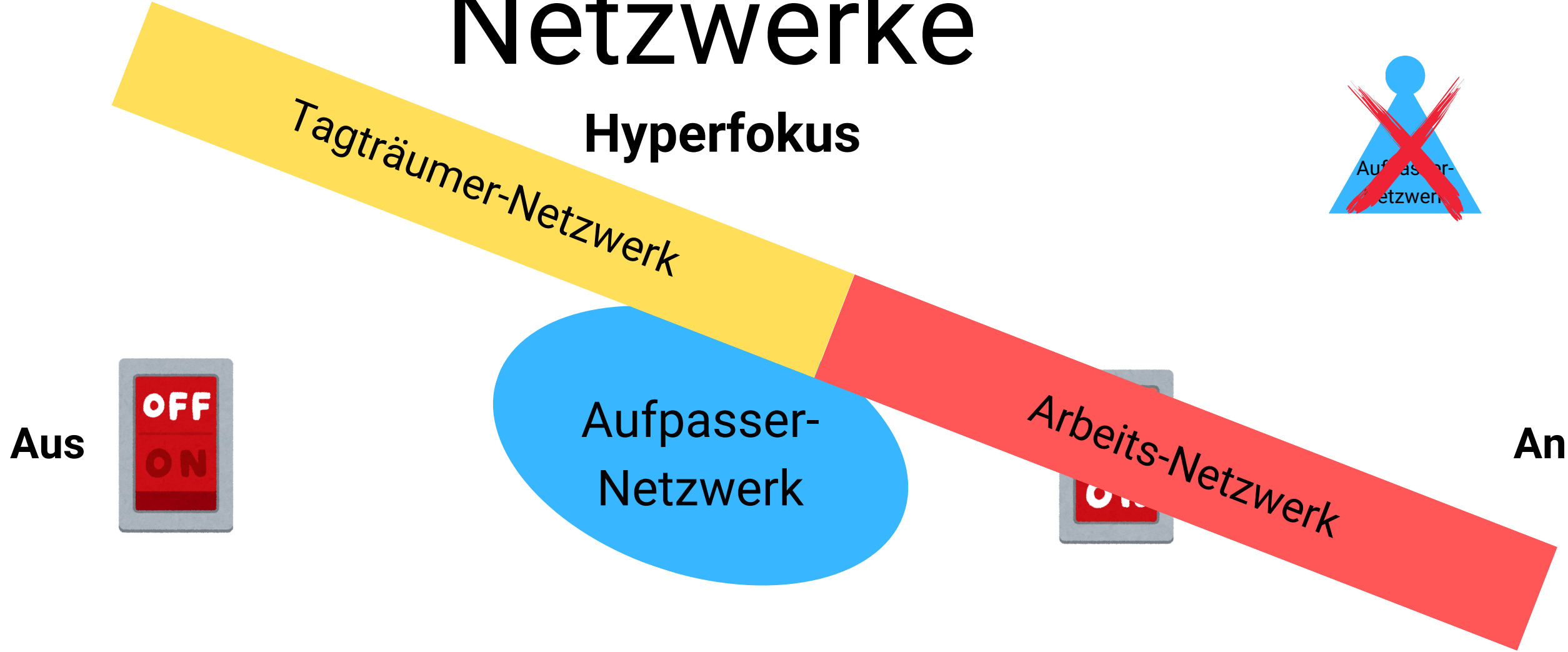
“Executive Control Network”  
Konzentriertes Arbeiten  
Nachdenker

## Aufpasser-Netzwerk

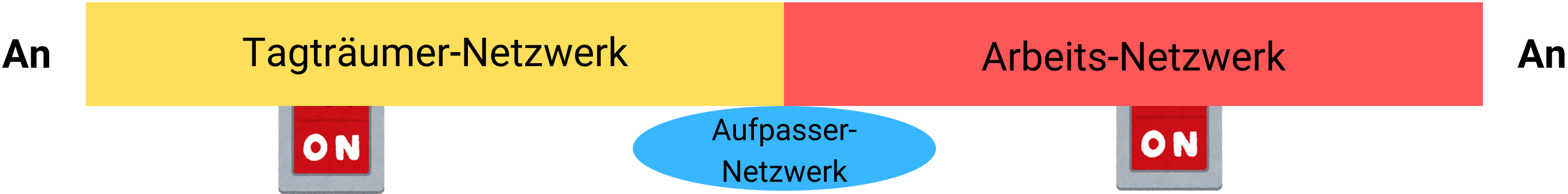
“Salience Network”  
Steuert Aktivität der Netzwerke  
Fokus-Lenker

# Netzwerke

Hyperfokus

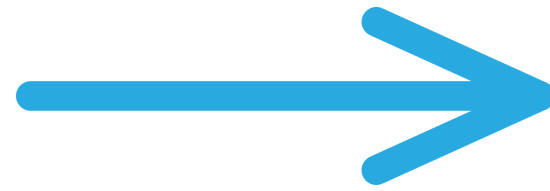
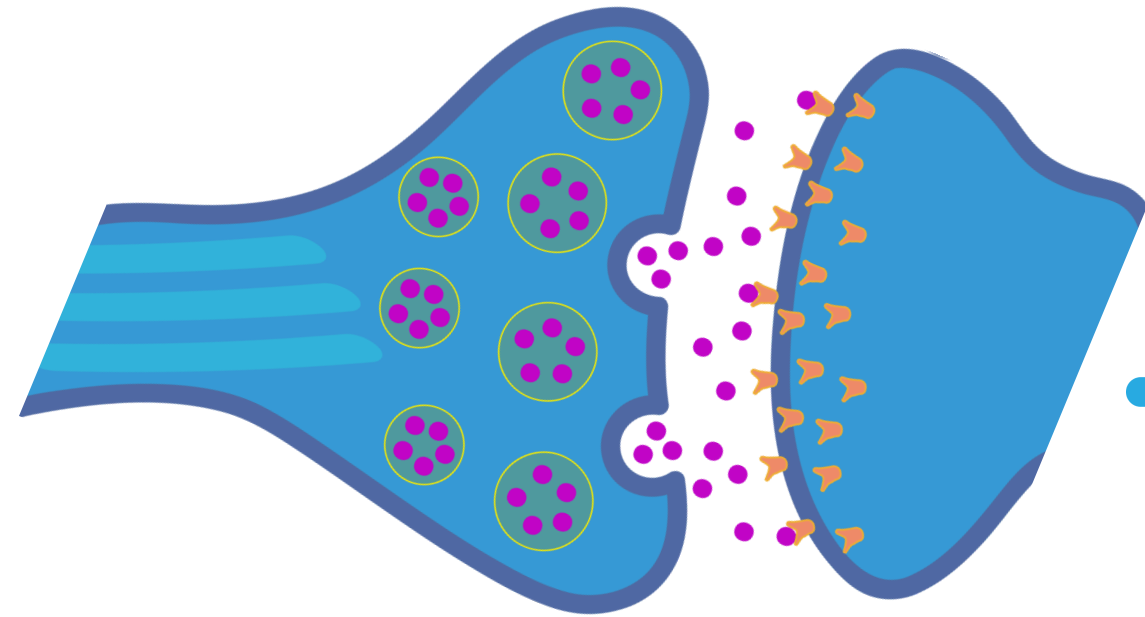


Langeweile

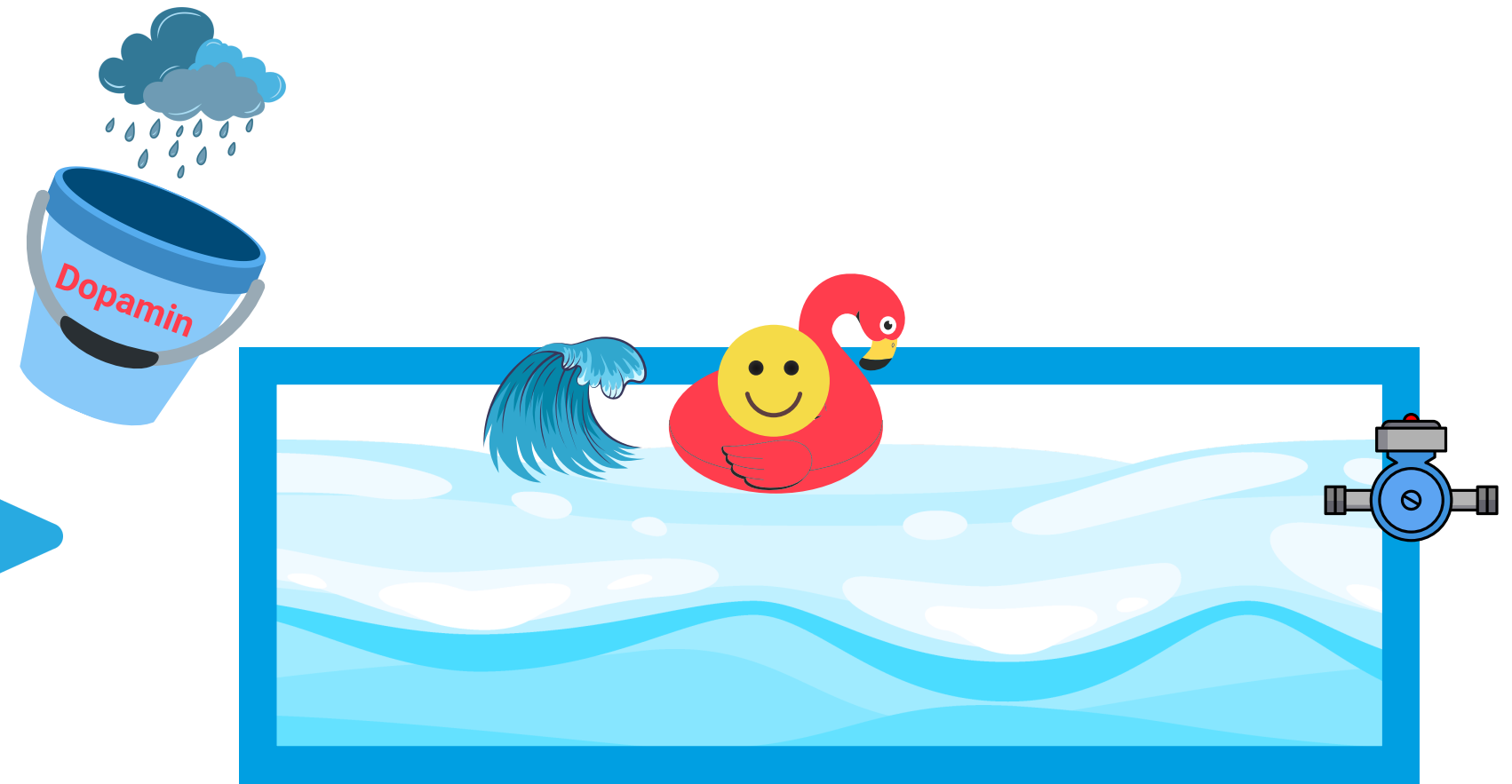


# Dopamin-Wellenbad

Synapse



Wellenbad



# Dopamin-Wellenbad

Wellenbad eines Menschen ohne ADHS:



Wellenbad eines Menschen mit ADHS:



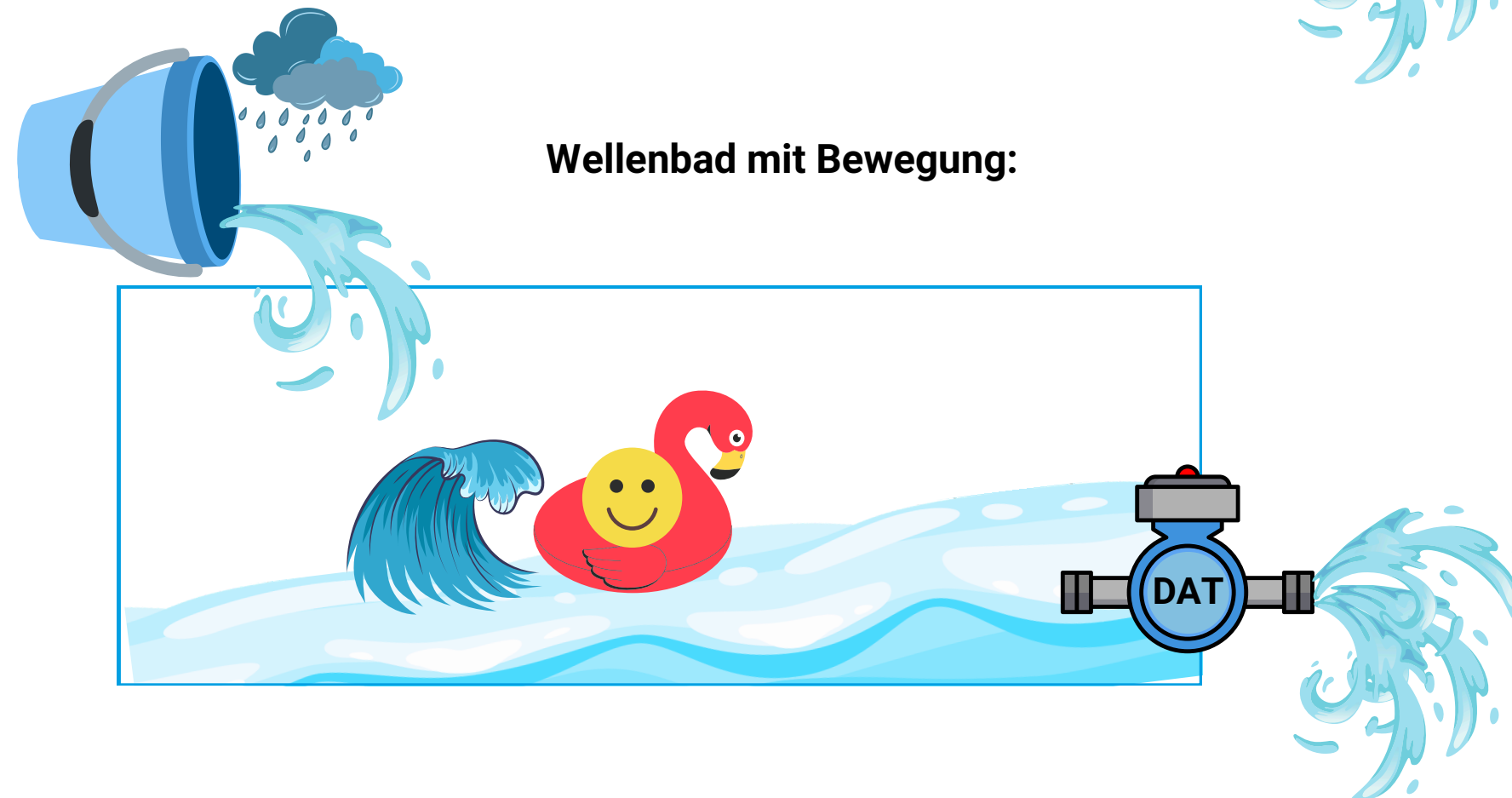
# Dopamin-Wellenbad

## Bewegungsdrang

Wellenbad ohne Bewegung:

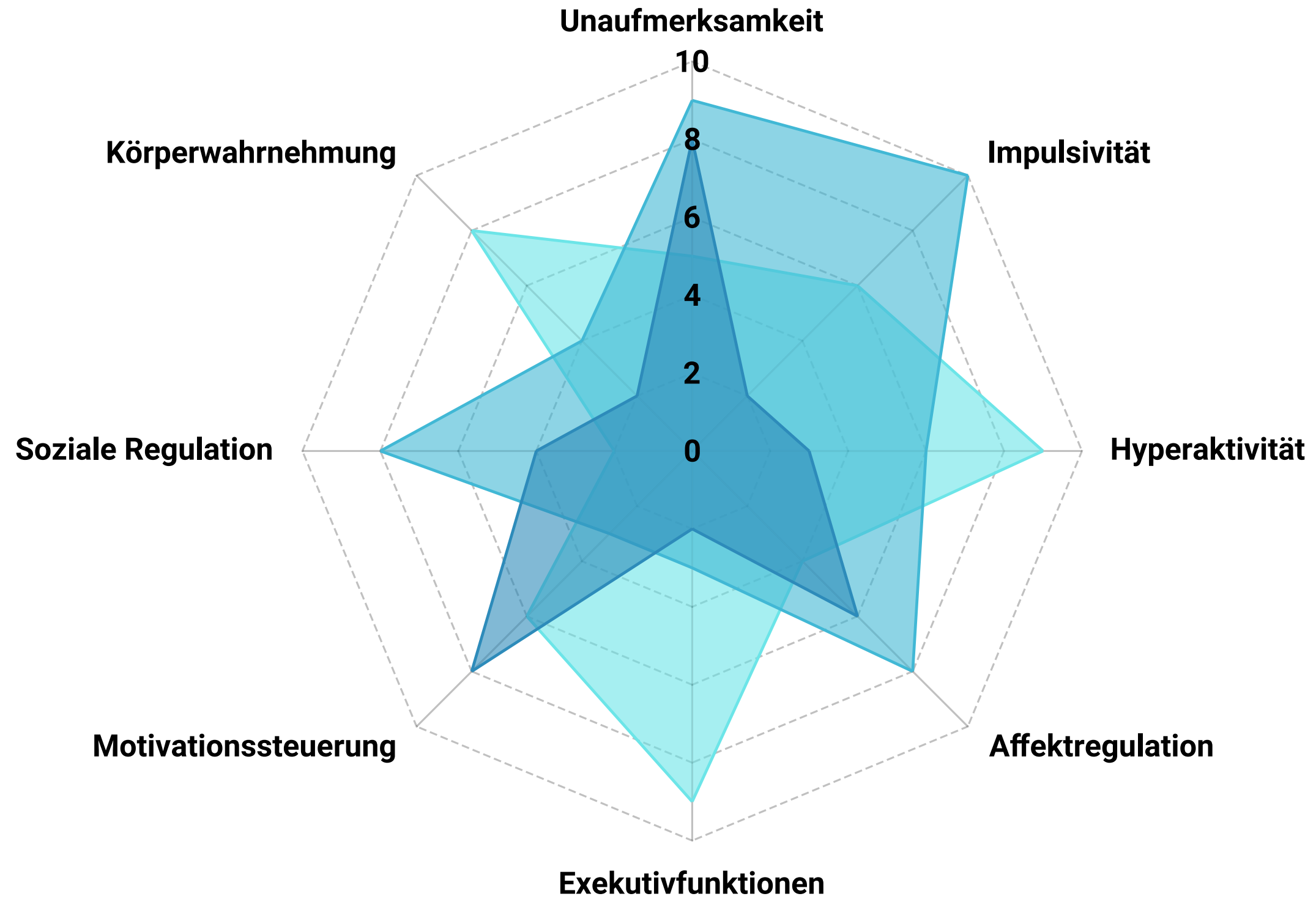


Wellenbad mit Bewegung:

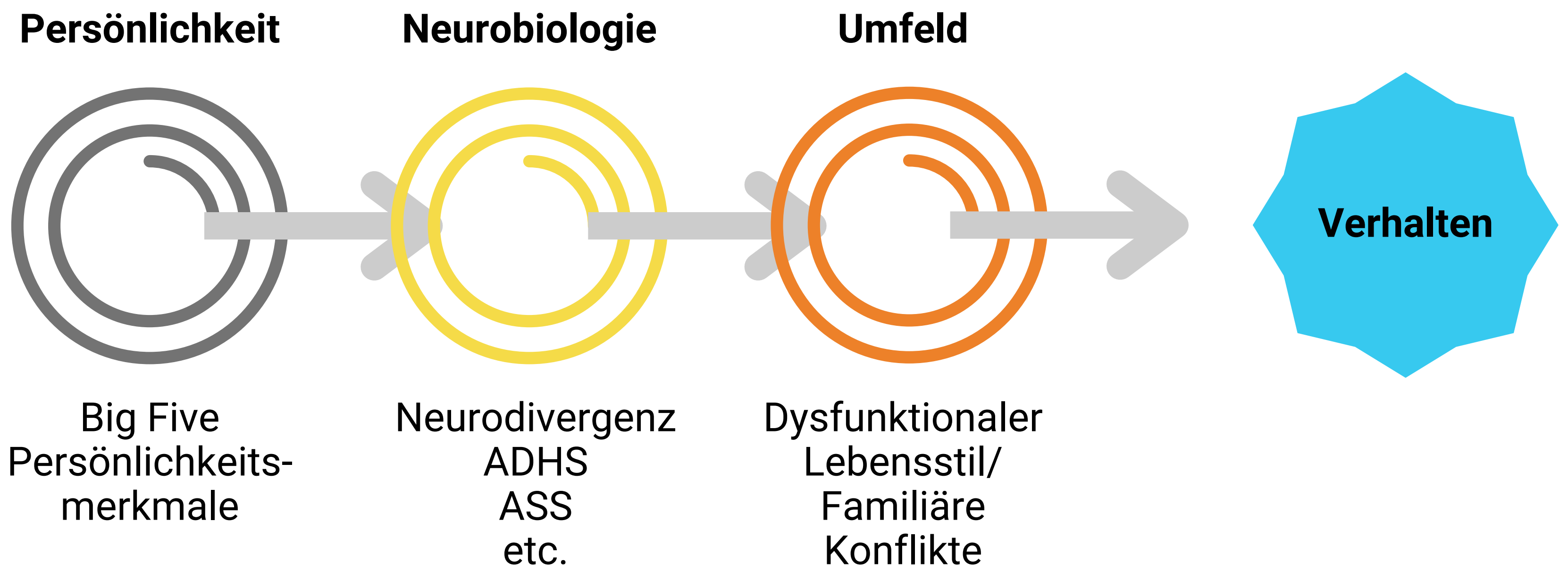


# Spektrum

● Kind 1 ● Kind 2 ● Kind 3



# Transdiagnostische Perspektive



# Begleitende Diagnosen

("Co-Diagnosen"/Komorbiditäten)

## Neurobiologisch

- **Autismus-Spektrum**
- Tics
- LRS
- Rechenschwäche
- **Entwicklungsverzögerung motorischer Funktionen (Daspraxie)**
- Schädlicher Medienkonsum

## Psychisch

- "Burnout/Depression
- Ängste
- Schlafprobleme
- Trauma/ Gewalterfahrung
- u.v.m

## Sozial

- **Anpassungsstörungen**
- Sozialverhaltensstörungen
- Impulsivität
- Oppositionelles Verhalten

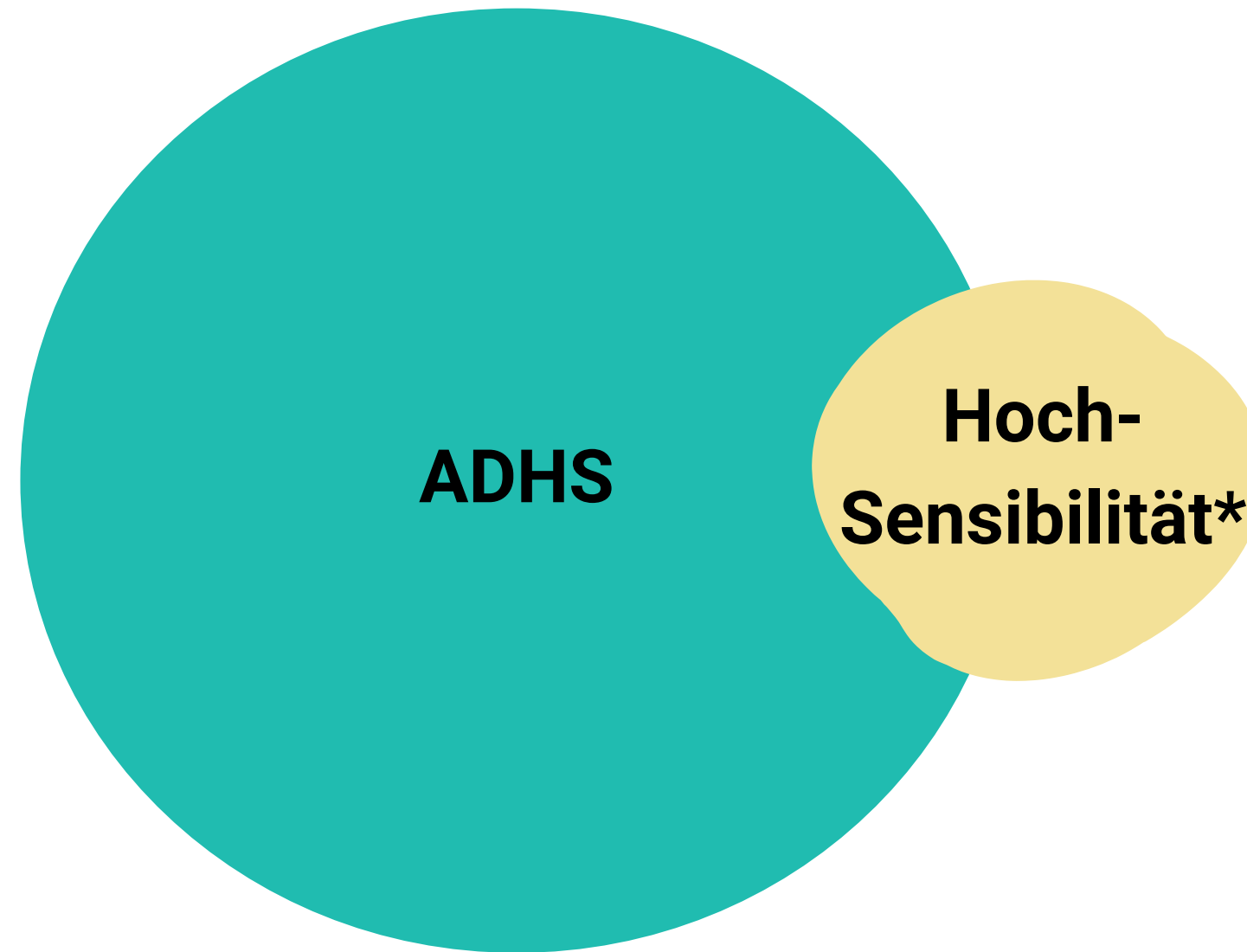
## Sonstige

- **Hochsensibilität**
- Emotionskontrollprobleme
- Überforderung
- u.v.m.

# Hochsensibilität\*

“Sensory Processing Sensitivity” (SPS)

**Neurobiologische  
Besonderheit**  
Reizverarbeitung  
“ungefiltert”  
selektiv



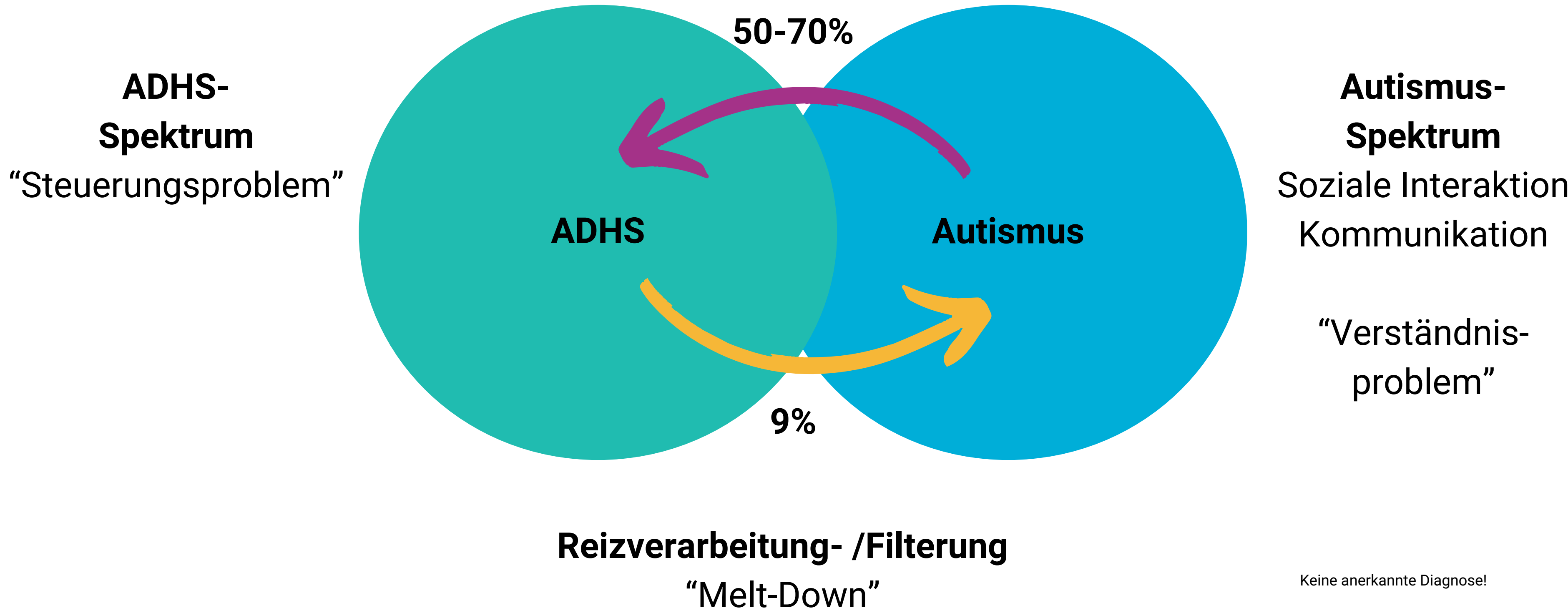
**Persönlichkeits-  
merkmal**  
Reizverarbeitung  
“intensiver”

**Überschneidung:**  
Sensorische Verarbeitung

\*Sensory Processing Sensitivity, SPS keine offizielle  
Diagnose

# AuDHS\*?

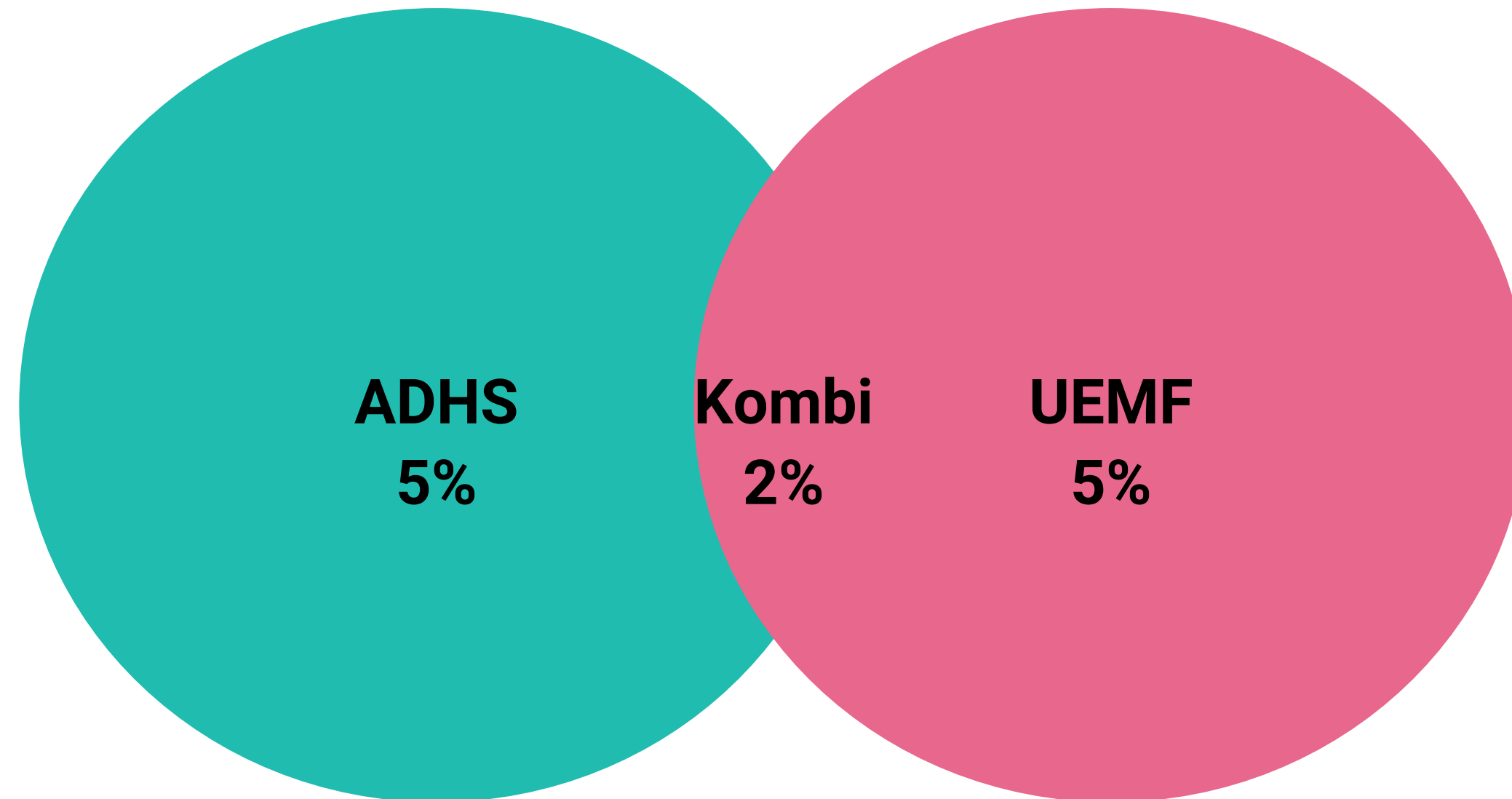
## ADHS & Autismus als Komorbidität



Keine anerkannte Diagnose!

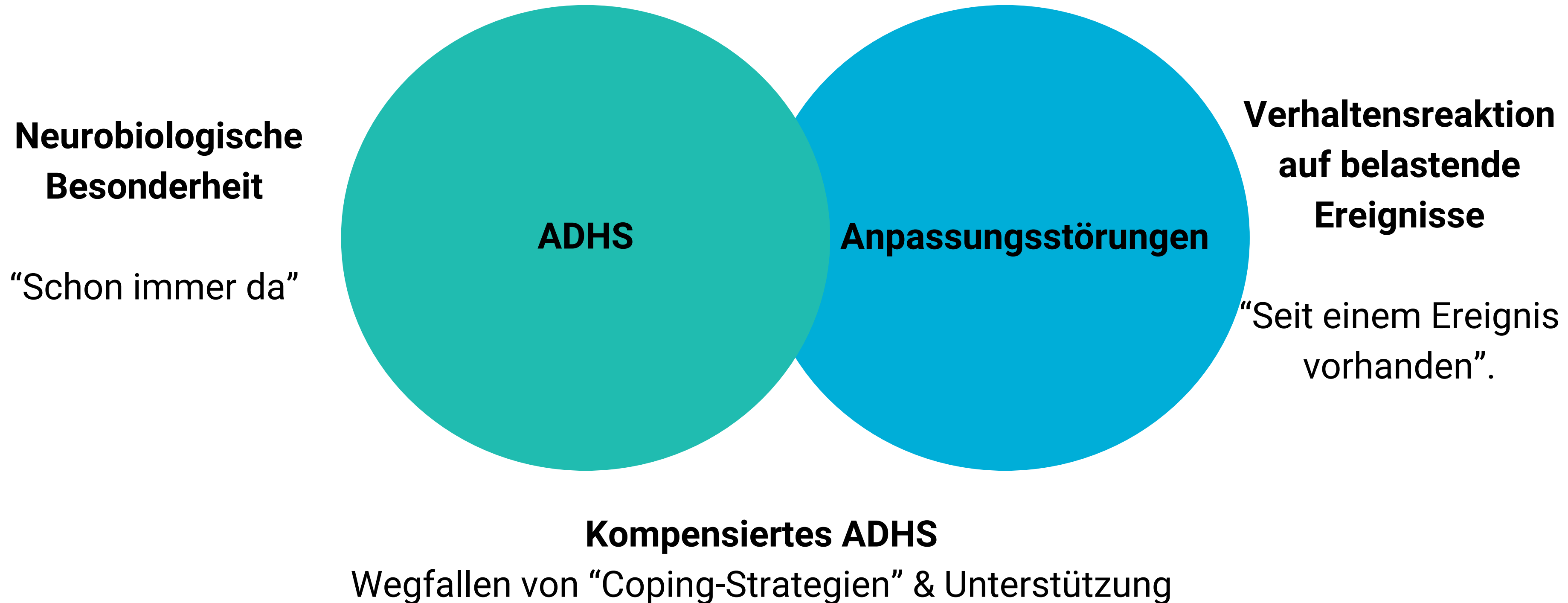
# UEMF

**Umschriebene Entwicklungsverzögerung motorischer Funktionen  
Dyspraxie - (Developmental Coordination Disorder - DCD)**



- Motorik deutlich unter Altersniveau
- Einfluss auf Schulalltag & Freizeit
- Seit früher Kindheit bestehend
- Ohne andere Erklärung

# Anpassungsstörungen



# Andere Diagnosen

(Differentialdiagnosen)

## Neurobiologisch

- ADHS
- Autismus-Spektrum
- Hochbegabung
- Intelligenzminderung
- Teilleistungsstörungen (LRS, Rechnen)

## Psychisch

- Depression
- Angststörungen
- Anpassungsstörungen
- Trauma/ Gewalterfahrung

## Umweltbedingt

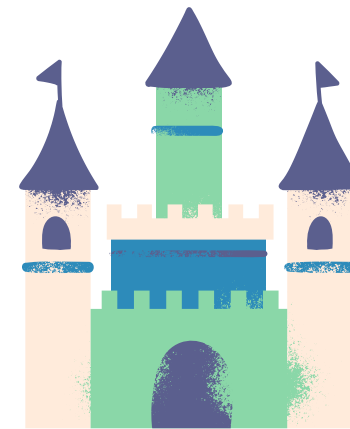
- **Emotionale Unreife**
- **Schädlicher Medienkonsum**
- **Vernachlässigung**
- **“Wohlstands-ADHS”**

## Medizinisch

- Schilddrüsenüberfunktion
- Eisenmangel (Blutarmut)
- Epilepsien
- u.v.m.



# Kein ADHS?



**Keine "harten" Diagnosen!**

# Grundbedürfnisse

Bedürfnis nach...

Liebe & Zuneigung



Grenzen & Leitplanken



Selbstwirksamkeit



# Kein ADHS?



**Emotionale  
Unreife**

**Über-  
forderung**

# Kein ADHS?

**Geringe  
Frustrationstoleranz**

**Gefühlsregulation**

**Soziale Schwierigkeiten**

**Abhängigkeit von  
Bezugspersonen**



**Emotionale  
Unreife**



**Fehlendes Einfühlungsvermögen**

**Schwarz-Weiss-Denken**

**Jüngerer  
Spielverhalten**

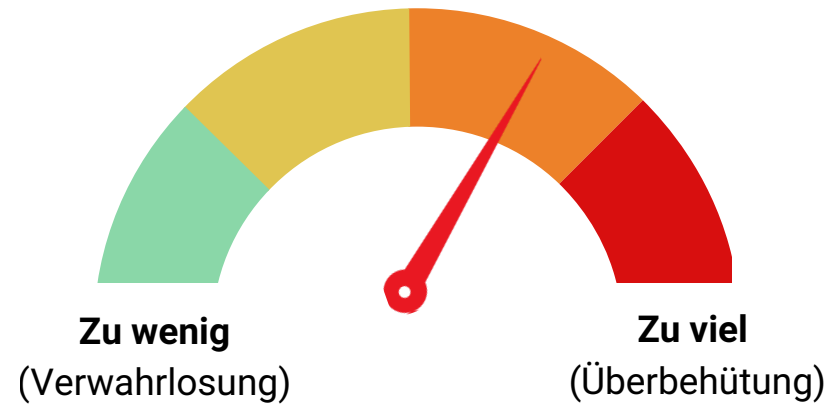
**Angst vor Veränderung**

# Emotionale Unreife - Bedürfnis nach...

## Liebe & Zuneigung



Genau richtig  
(Zuneigung)

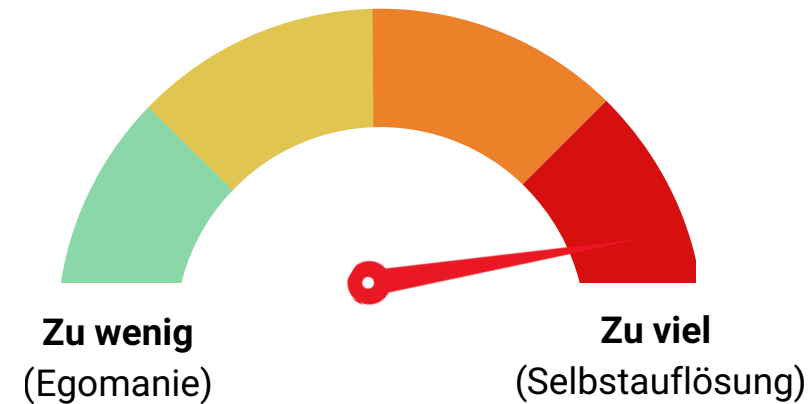


Geduld  
Wohlwollen  
Zuversicht

## Grenzen & Leitplanken



Genau richtig  
(Respekt)

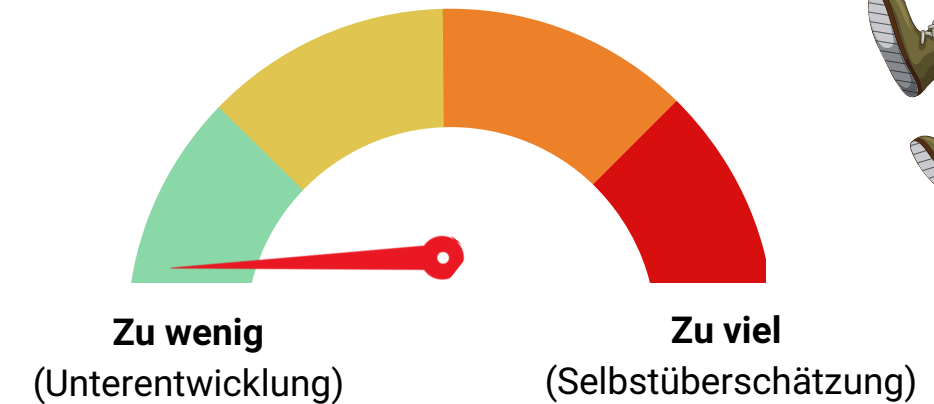


Schutz  
Anspruchsmanagement

## Selbstwirksamkeit



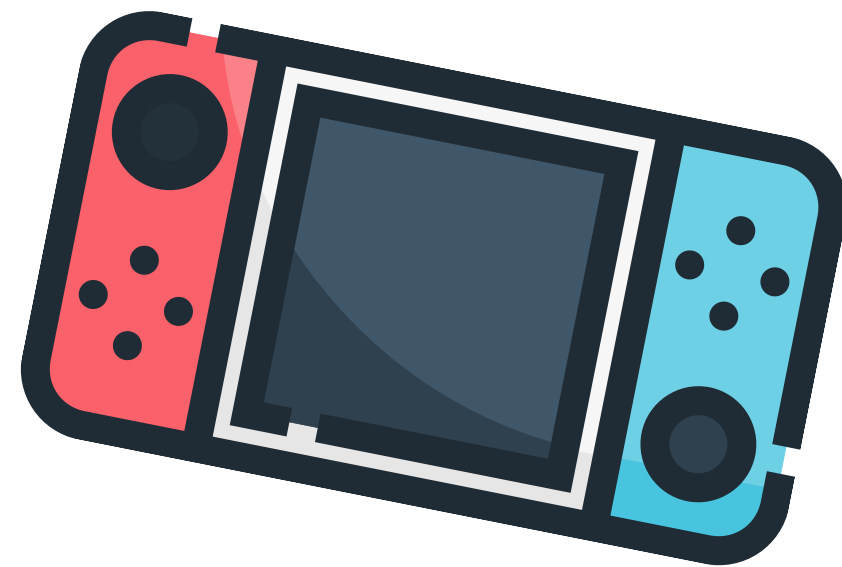
Genau richtig  
(Entfaltung)



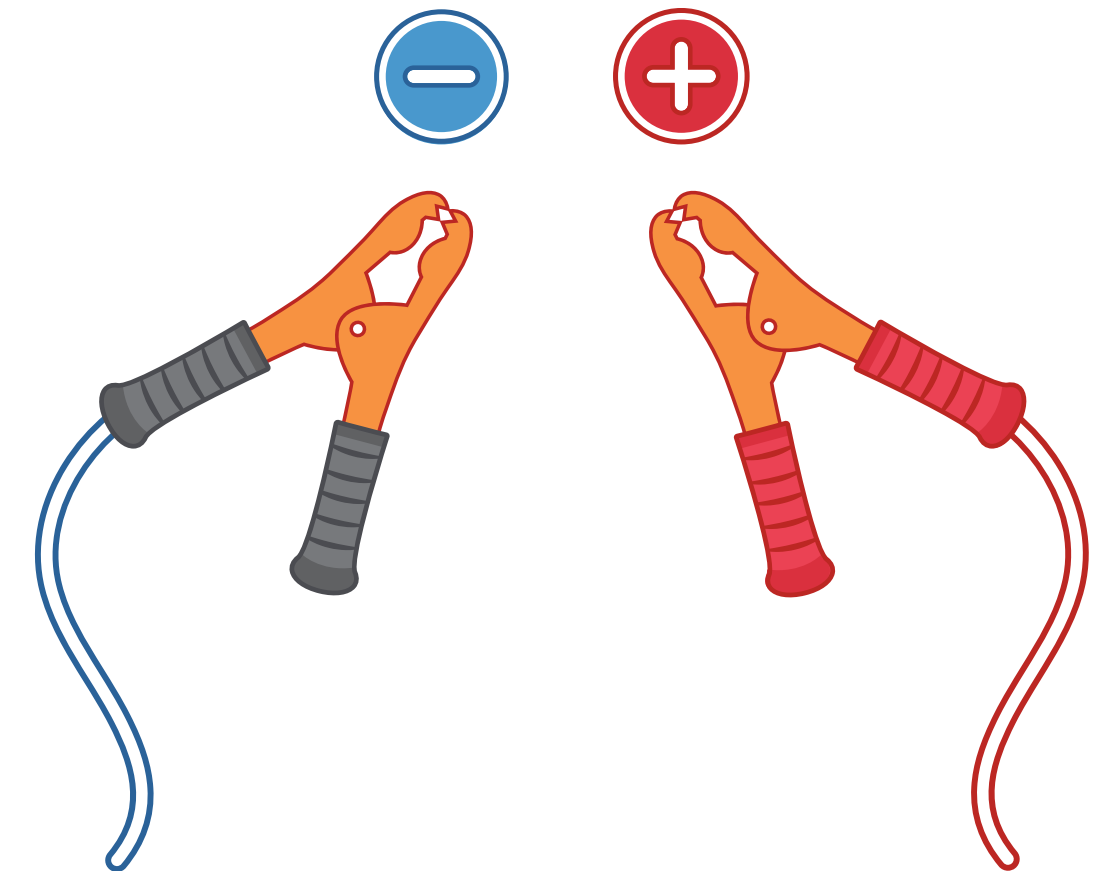
Spielräume  
Erfahrungen & Abenteuer



# Kein ADHS?



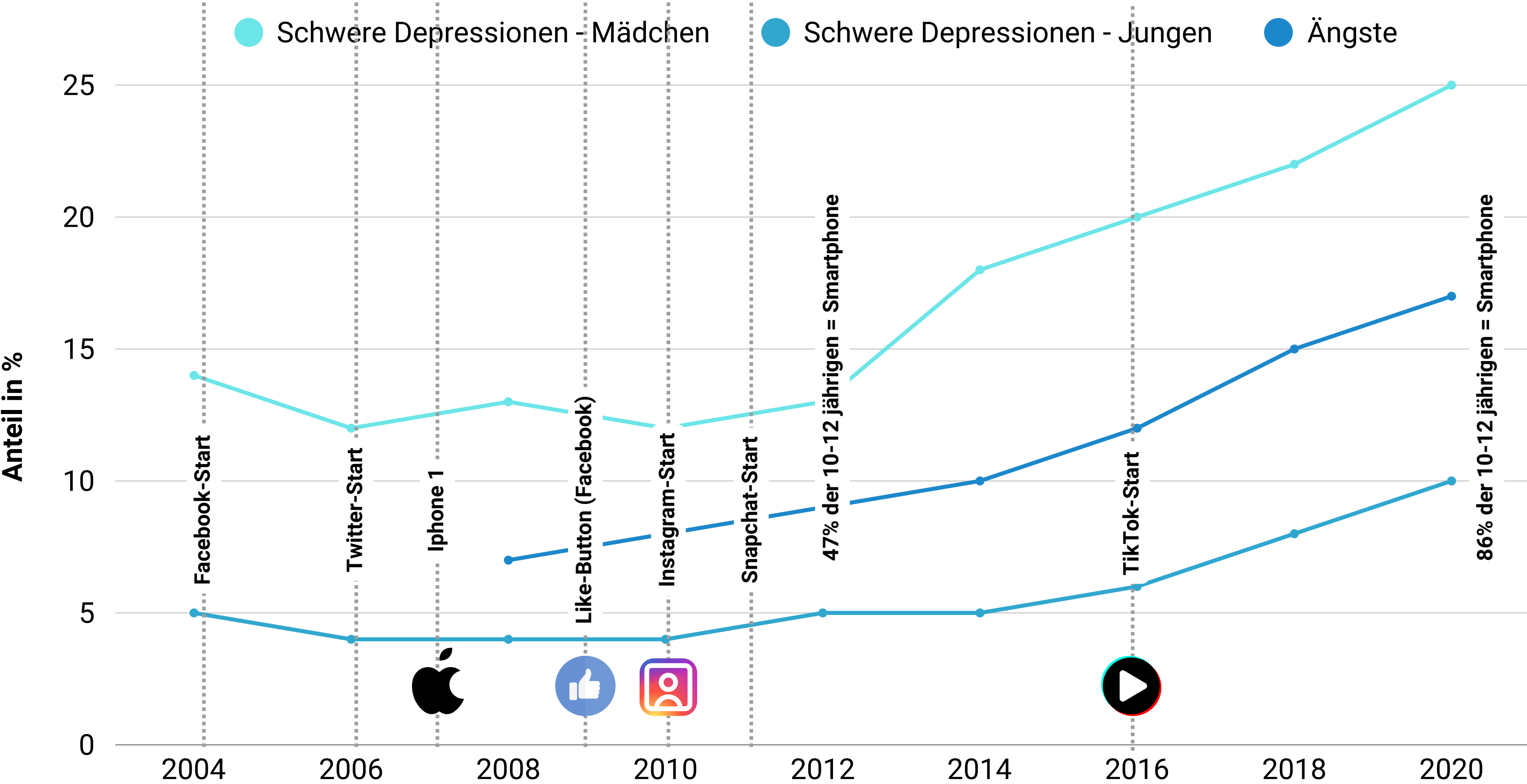
Schädlicher  
Medien-  
Konsum



“Gaming Disorder”

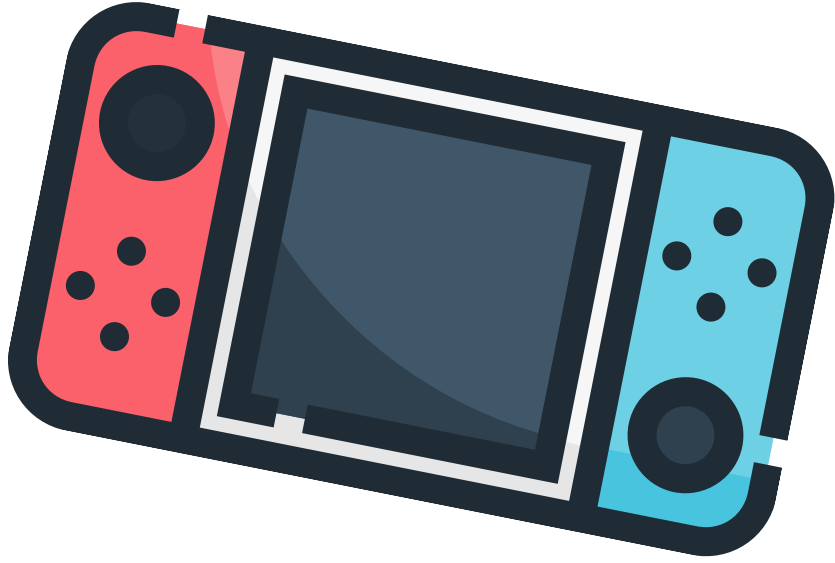
Digitale Mediennutzungsstörung

# Auftreten von Depressionen und Ängsten bei Jugendlichen 12-25 Jahre

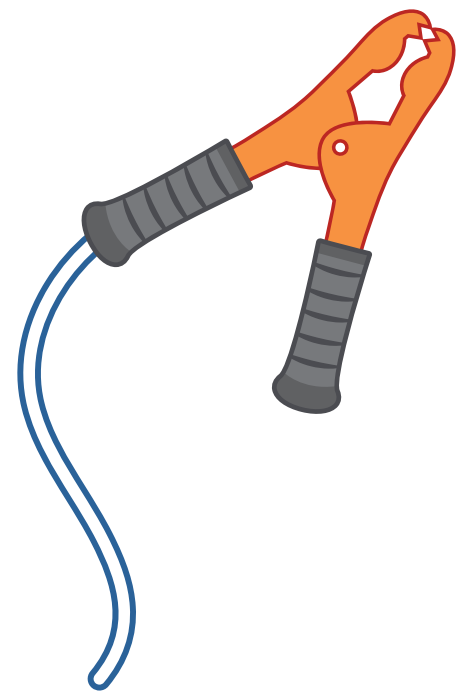


# Mediensucht

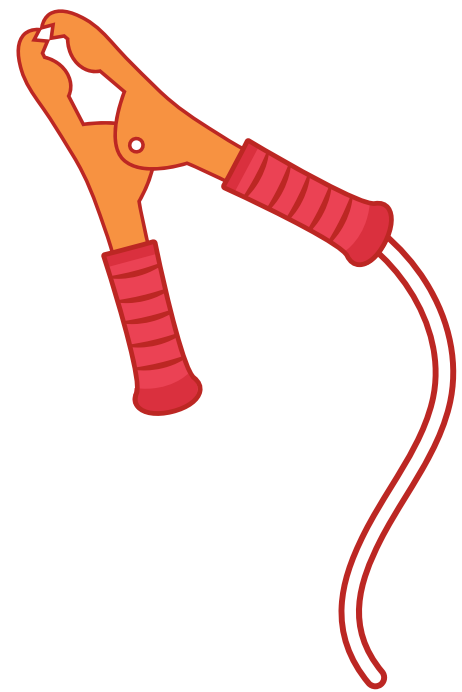
## Dopamin-Kurzschluss



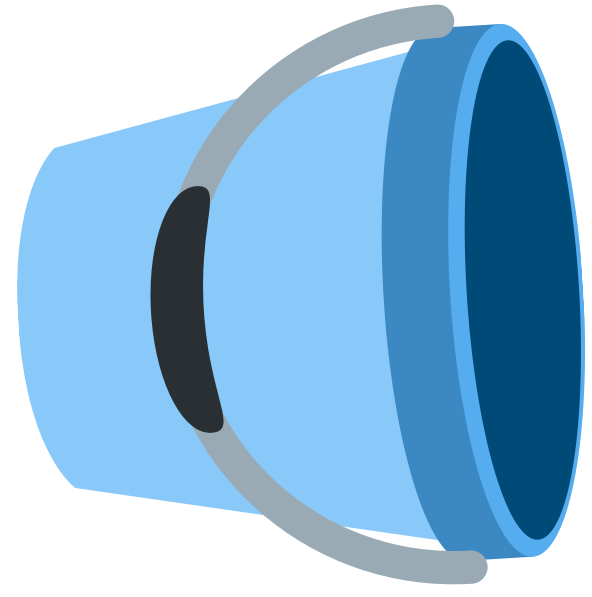
Reiz



Belohnung



# Schädlicher Medienkonsum



Ich brauche ständig  
Ablenkung!

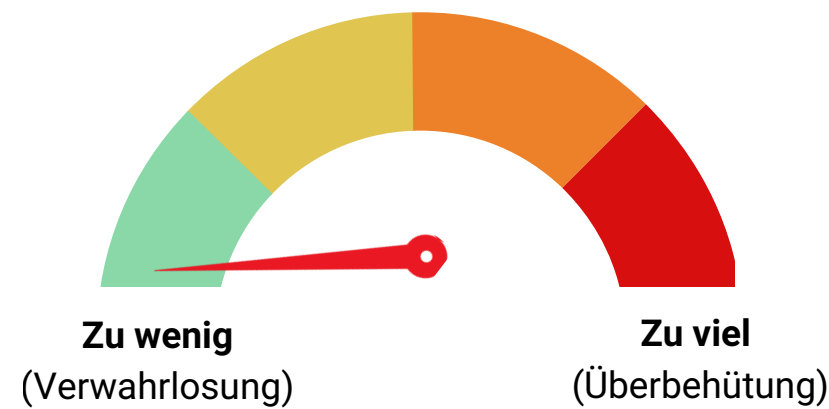


# Schädlicher Medienkonsum - Bedürfnis nach...

## Liebe & Zuneigung



Genau richtig  
(Zuneigung)

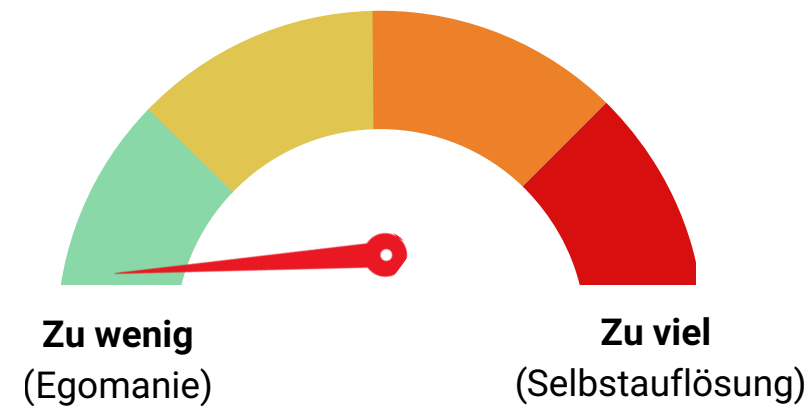


“Real-World-Contacts”  
(Serotonin-/Oxytocin-Quellen)

## Grenzen & Leitplanken



Genau richtig  
(Respekt)

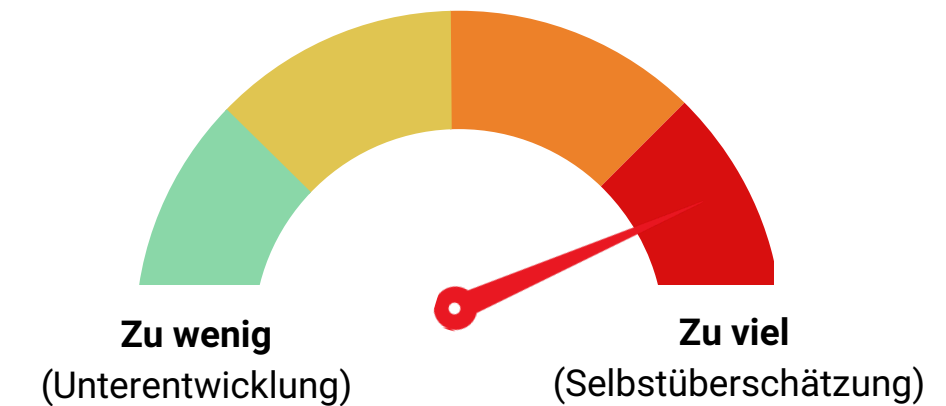


Grenzen  
Leitplanken (Schutz)  
Langeweile &  
Frust aushalten

## Selbstwirksamkeit



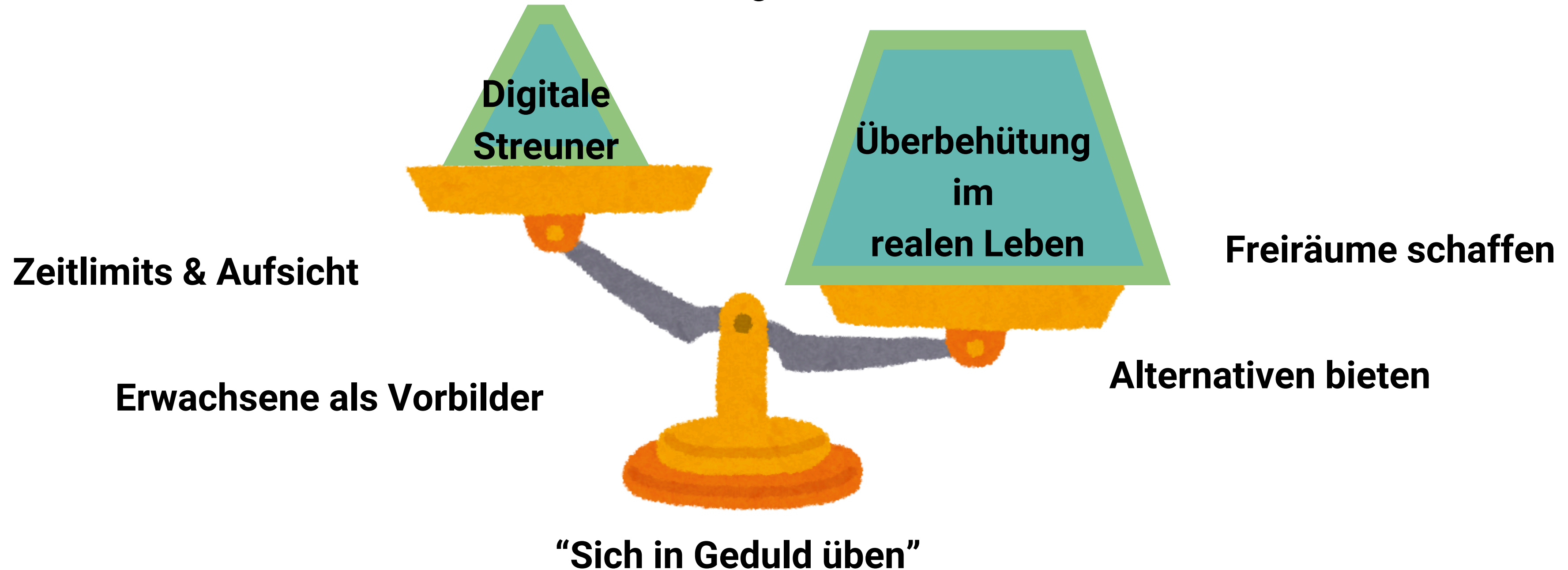
Genau richtig  
(Entfaltung)



Real-World-Experiences  
FOMO: Fear of Missing Out!

# Schädlicher Medienkonsum

Lösungen?



# Medien-Thermometer

## Medien-Thermometer

**Finger & Augen weg**  
**Wirkung:** Reizüberflutung, Unruhe, Probleme beim Abschalten, Einschlafprobleme, manchmal sogar Angststörungen, depressive Entwicklung, Vergleichsscham. Im Gehirn wirkt es wie ein Aufputschmittel für die Renn-Autos im Abenteuer-Gehirn nur ohne Bremse.

**Mit klarer Bremse**  
**Wirkung:** Hohe Dopamin- und Belohnungsschübe, oft Überreizung, vor allem bei sensiblen Kindern, erfordert klare Zeitfenster

**Mit Vorsicht genießen**  
**Wirkung:** Dopamin-Höhenflug durch viele Reize, kann Unruhe, Impulsivität oder Einschlafprobleme begünstigen

**Mach dich schlau**  
**Wirkung:** Aktiviert neugieriges Denken, vermittelt Wissen, fördert emotionale Regulation

**Empfehlung:** Keine Nutzung und Einschränkung des Gebrauches oder würdet ihr euer Kind mit eurer Kreditkarte unbeaufsichtigt ins Casino gehen lassen? Hier sind die gleichen Mechanismen am Werk, die insb. Abenteuer-Gehirne ausquetschen, wie eine Zitrone! Achtung, akute Suchtgefahr!

**Empfehlung:** Nutzung aus neurobiologischer Sicht möglichst kurz halten ("weniger ist mehr"), ggf. am Wochenende als "gesammelte Medienzeit" max. 1-2 Std. nutzen lassen, für Ausgleich sorgen (Bewegung).

**Empfehlung:** Nicht alleine schauen lassen (in der Nähe bleiben), Videos mit beschränkter Länge aussuchen, Medien ohne "Dauerschleifen nutzen", Ende der Medienzeit vorher ankündigen!

**Empfehlung:** Medienzeit mit Wissens-inhalten füllen. Nach dem Konsum Kinder beobachten, bei Wutausbrüchen, Irritabilität, fehlendem Zurückfinden ins kreative Spiel Medienzeit verkürzen/gemeinsam nutzen!

**Red Section:** TikTok, YouTube Short, Netflix-Serien, Fortnite, Brawl Stars, Clash Royale, Horrorspiele, Influencer-TV, u.v.m.

**Orange Section:** Mario Kart, Minecraft, Fifa, EA Sports FC, Roblox, LEGO-Spiele, Youtube-Kids, Disney +, Fernsehen, u.v.m.

**Yellow Section:** Peppa Wutz, Paw Patrol, Shaun d. Schaf, Miraculous, Dragons, Ninjago, u.v.m.

**Green Section:** Checkerin Marina, Checker Tobi & Julian, Anna und die wilden Tiere, Sendung mit der Maus, Pettersson und Findus, Löwenzahn, Bluey, Yakari, u.v.m.

DR. MED. FELIX PETERSEN

## Medien-Thermometer

**Liebe Eltern,**  
bei ADHS entscheidet nicht nur die Dauer, sondern vor allem der **Inhalt** des Medienkonsums. Manche Inhalte pushen das Abenteuer-Gehirn wie ein **Aufputschmittel**, es wird überreizt, kann nicht abschalten und kommt schwer zur Ruhe. Andere Inhalte wirken wie Training für Neugier, Konzentration und emotionale Balance. Dieses Medien-Thermometer zeigt Ihnen, welche Medienarten besonders fordern oder fördern, und hilft dabei, eine gesunde Balance zu finden.

**Zur Medienzeit:** Die empfohlene tägliche Dauer ist ein grober Richtwert, viel entscheidender ist der Inhalt und das Suchtpotenzial.

**Faustregel:** Je höher der Sog, desto kürzer die Medien-Zeit. Wenn dein Kind den ganzen Tag an die 30 Minuten „Gaming-Zeit“ am Nachmittag denkt, ist das ziemlich viel verschenkte Energie. In solchen Fällen lieber am Wochenende bündeln und klare Übergänge schaffen, damit im Kopf wieder Platz ist fürs echte Leben.

**Empfohlene Medienzeit**

6-9 Jahre	Max. 1 Std. tgl.
10-12 Jahre	Max. 1,5 Std. tgl.
13-18 Jahre	Max. 2 Std. tgl.

**Hinweis:** Manche Kinder, insbesondere im **Autismus-Spektrum**, nutzen bestimmte Spiele wie Minecraft bewusst zur Selbstregulation oder als sicheren Rückzugsort. Wichtig ist hier nicht die Einordnung im Thermometer, sondern ein offenes Gespräch, gemeinsames Beobachten und eine individuelle Einschätzung, wie das Kind nach dem Spielen wirkt: ruhiger, angespannter oder ausgeglichener?

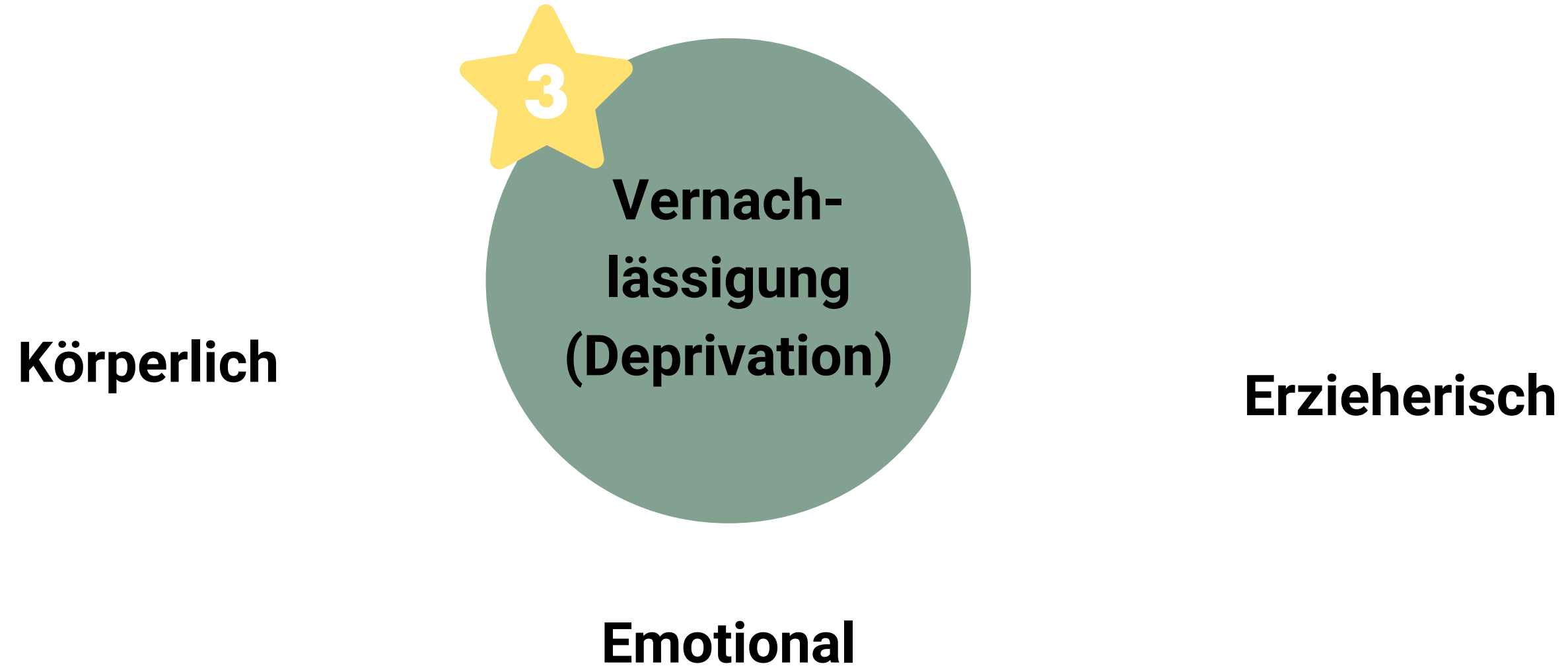
**Clevere Mediennutzung als Ausgleich?**  
Kinder brauchen beides: Schutz im echten Leben und Orientierung in der digitalen Welt. Wer ständig überbehütet ist, sucht sich Freiräume, oft online, oft ohne Aufsicht. Und wird dort zum „digitalen Streuner“. Medien sind kein Feind, aber auch kein Ersatz. Die Lösung liegt in einem klugen Ausgleich: Vorleben, Begrenzen, Alternativen bieten. Und manchmal einfach: Langeweile aushalten. Denn da entsteht echte Kreativität.

Quelle: Jonathan Hill - Generation Angst

*Wissen, das wirkt!*

Als Handout zum Download

# Kein ADHS?



# Vernachlässigung

**Kinder  
unbeaufsichtigt...**

Am Handy!

Auf der Straße unterwegs!



Am Fernseher

Alleine mit sich beschäftigt!

In der Schule unvorbereitet...

# Vernachlässigung



# Vernachlässigung

Bonny & Clyde

Ich kümmere um mich  
selbst...



Wenn ich schon nicht dazu  
gehöre, dann mische ich die  
anderen mal so richtig auf...

Auf Andere ist sowieso kein  
Verlass...

Schule ist sowieso blöd...

**Sozialverhaltensprobleme vorprogrammiert?**

# Vernachlässigung

Was hilft?



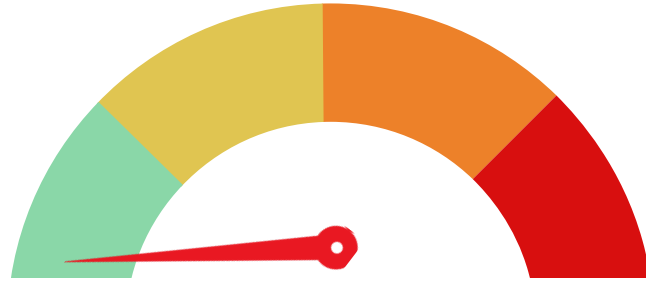
**Mentoren gesucht:  
Beziehung, Zeit & Geduld**

# Vernachlässigung - Bedürfnis nach...

## Liebe & Zuneigung



Genau richtig



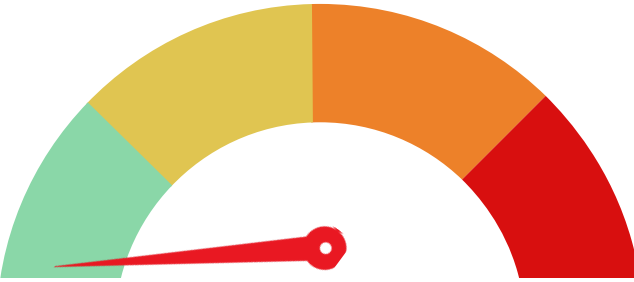
Zu wenig  
(Hemmung)

Zu viel  
(Selbstüberschätzung)

## Grenzen & Leitplanken



Genau richtig



Zu wenig  
(Hemmung)

Zu viel  
(Selbstüberschätzung)

## Selbstwirksamkeit



Genau richtig



Zu wenig  
(Hemmung)

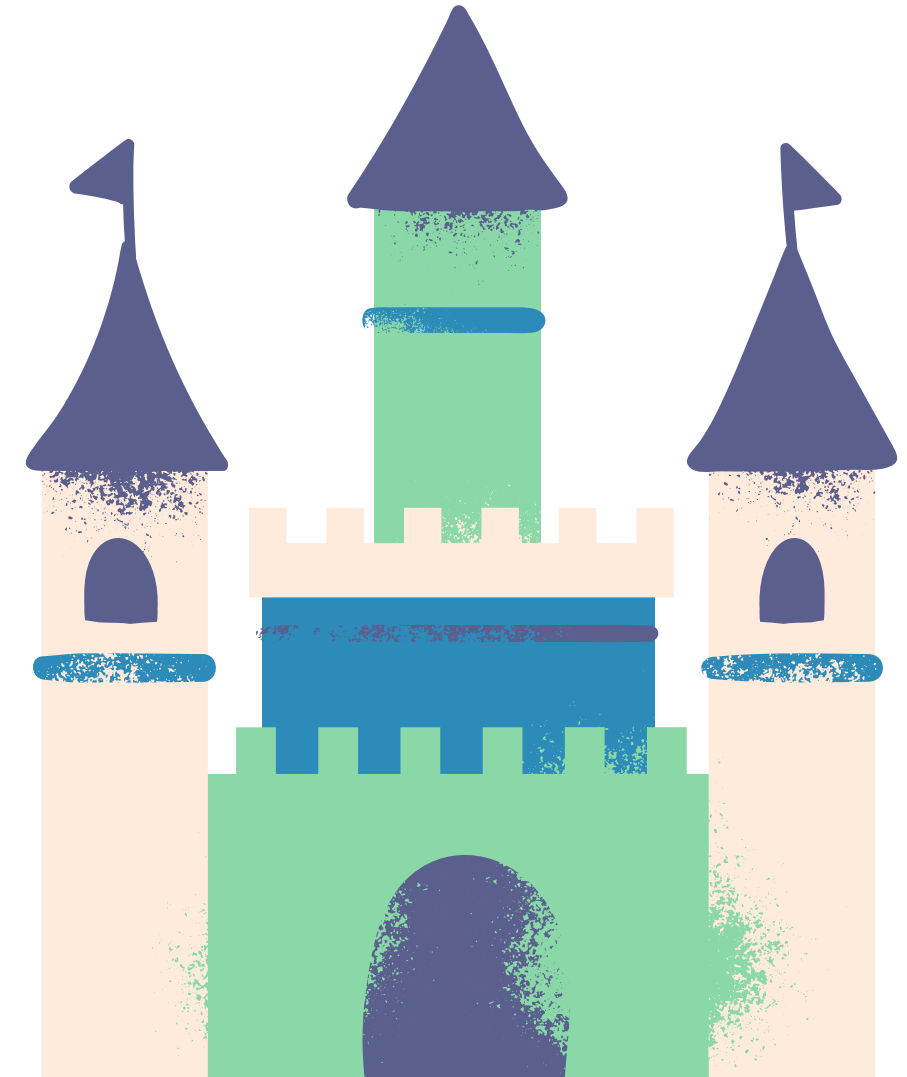
Zu viel  
(Selbstüberschätzung)

**Bezugspersonen - Mentoren als Rückhalt!**

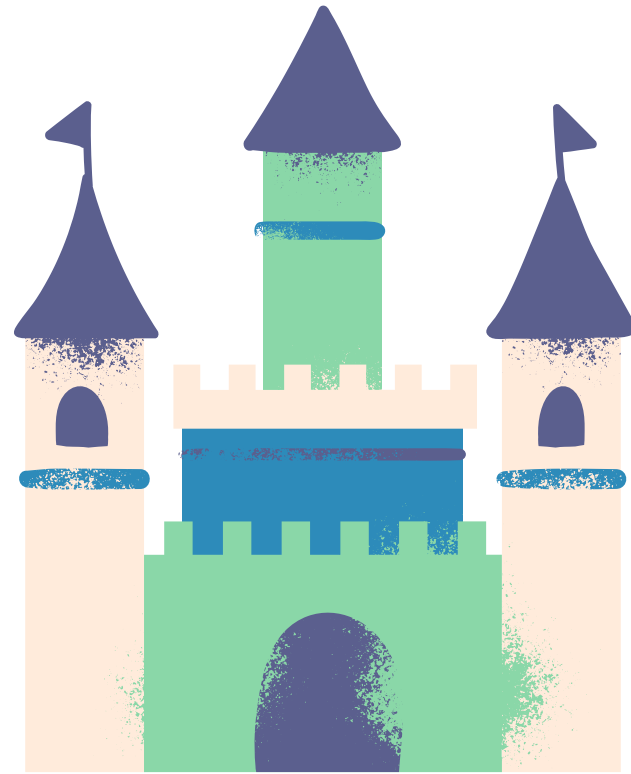
# Kein ADHS?



**“Lifestyle-ADHS”**



# Wohlstands-ADHS



**Wenig Anstrengung - viel Belohnung!**



# Sensation Seeking



Ich werde mit  
"Geschenken" überhäuft,  
wie ein echter Prinz!

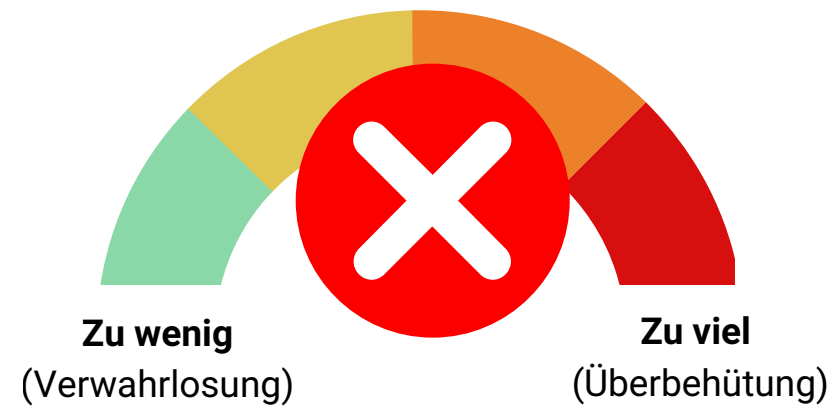
DAT

# Wohlstands-ADHS - Bedürfnis nach...

## Liebe & Zuneigung



Genau richtig  
(Zuneigung)



Zu wenig  
(Verwahrlosung)

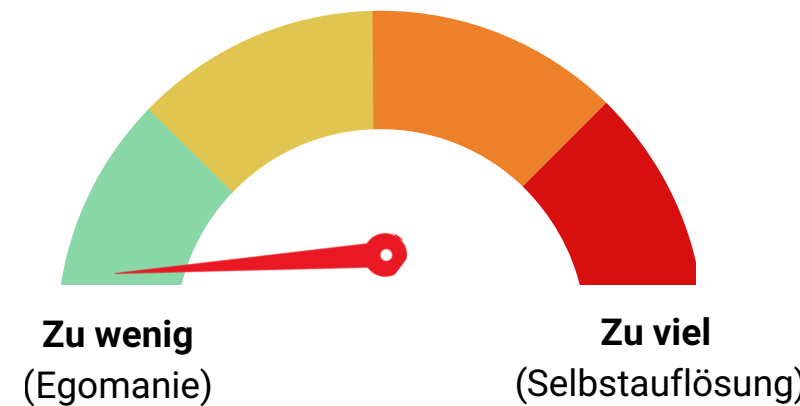
Zu viel  
(Überbehütung)

Quality & Quantity-Time mit  
Bezugspersonen  
(Materielles kein Liebes-Ersatz)

## Grenzen & Leitplanken



Genau richtig  
(Respekt)

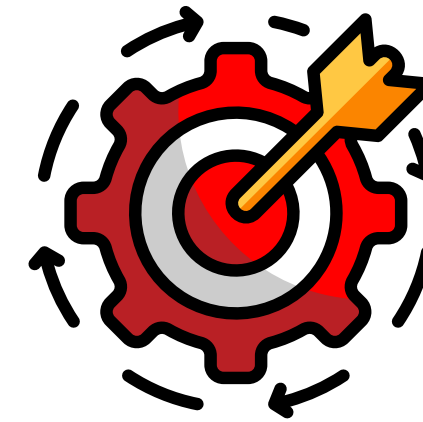


Zu wenig  
(Egomanie)

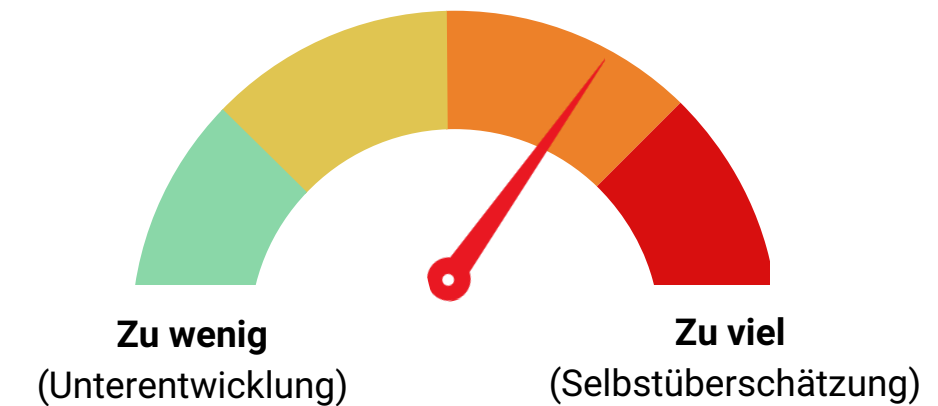
Zu viel  
(Selbstaflösung)

Rücksichtnahme  
Geduld üben  
Demut

## Selbstwirksamkeit



Genau richtig  
(Entfaltung)



Zu wenig  
(Unterentwicklung)

Zu viel  
(Selbstüberschätzung)

Team-Challenges  
Verantwortungsübernahme  
Durchhaltevermögen

# Fazit

**Liebe & Zuneigung**



**Vernachlässigung  
(Deprivation)**

Mentor/Guide

**Grenzen & Leitplanken**



**Schädlicher  
Medien-  
Konsum**

Alternativen

**Wohlstands-  
ADHS**

Leitplanken

**Selbstwirksamkeit**



**Emotionale  
Unreife**

Geduld & Freiraum



# Diagnostik

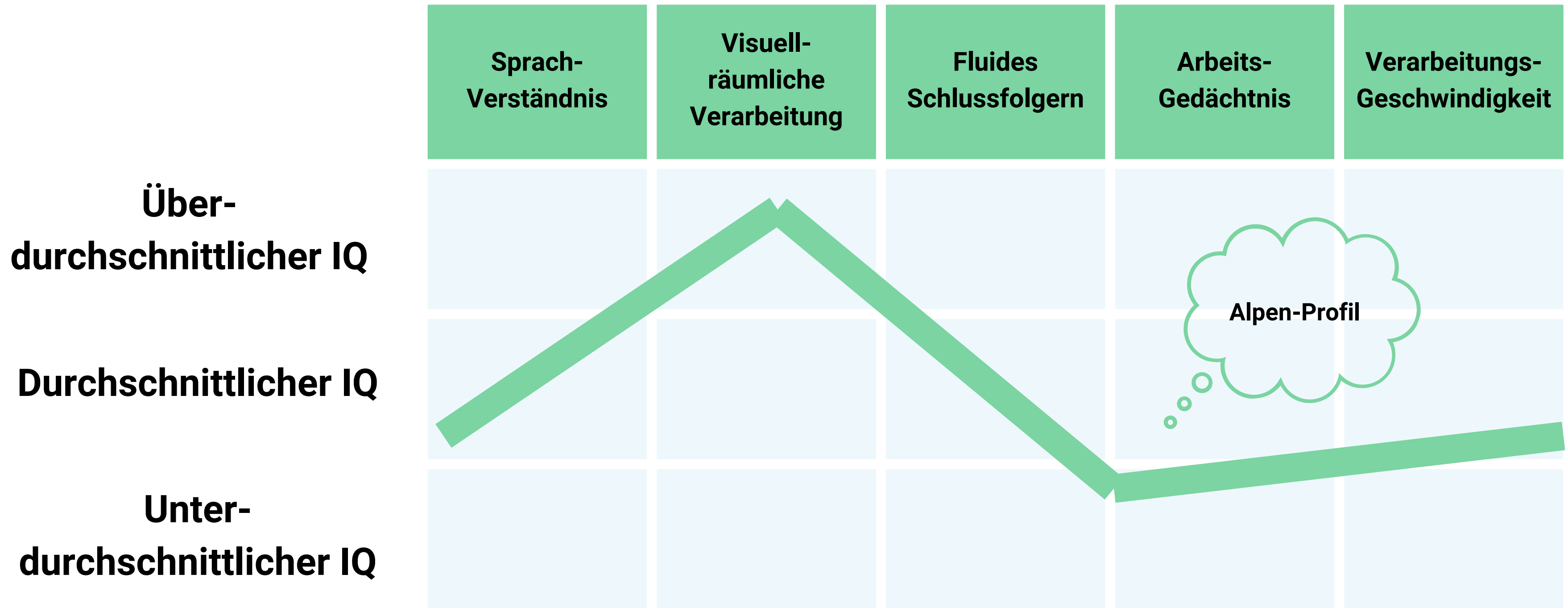


\*Conners Skalen zu Aufmerksamkeit und Verhalten - 3, Hogrefe

\*\* Diagnostik-System für psychische Störungen nach ICD-10 und DSM-5 für Kinder und Jugendliche - III, Hogrefe

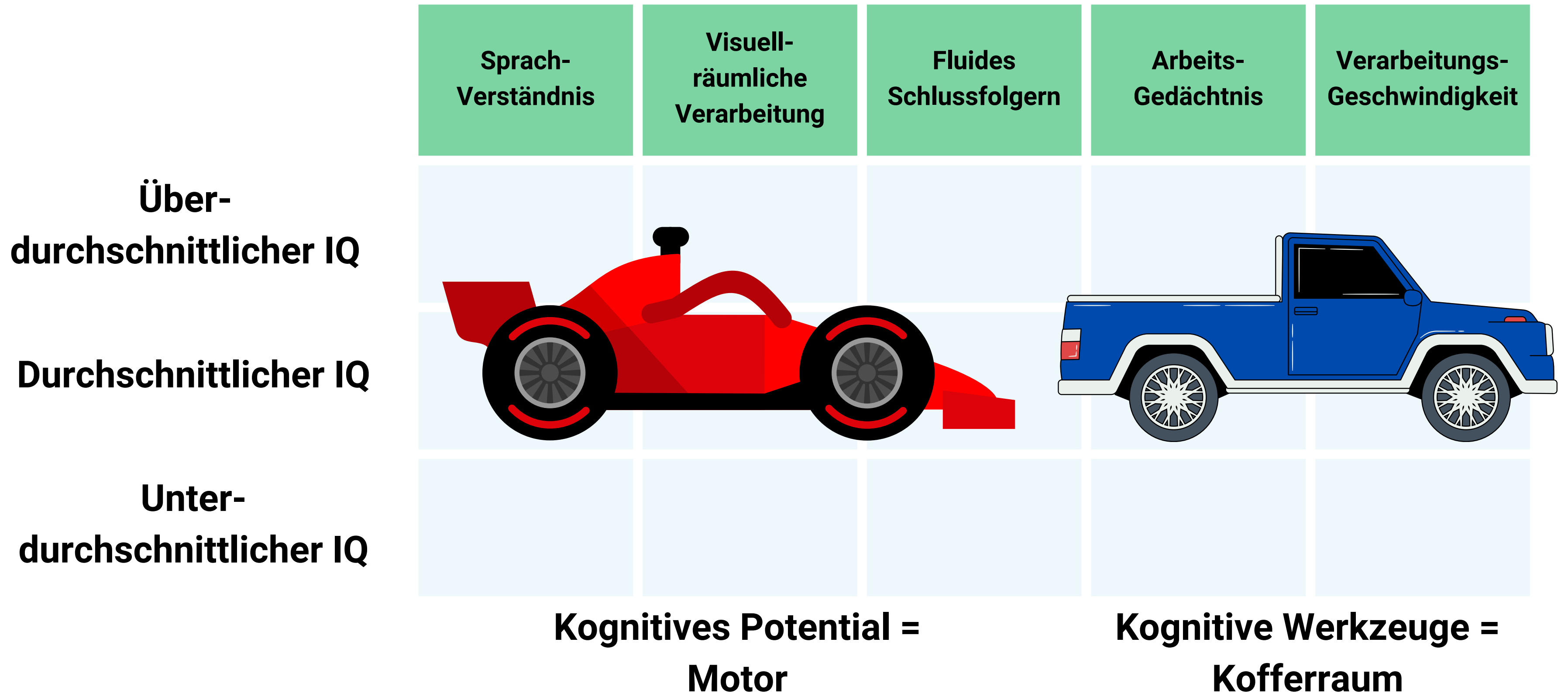
# Intelligenz-Testung am Beispiel des WISC-V häufig bei ADHS

“Wechsler Intelligence Scale for Children”



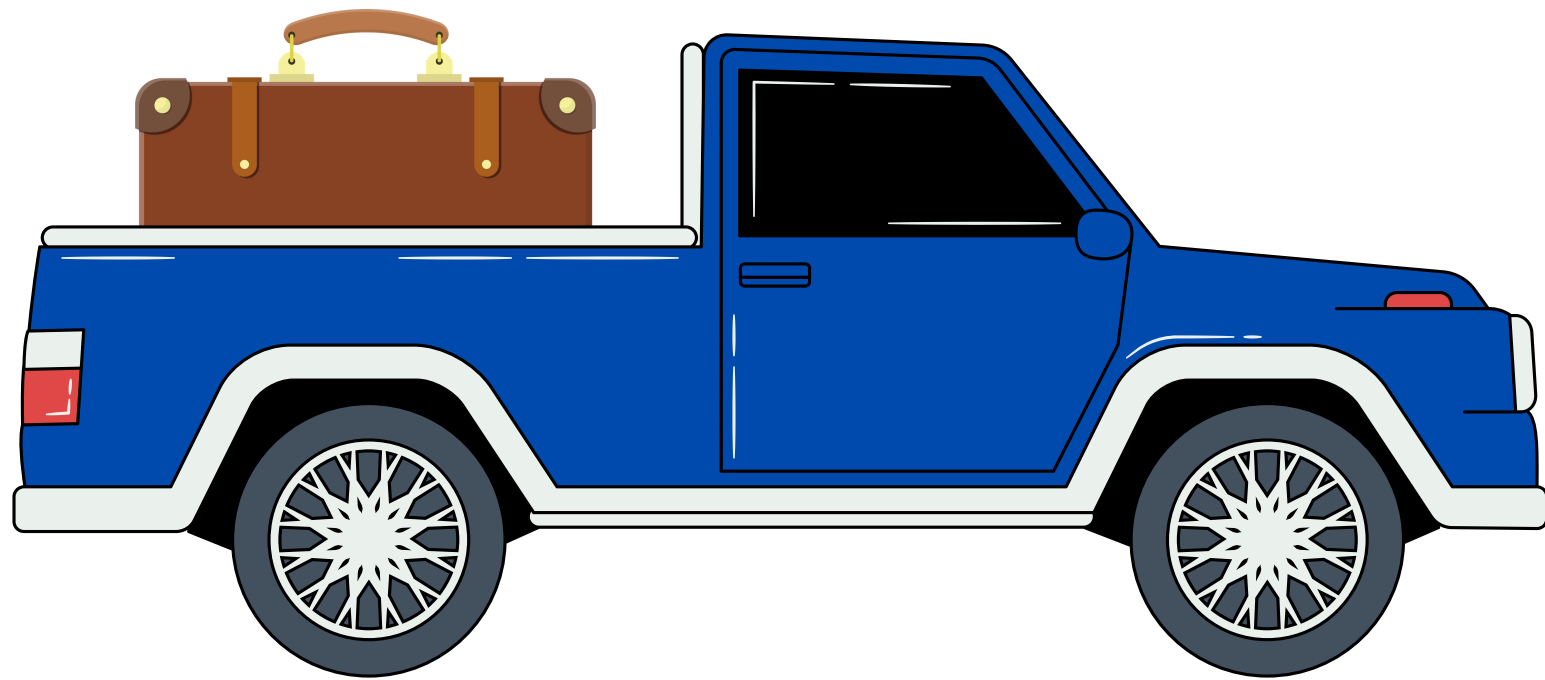
# Intelligenz-Testung am Beispiel des WISC-V

“Wechsler Intelligence Scale for Children”

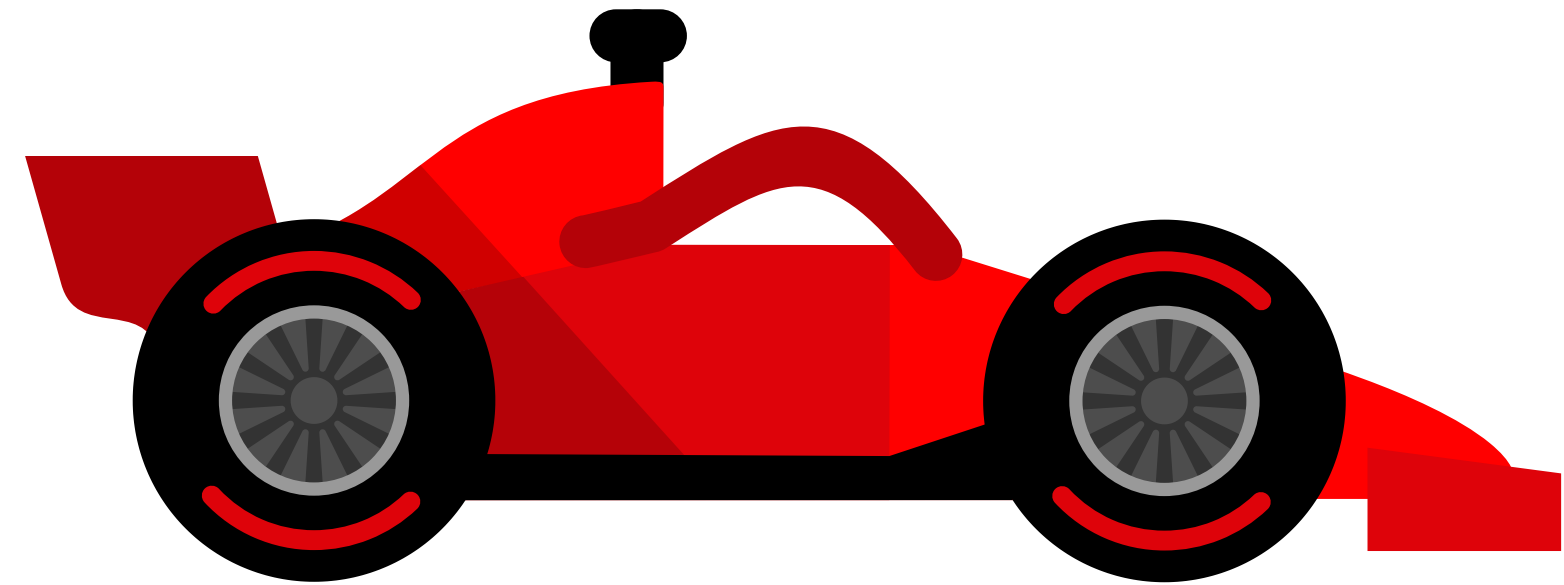


# Intelligenz-Testung bei ADHS mit individueller Schwäche - Lösung?

**Bezugsperson**



**Kind**



**Bezugspersonen als Begleitfahrzeug...**

# Therapie

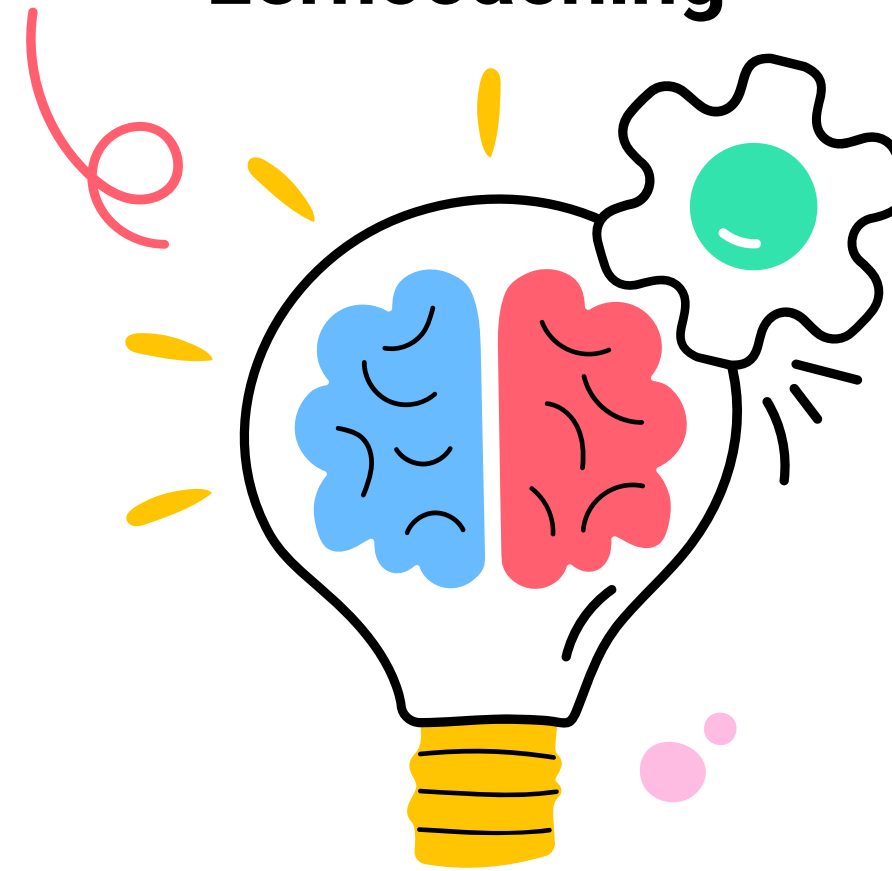
## Elterntraining



### Eltern-Kind-Interaktion

Triple-P  
THOP

## Lerncoaching

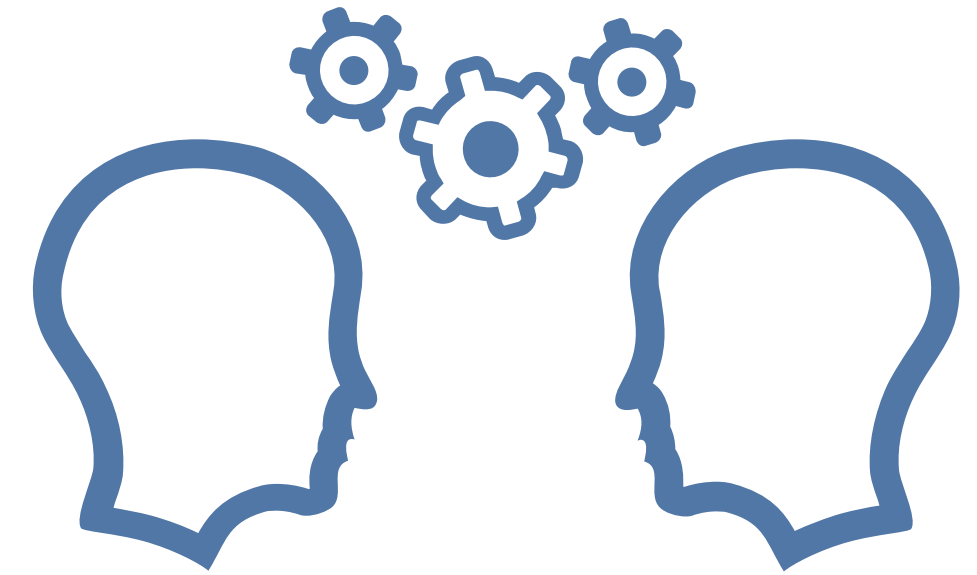


### Effektive Schulzeit

Marburger  
Konzentrationsstraining

## Ergotherapie

## Sozialkompetenztraining



### Konflikte clever lösen

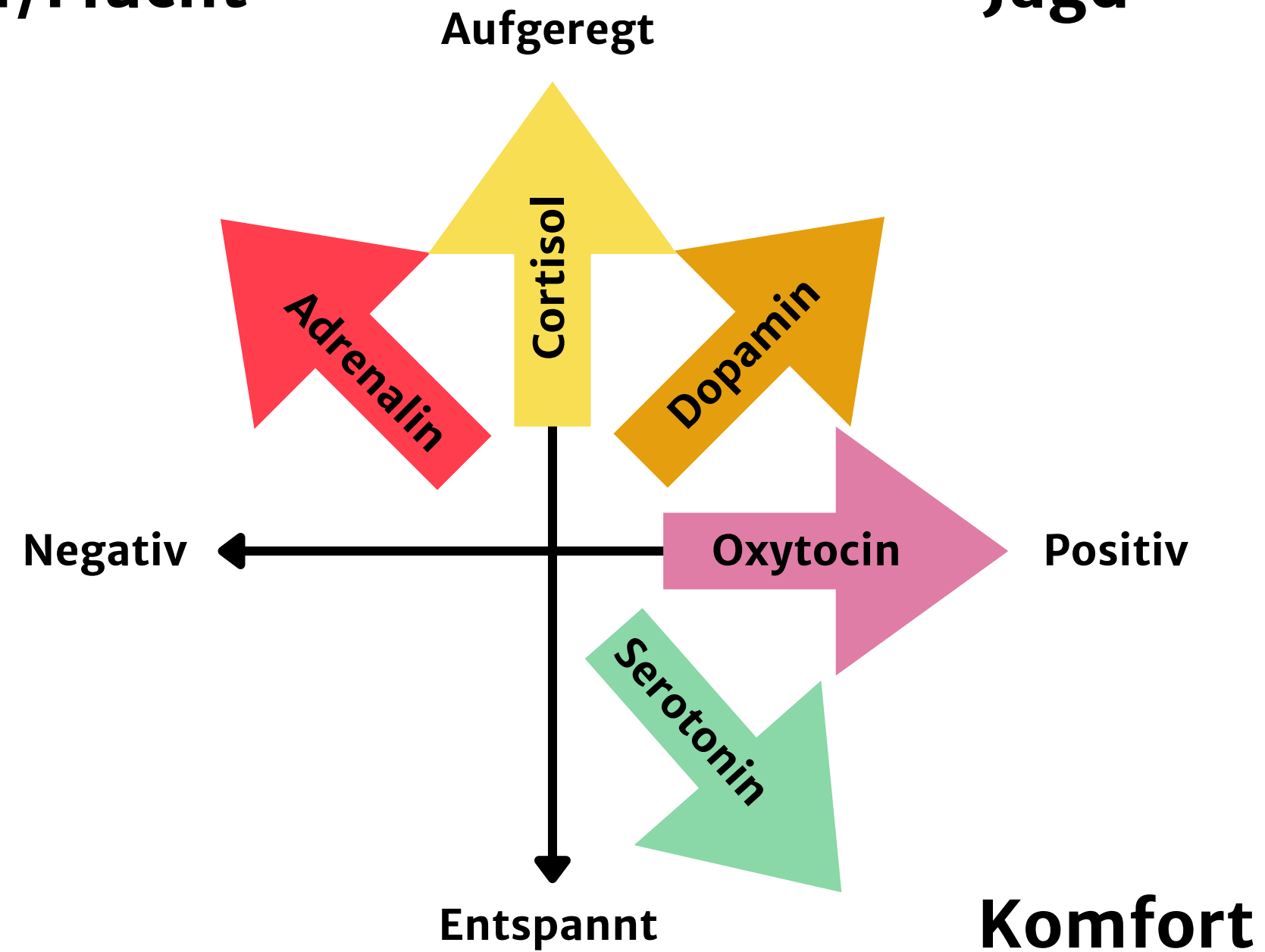
SKT

# Psychoedukation



**Kampf/Flucht**

**Jagd**



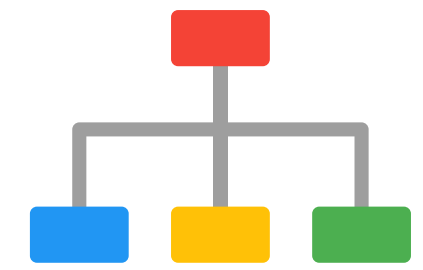
# Nicht-pharmakologische Optionen



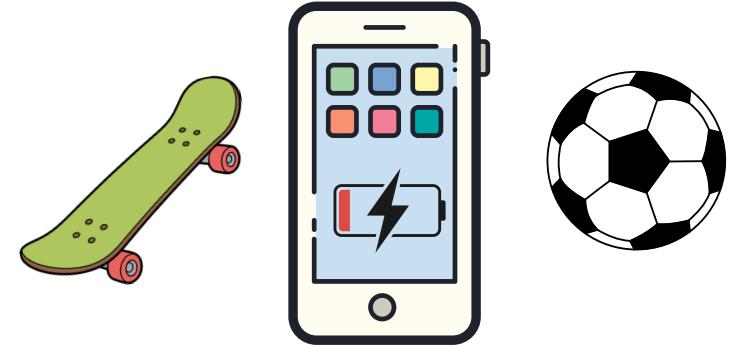
## Bewegung & Spiel



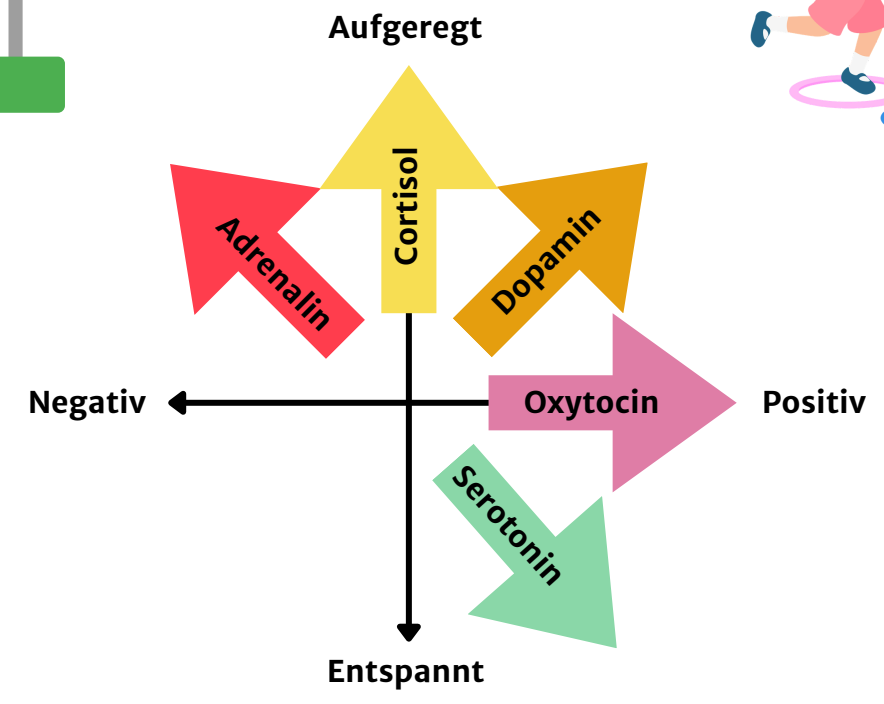
## Struktur



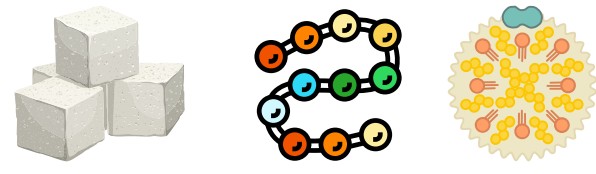
## Alternativen



## Zuneigung



## Ernährung



## Tiere



## Schlafhygiene



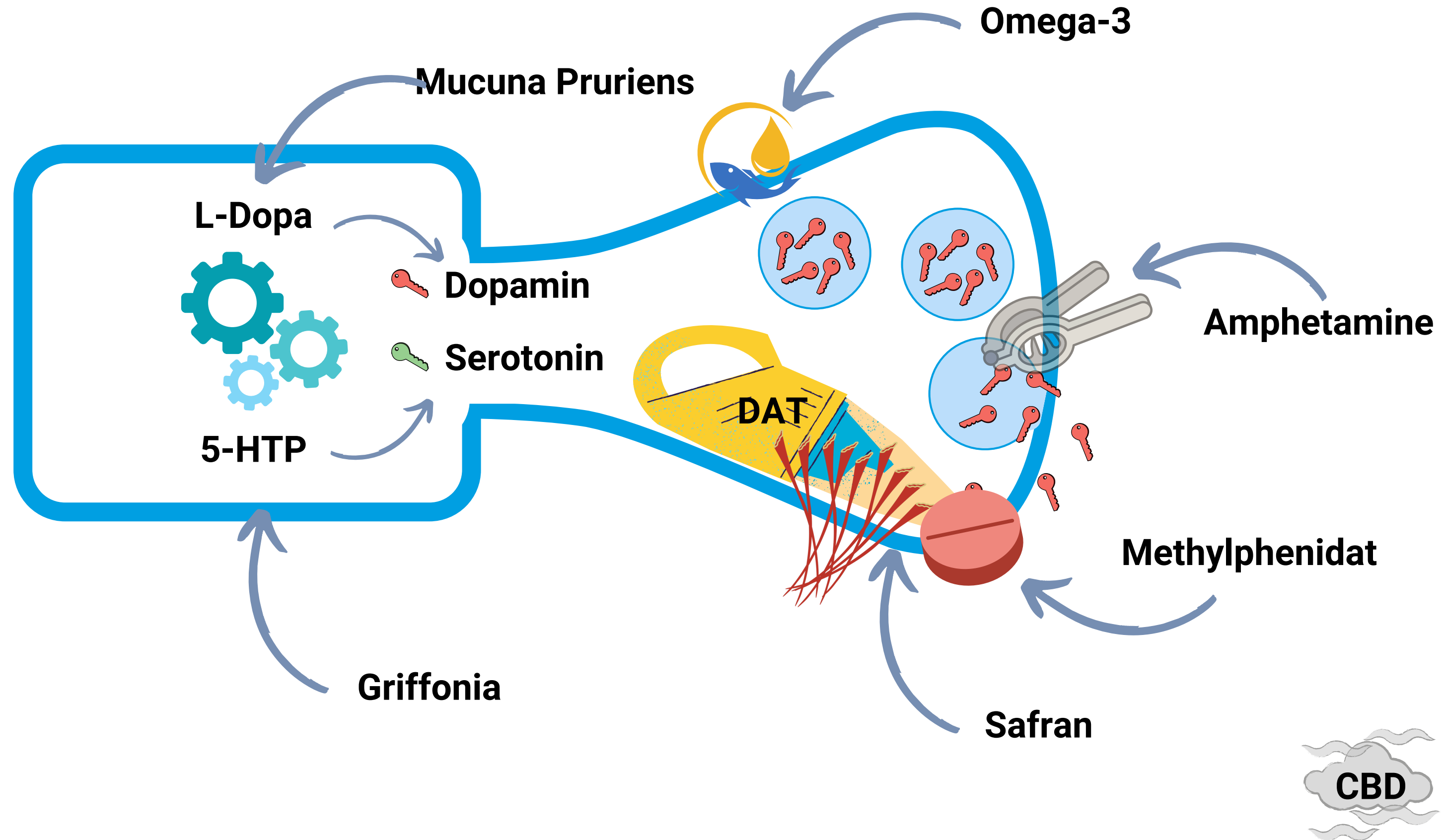
## Berührung



# Psychotherapie



# Wirkmechanismus



# Handout

48 Akademie

## Anleitung zur cleveren Selbsthilfe

Liebe Eltern & Bezugspersonen,

Ihr vermutet bei eurem Kind ein ADHS und alles wächst euch über den Kopf? Dieser Kurs soll euch dabei helfen, Klarheit zu schaffen und euren Weg zu einem angenehmen Familienleben begleiten. Auf den nächsten Seiten findet ihr praktische Tipps, Anregungen und Übungen, die Du direkt im Alltag anwenden kannst. Keine Sorge: Alles Schritt für Schritt und absolut alltagstauglich. Aber Achtung: Dieser Kurs und dieses Handout ersetzt keine professionelle Beratung. Es dient der Wissensvermittlung, damit ihr die Wartezeit überbrücken könnt bis zu einem Termin beim Experten und dann mit diesem "Fachwissen" auf Augenhöhe miteinander reden könnt. Dieser Kurs und dieses Handout ist keine Facharzt- oder Psychotherapeutenausbildung, sondern ein vereinfachter Einstieg in ein äußerst komplexes Themengebiet. Denkt daran, **Selbstdiagnose geht leider viel zu oft in die Hose. Seid stark und holt euch professionelle Hilfe!**

### Inhalte

Hier ein kurzer Überblick über die Inhalte in diesem Handout:

- Pädagogische Unterstützung:** Wie Du den Alltag strukturierst, Überforderung vermeidest und eine klare, aber liebevolle Führung übernimmst. Praktische Tipps, um Ruhe und Stabilität in euer Familienleben zu bringen.
- Therapeutische Unterstützung:** Wie Du ein unterstützendes Netzwerk aufbaust, Quality-Time schaffst und Stressfallen für Dich und Dein Kind entschärfst.
- Medizinische Unterstützung:** Hilfreiche Hinweise, wie Du z. B. Ernährung, Schlaf und Entspannung nutzen kannst, um Dein Kind bestmöglich zu unterstützen – und worauf Du in der Zusammenarbeit mit deinem Kinderarzt achten solltest.

Dieses Handout soll euch Mut machen und euch mit Wissen und Tools ausstatten, um die täglichen Herausforderungen entspannter zu meistern. Mit dem richtigen Wissen, einer guten Portion Gelassenheit, Humor und Vertrauen in euch selbst könnt ihr euer Kind bestmöglich begleiten.

Viel Freude beim Ausprobieren und Umsetzen!  
Dr. Felix Petersen

DR. MED. FELIX PETERSEN

## Medikamente

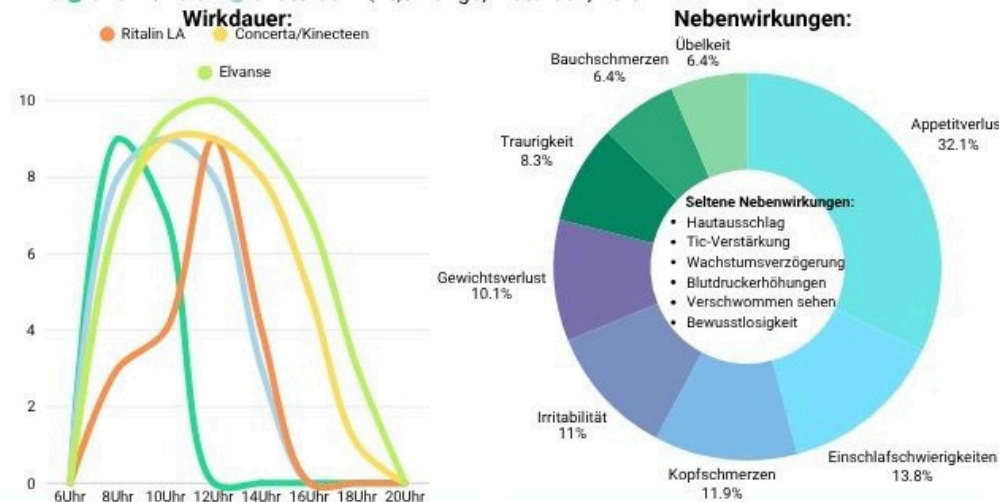
48 Akademie

### Methylphenidat/Lisdexamphetamin

**Handelsnamen Methylphenidat:** Ritalin, Medikinet, Concerta, Kinecteen, Methylphenidat-HCL, (Atomoxetin/Strattera nicht aufgeführt, da Spiegelmedikament).

**Handelsnamen Lisdexamphetamin:** Elvanse (\*anderer Wirkmechanismus, siehe Modul 3)

**Kontrollen:** Alle 3-4 Monate Gewicht & Länge, Blutdruck, Puls



	Medikinet/ Ritalin	Medikinet Retard/MR	Ritalin LA	Concerta/ Kinecteen/ Methylphenidat HCL	Elvanse*
<b>Sofortige Ausschüttung (innerh. 3 Std.)</b>	100%	50%	30%	22%	-
<b>Verzögerte Ausschüttung (&gt; 3 Std.)</b>	0%	50%	70%	78%	-
<b>Äquivalenzdosis</b>	5mg	10mg	10mg	18mg	10mg
	10mg	20mg	20mg	36mg	30mg
	15mg	30mg	30mg	54mg	50mg
	20mg	40mg	40mg	72mg	70mg

**Wichtig:** Diese Informationen können Irrtümer beinhalten, sie dienen ausschließlich als Informations- und Diskussionsgrundlage für ein vertrauliches Gespräch mit euren Ärzten und sie ersetzen keine ärztliche Beratung!

DR. MED. FELIX PETERSEN

## Weitere Nährstoffe

48 Akademie

Es gibt eine Reihe an weiteren Nährstoffen, die beim ADHS angeboten werden. Insgesamt ist die Datenlage hierzu sehr überschaubar und es dürfen keine grossen Effekte erwartet werden. Die folgenden Informationen stammen von der Webseite Examine.com. Es sind Effektstärken von A bis D angegeben. A bedeutet eine sehr gute Wirksamkeit und D, dass keine Wirkung nachgewiesen wurde.

Nährstoff	Anzahl der Studien	Symptom-Verbesserung	Effektstärke (A-D)*
Omega-3 (EPA&DHA)	10	Leichte Verbesserung	B
Safran	1	Minimale Verbesserung	C
Mucuna Pruriens (L-Dopa)	0	Nicht untersucht bei ADHS	-
Griffonia (5-HTP)	0	Nicht untersucht bei ADHS	-
L-Carnitine	4	Leichte Verbesserung	B
Zink**	2	Minimale Verbesserung	C
Ginkgo Biloba	1	Minimale Verbesserung	C
Panax Ginseng	1	Minimale Verbesserung	C
Phosphatidylserin	1	Minimale Verbesserung	C
Magnesium	1	Kein Effekt	D

\*Effektstärke A = Sehr wirksam - D = Kaum wirksam  
\*\* Wirksam bei Mangelzuständen

### Meine Empfehlung:

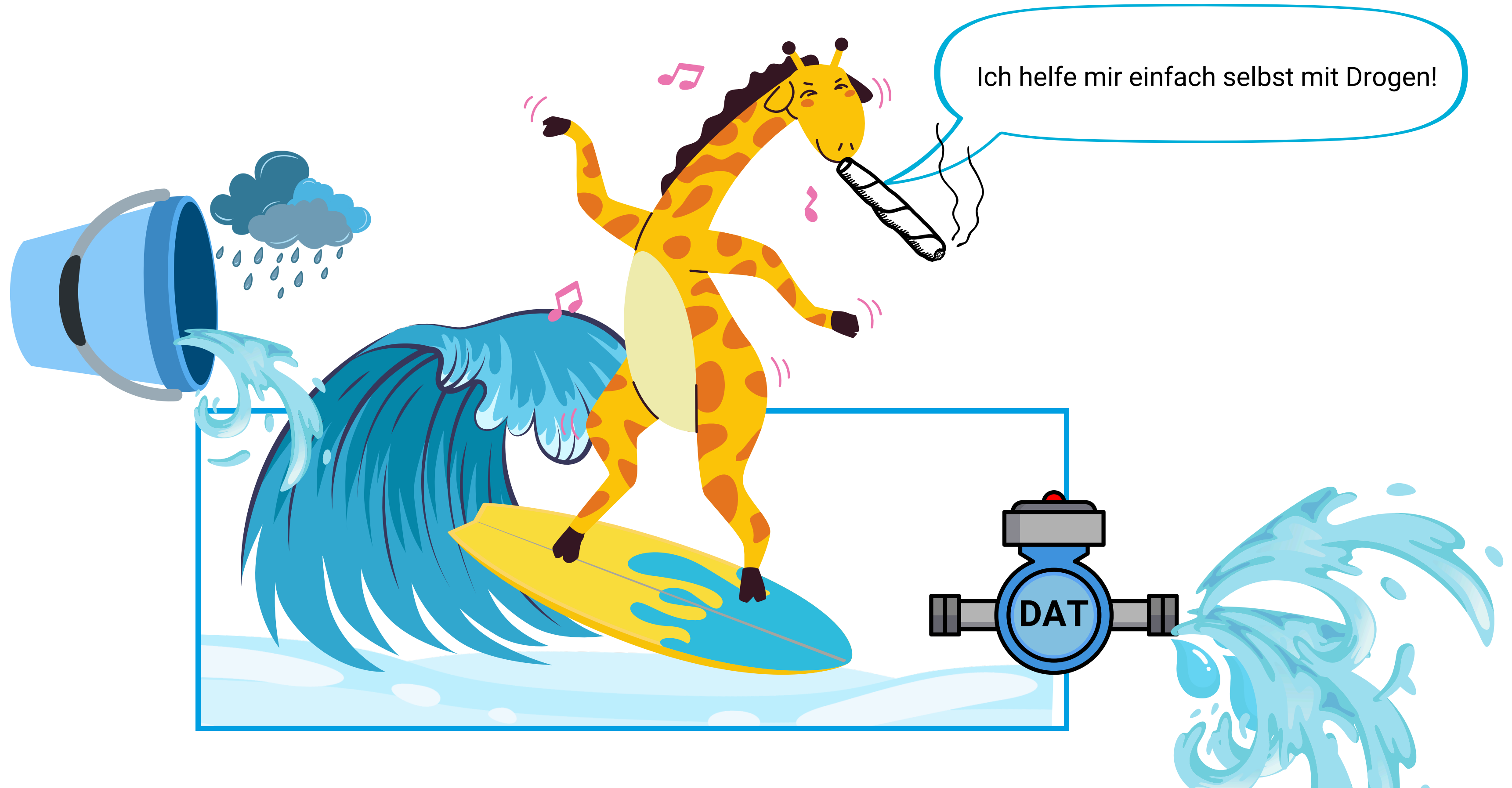
Nährstoffe haben eine Berechtigung, dennoch sind sie kein Allheilmittel und wegen ihrer fehlenden Lobby nur unzureichend wissenschaftlich untersucht. Ich empfehle euch ein Gespräch mit eurem Kinderarzt, eine Blutabnahme und dann je nach Befund eine gezielte Nährstoffaufnahme!

**Wichtig:** Diese Informationen dienen als Informations- und Diskussionsgrundlage für ein vertrauliches Gespräch mit euren Ärzten. Eine unbeaufsichtigte Selbstmedikation wird nicht empfohlen, auch pflanzliche Mittel können Nebenwirkungen haben!

DR. MED. FELIX PETERSEN

**Ausführliche Informationen im Handout zum ADHS-Elternkurs!**

# Nebenwirkungen einer "Nicht-Behandlung"



# Artgerecht?



**Freies Spiel**



**Spaß & Spiel**

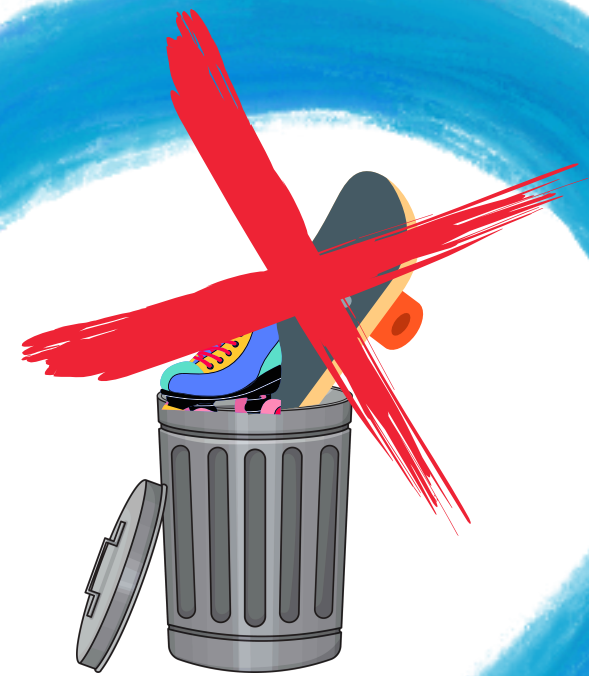
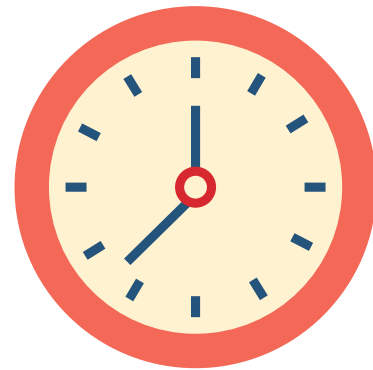


**Schule**

# Un-Artgerecht?



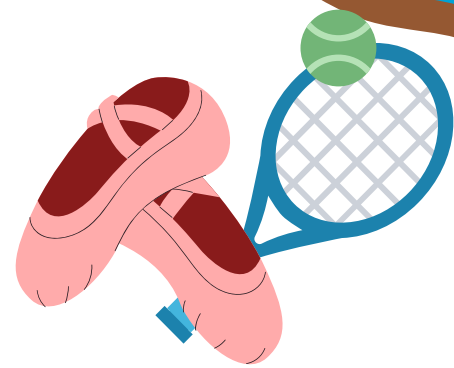
Freies Spiel



Schule



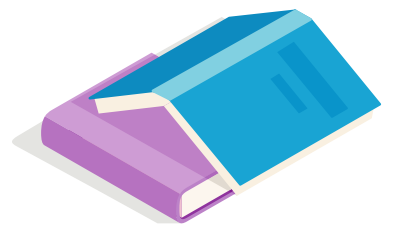
Medien



Freizeitaktivitäten



Instrument



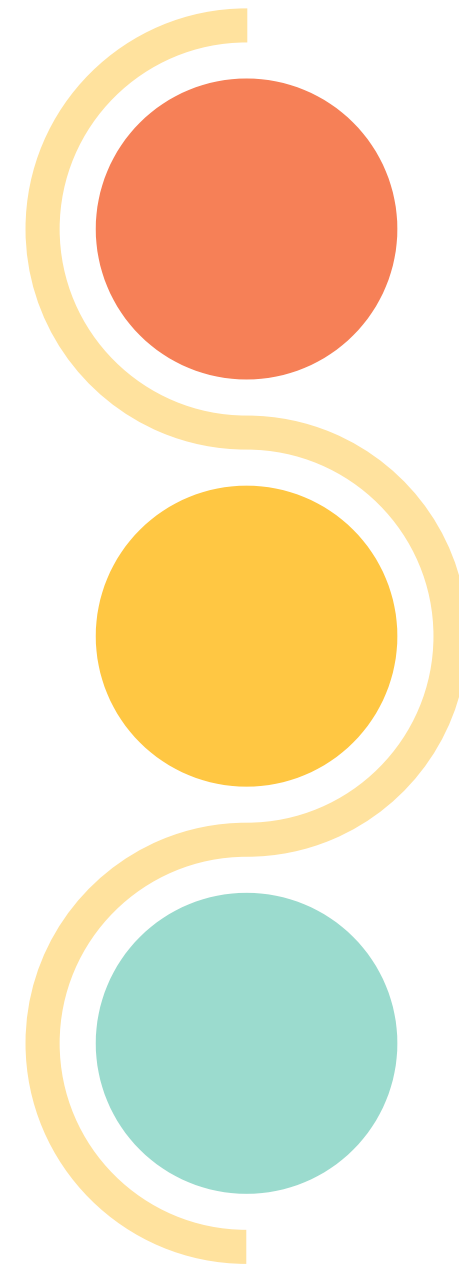
Nachhilfe

# ADHS FÜR LEHRKRÄFTE

## Lehrplan

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

# Schematherapie

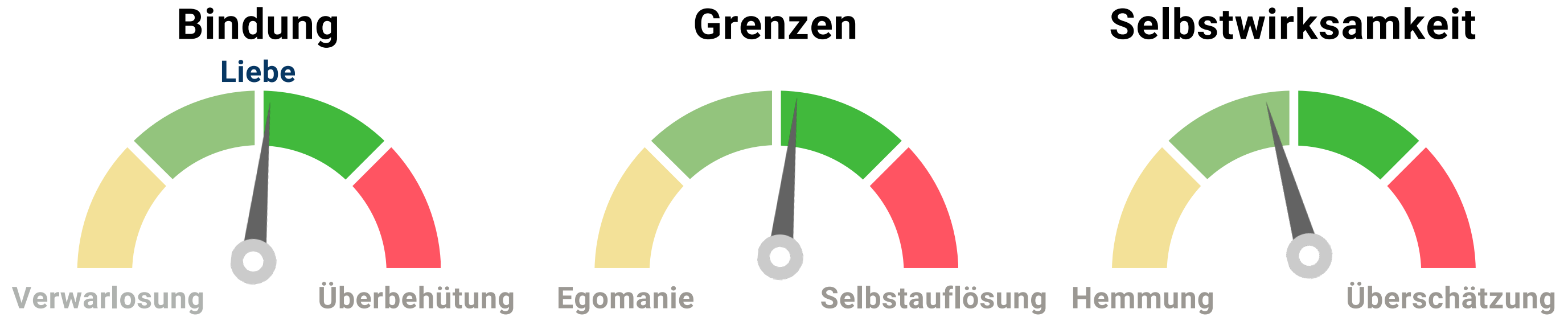


**Autopiloten  
("Modi")**

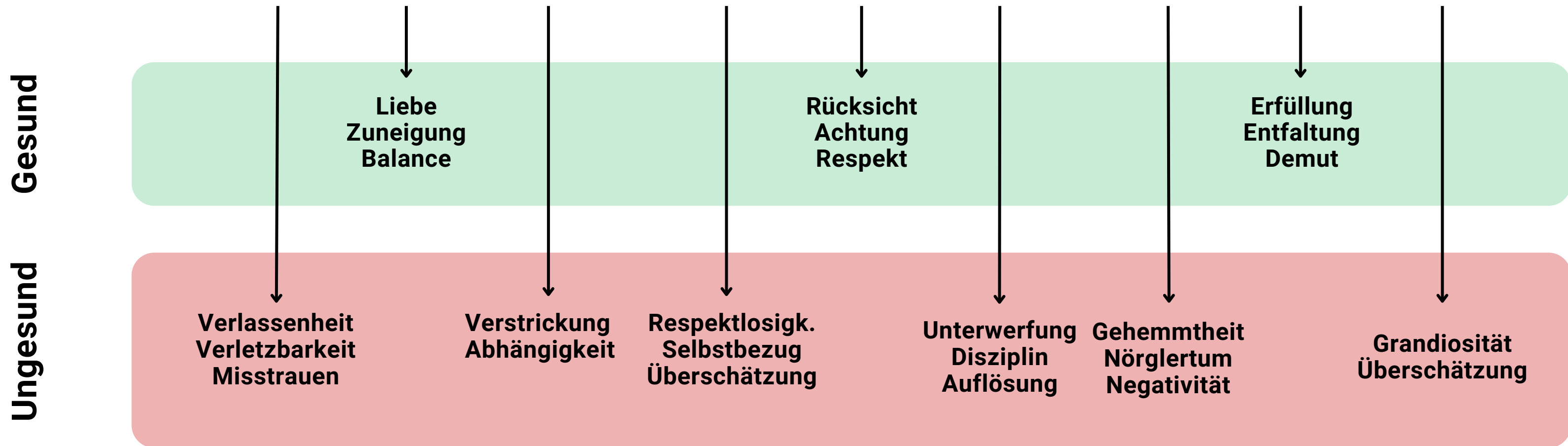
**Glaubenssätze  
("Schemata")**

**Grundbedürfnisse**

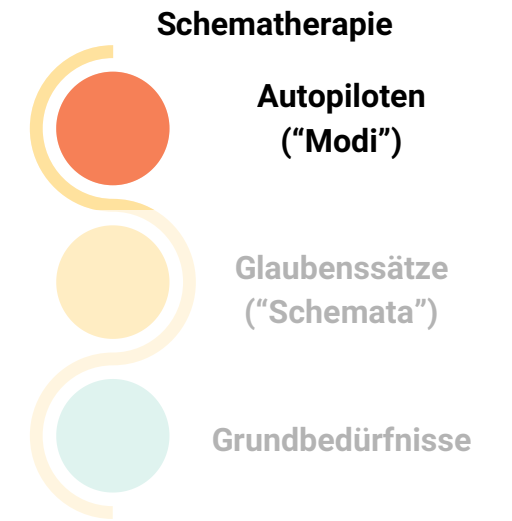
# Grundbedürfnisse



# Glaubenssätze ("Schemata")



# Autopiloten - "Modi"



**Funktional**  
(zielführend)



Glückliches Kind



Gesunder Erwachsener

**Dysfunktional**  
(bremsend)

Fordernde Stimmen



Strafende Stimmen



Wütendes/trotziges Kind




Hilfloses/ängstliches Kind





**Bewältigungs-Strategien**


**Vermeidung**





Ärgerlicher Beschützer  
Distanzierter Selbstberuhiger-/  
Distanzierter Beschützer


**Unterwerfung**





Kapitulierer  
Erdulder

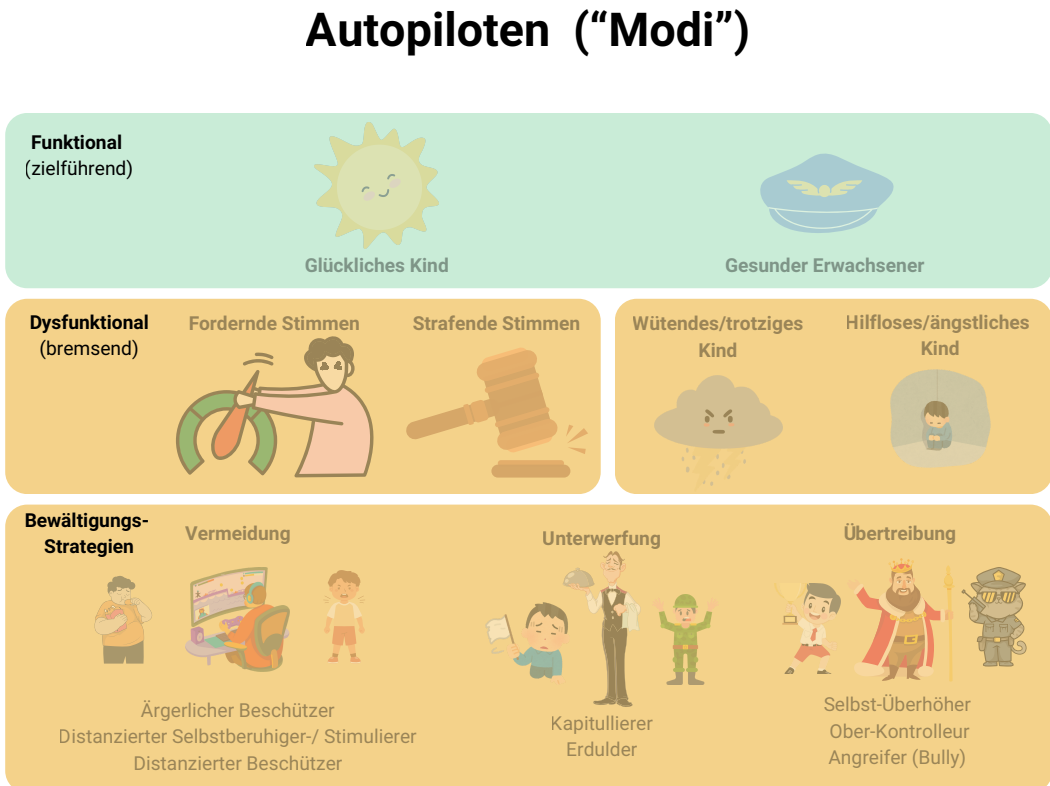
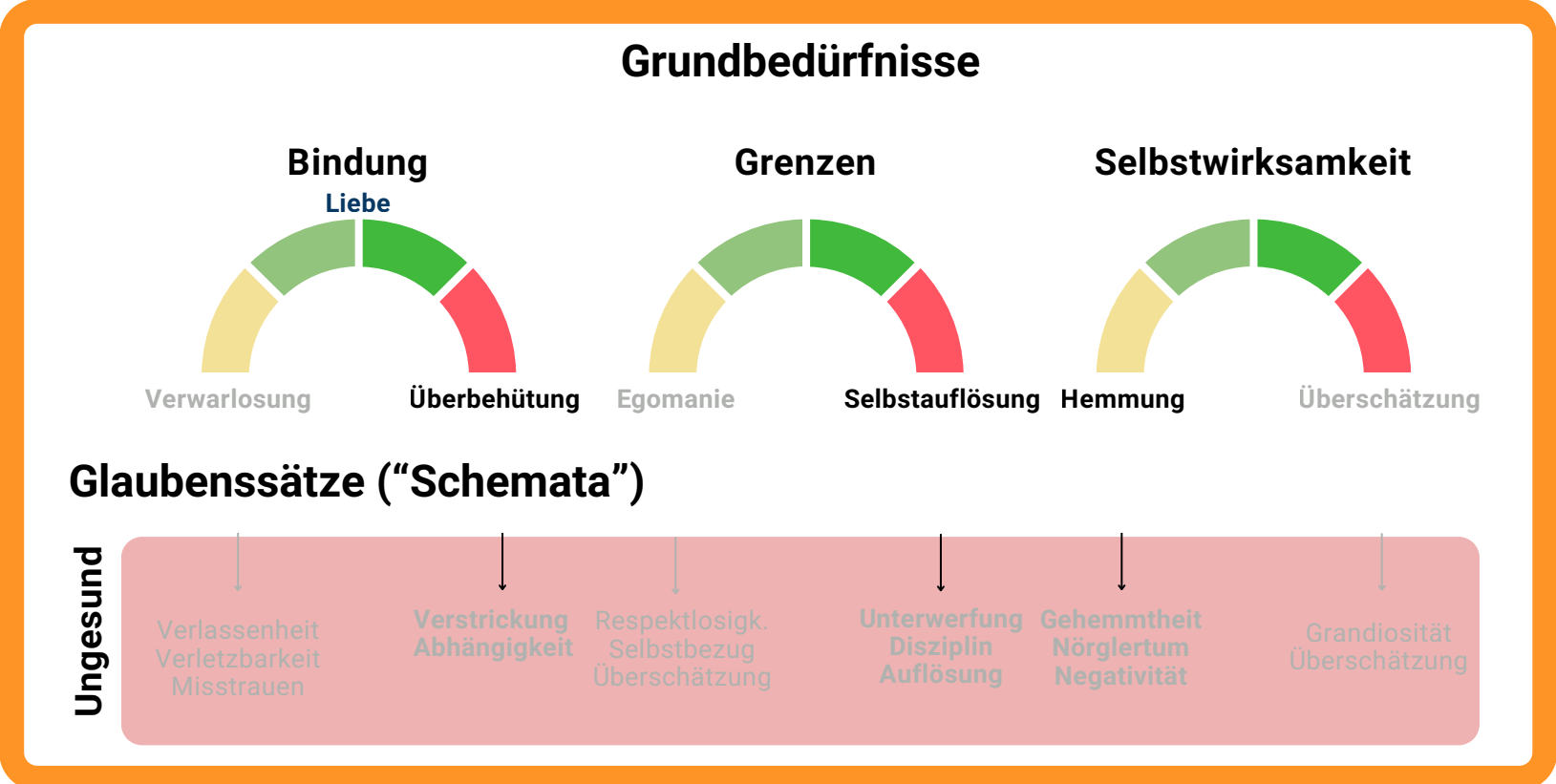
**Übertreibung**



Selbst-Überhöher  
Ober-Kontrolleur  
Angreifer (Bully)

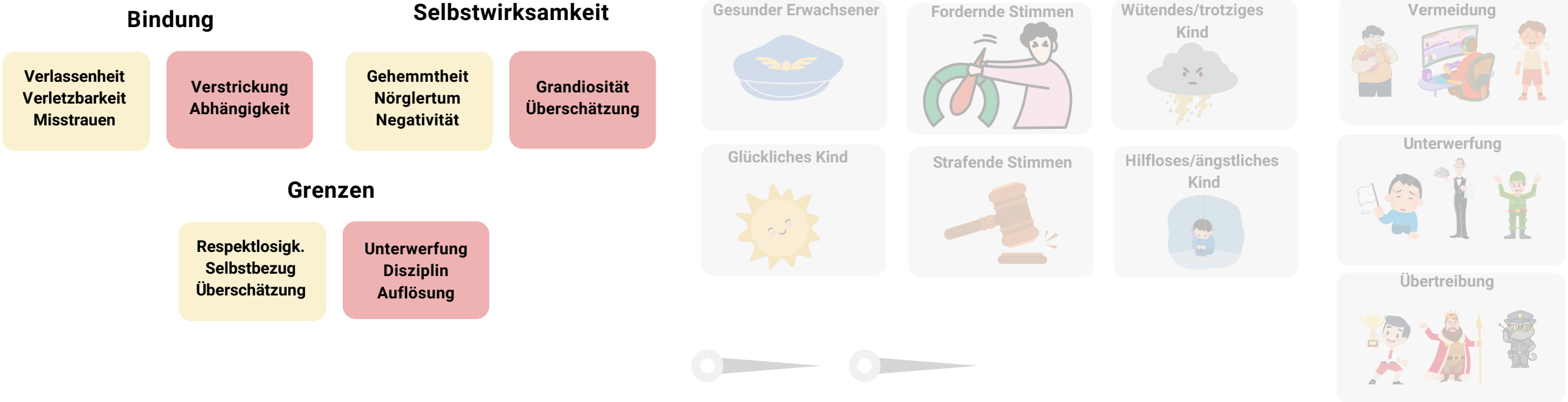
# Cockpit



**Zu stillende Grundbedürfnisse**

**Aktive Glaubenssätze**

**Aktiver Autopilot**

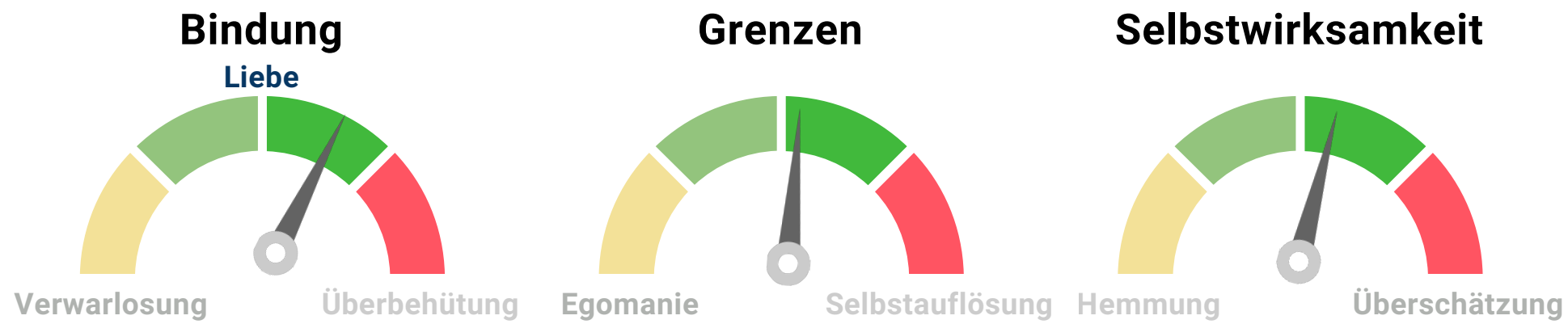


# Beispiel

## Gesunder Erziehungsstil



### Grundbedürfnisse:

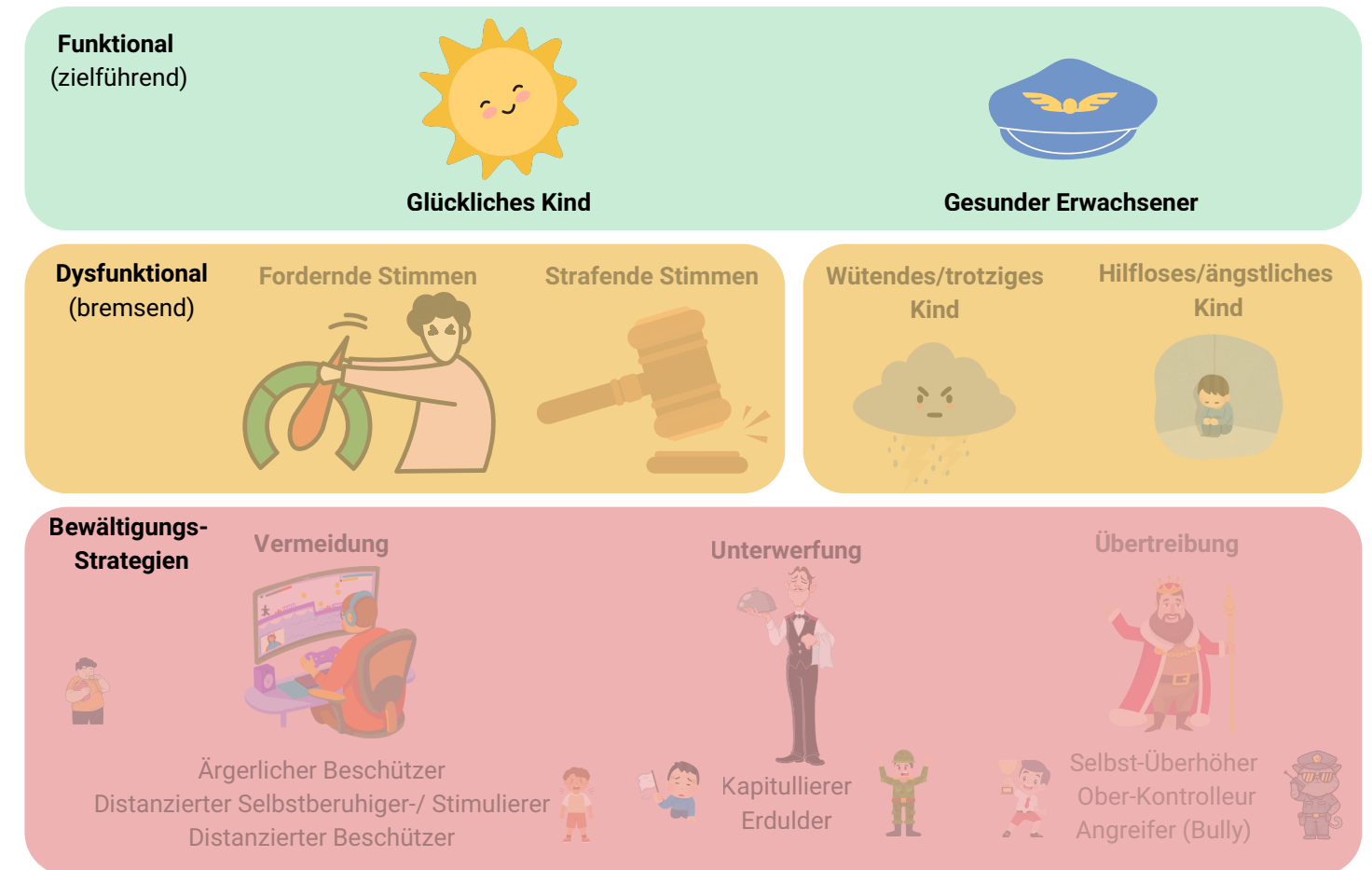


### Glaubenssätze ("Schemata")

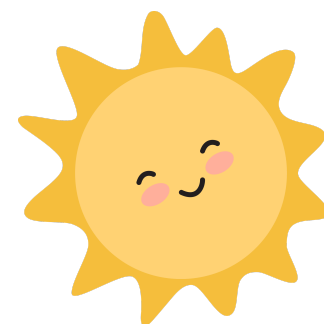
Gesund



### Autopiloten ("Modi")



Glückliches Kind



Gesunder Erwachsener



# Fallbeispiele

## Fall 1

AKademie  
**FÄLLE**  
Pädagogischer Tag  
TRS - 15.MAI 2026

### 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:

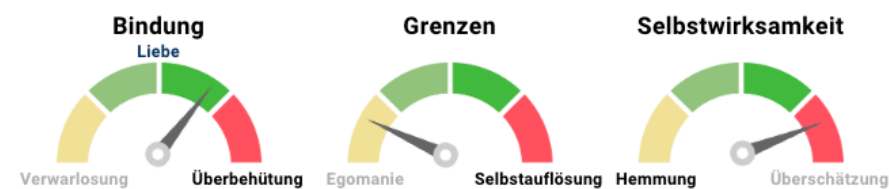
1. Wie sind die Grundbedürfnisse gestillt?  
(Bindung, Grenzen, Selbstwirksamkeit)
2. Welche Glaubenssätze (Schemata) könnten bei Lina und ihrer Mutter im Hintergrund stehen?
3. Welche Modi (Autopiloten) sehen wir im Alltag?
4. Welcher Erziehungsstil könnte dahinter liegen?
5. Was braucht Lina konkret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

### Dopamin-Wellenbad



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

### Grundbedürfnisse



### 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?

# Fallbeispiele

## Fall 2



### 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

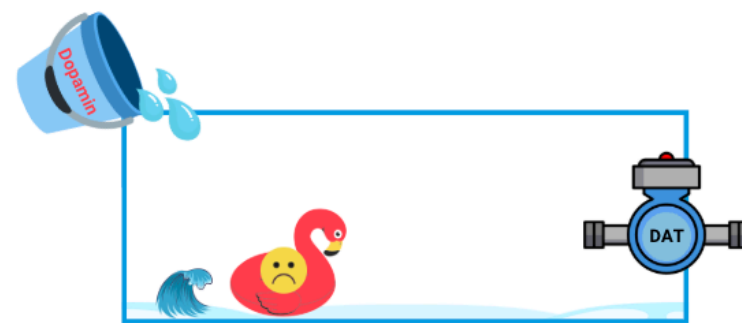
Meinung, dass sich die Lehrer darum kümmern sollten. Die Hausaufgaben dauern 1-3 Stunden täglich und es gibt

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



### 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?

# Fallbeispiele

## Fall 3

### 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



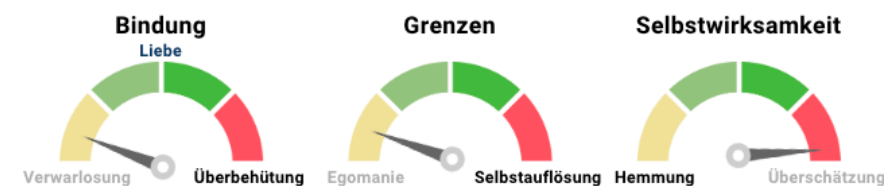
#### Mechanismen:

**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



### 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?

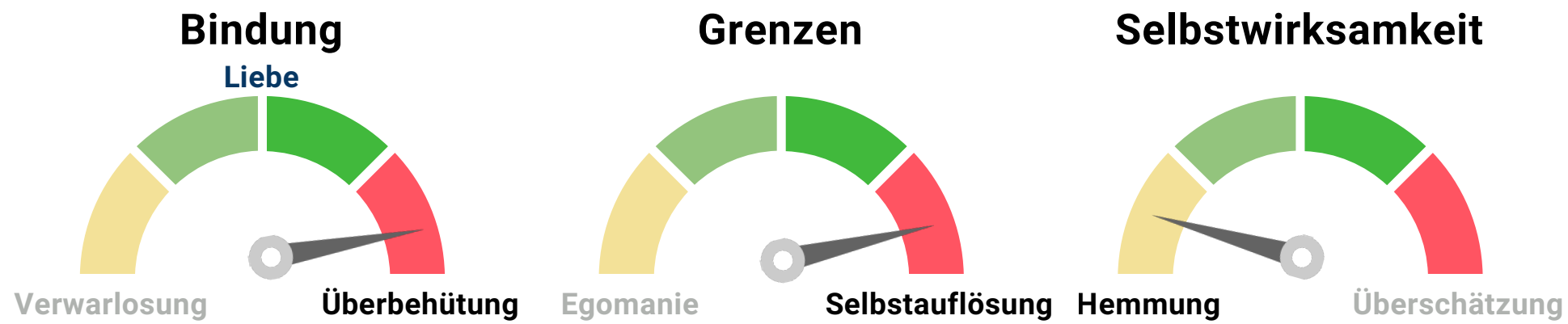
5. Was braucht Tom konkret im Schulalltag?

# Beispiel

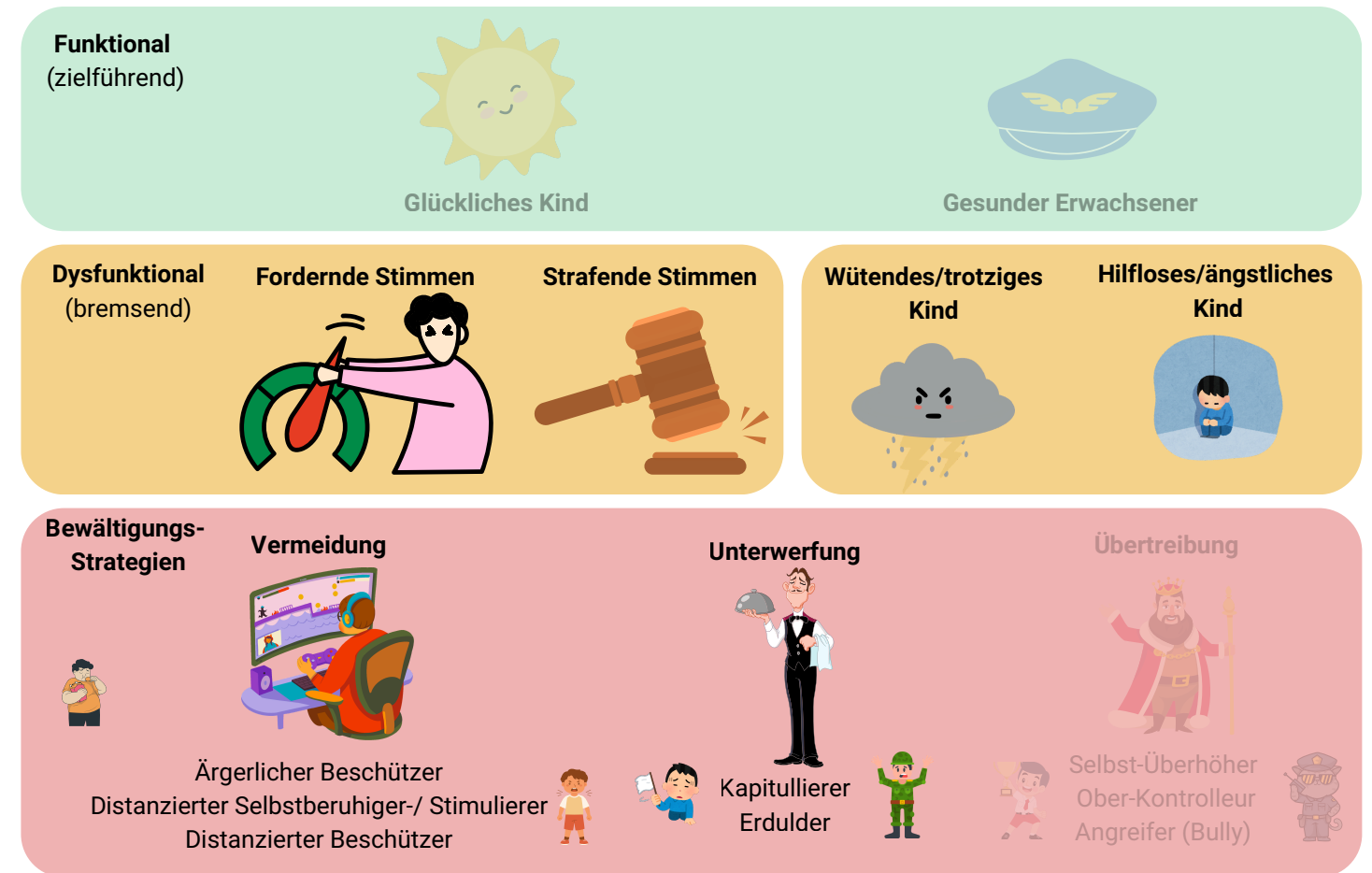
## Überbehütender Erziehungsstil



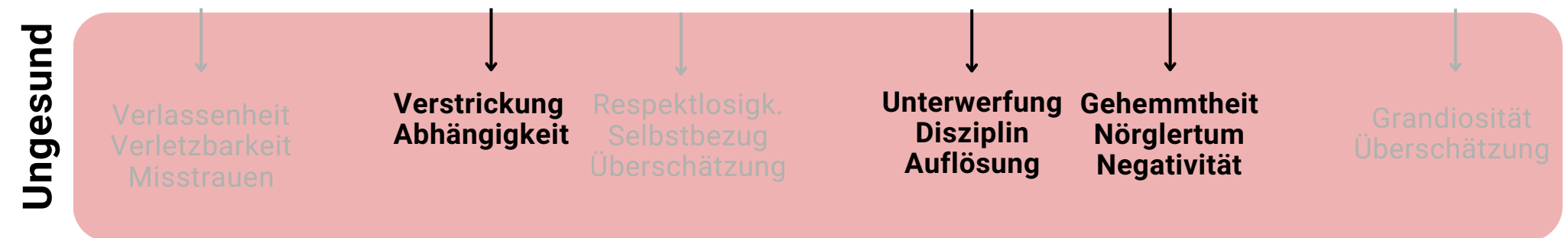
### Grundbedürfnisse:



### Autopiloten ("Modi")



### Glaubenssätze ("Schemata")



### Vermeidung



### Unterwerfung



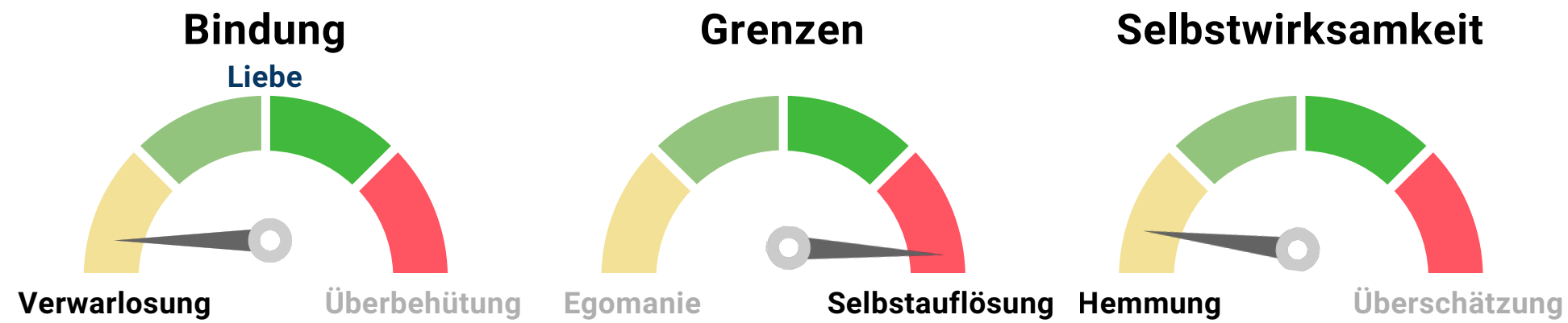
# Beispiel

## Vernachlässigend-autoritärer Erziehungsstil

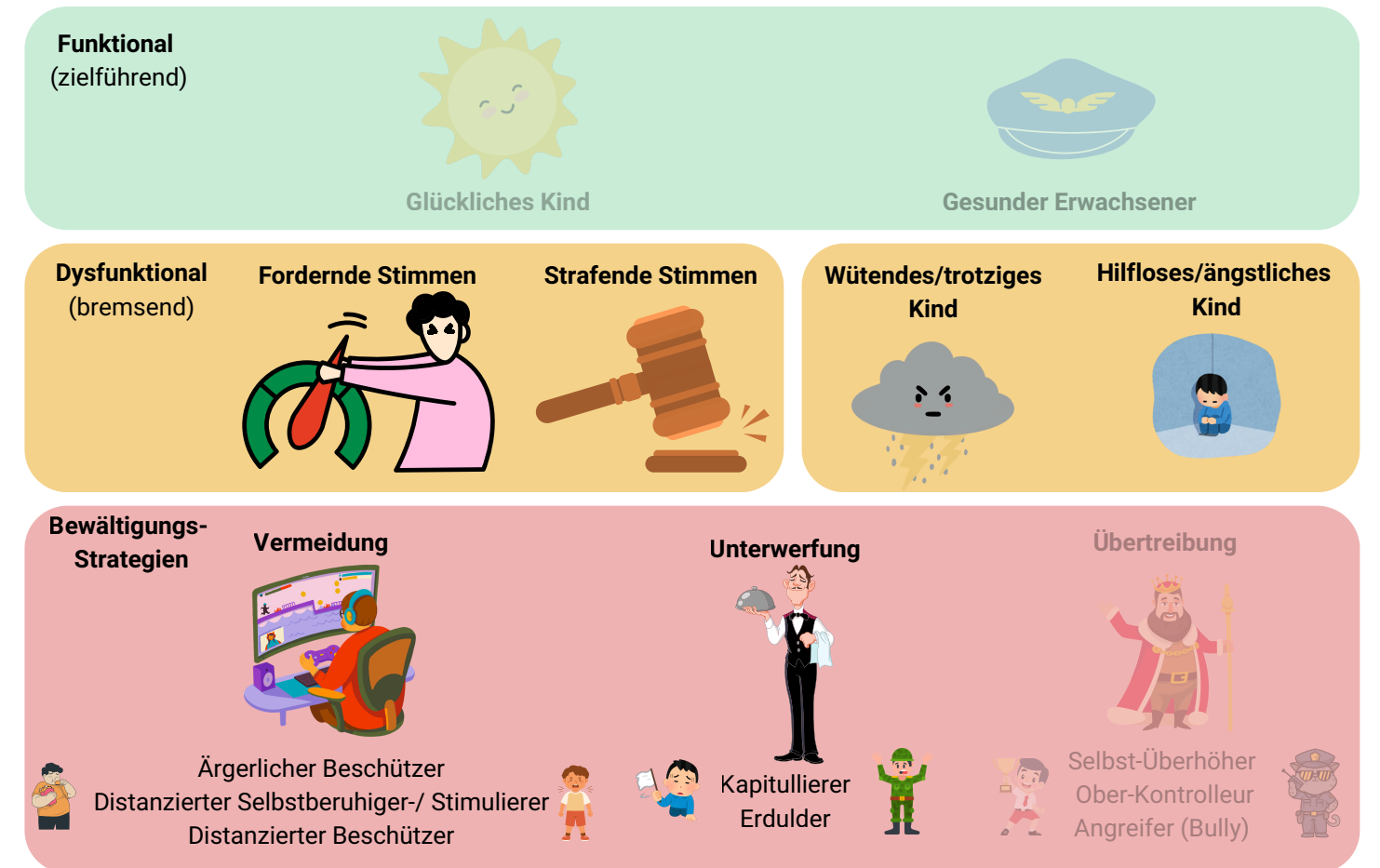
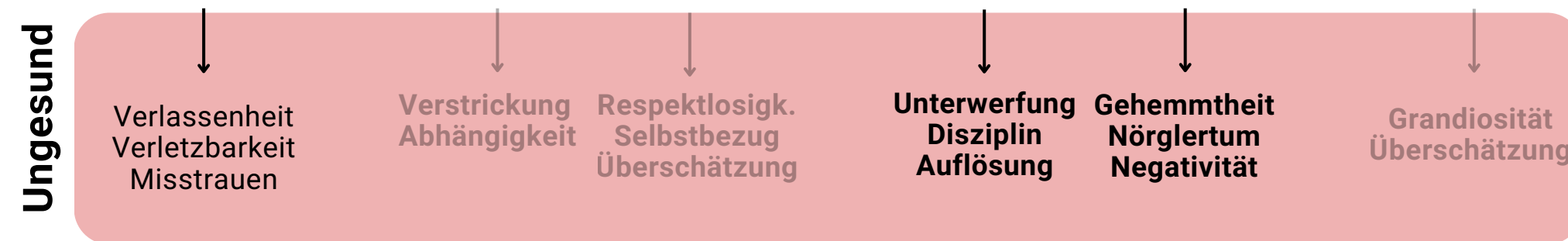


Autopiloten ("Modi")

### Grundbedürfnisse:



### Glaubenssätze ("Schemata")



### Vermeidung



### Unterwerfung



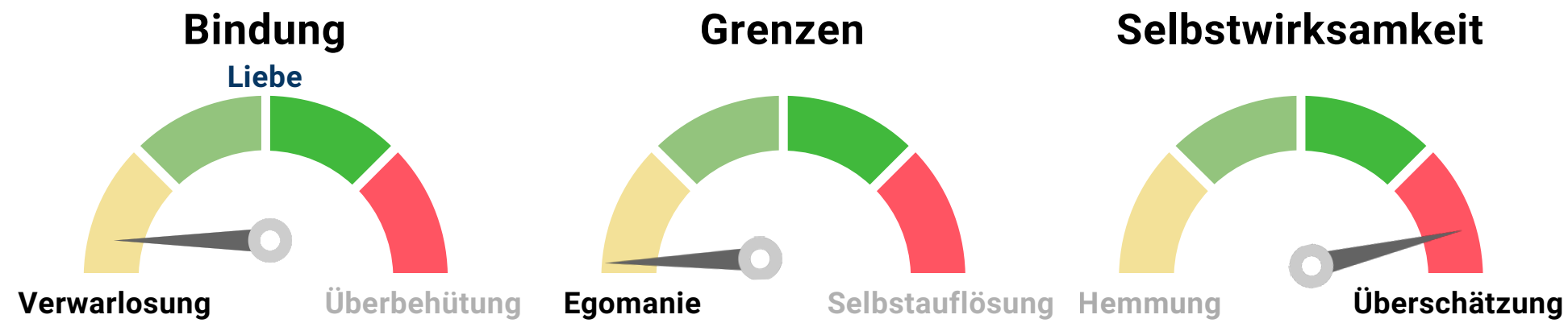
# Beispiel

## Vernachlässigend-permissiver Erziehungsstil

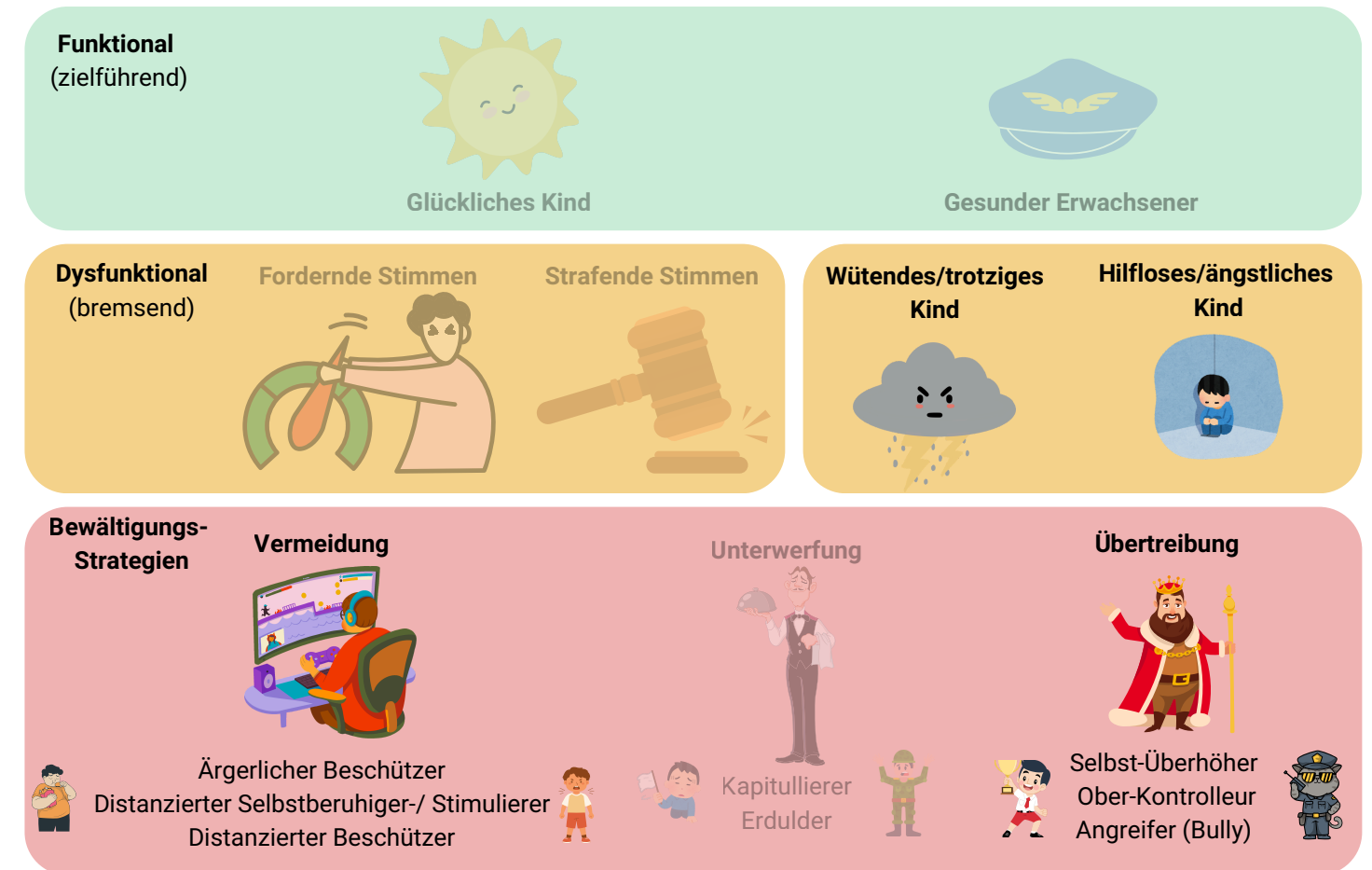
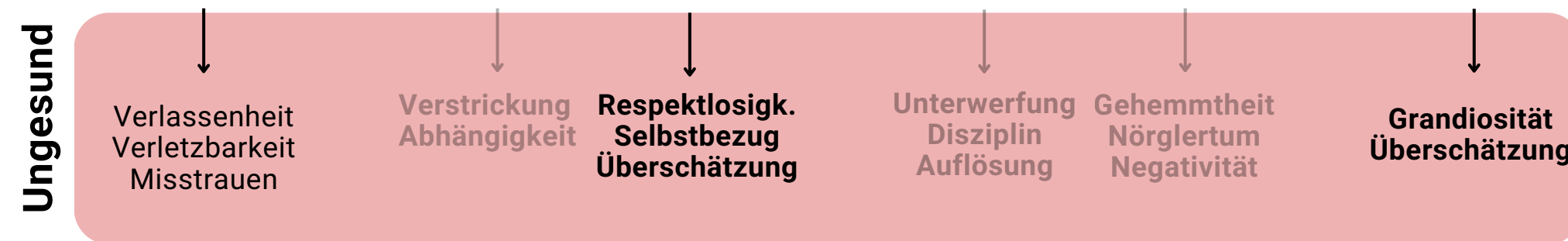


Autopiloten ("Modi")

Grundbedürfnisse:



Glaubenssätze ("Schemata")



Vermeidung    Übertreibung



# ADHS FÜR LEHRKRÄFTE

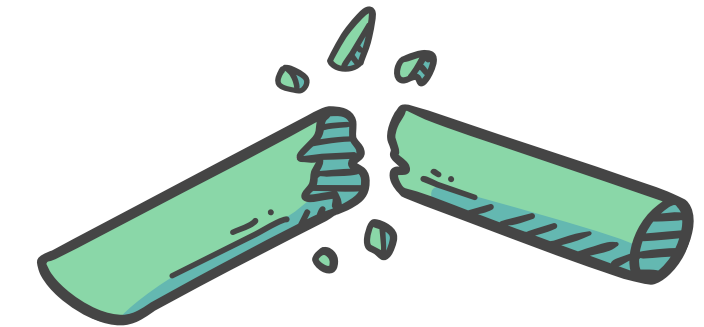
## Lehrplan

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

ADHS-Kurs für Lehrkräfte

# Lehrplan

Bonus-Material



# Mentale Regeneration

Stress- & Energiemanagement



*Wissen, das wirkt!*

# Lifestyle

**Ernährung**

**Kaffee-Timing**

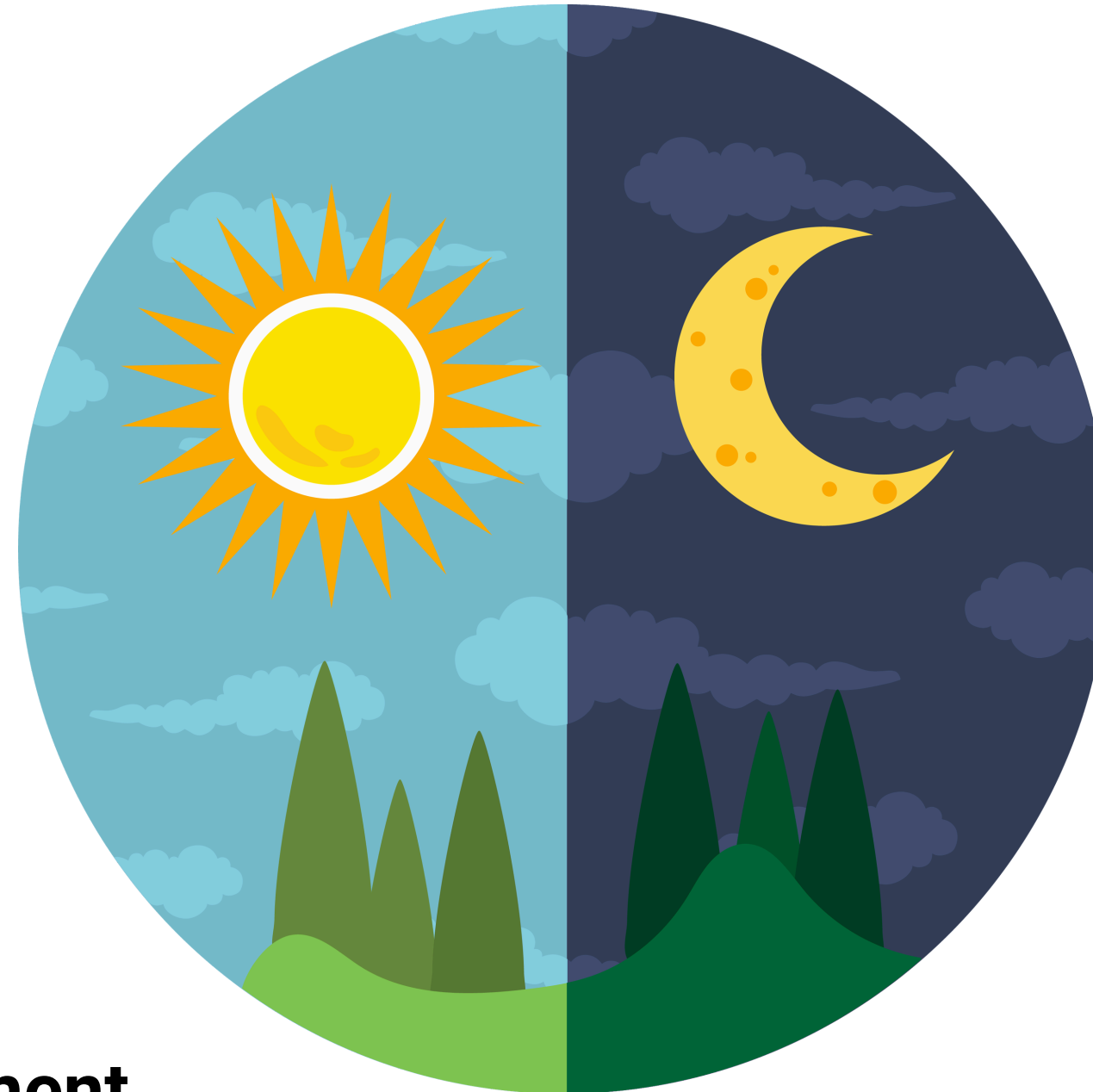
**Pausen mit "Weitblick"**

**Innere Uhr**

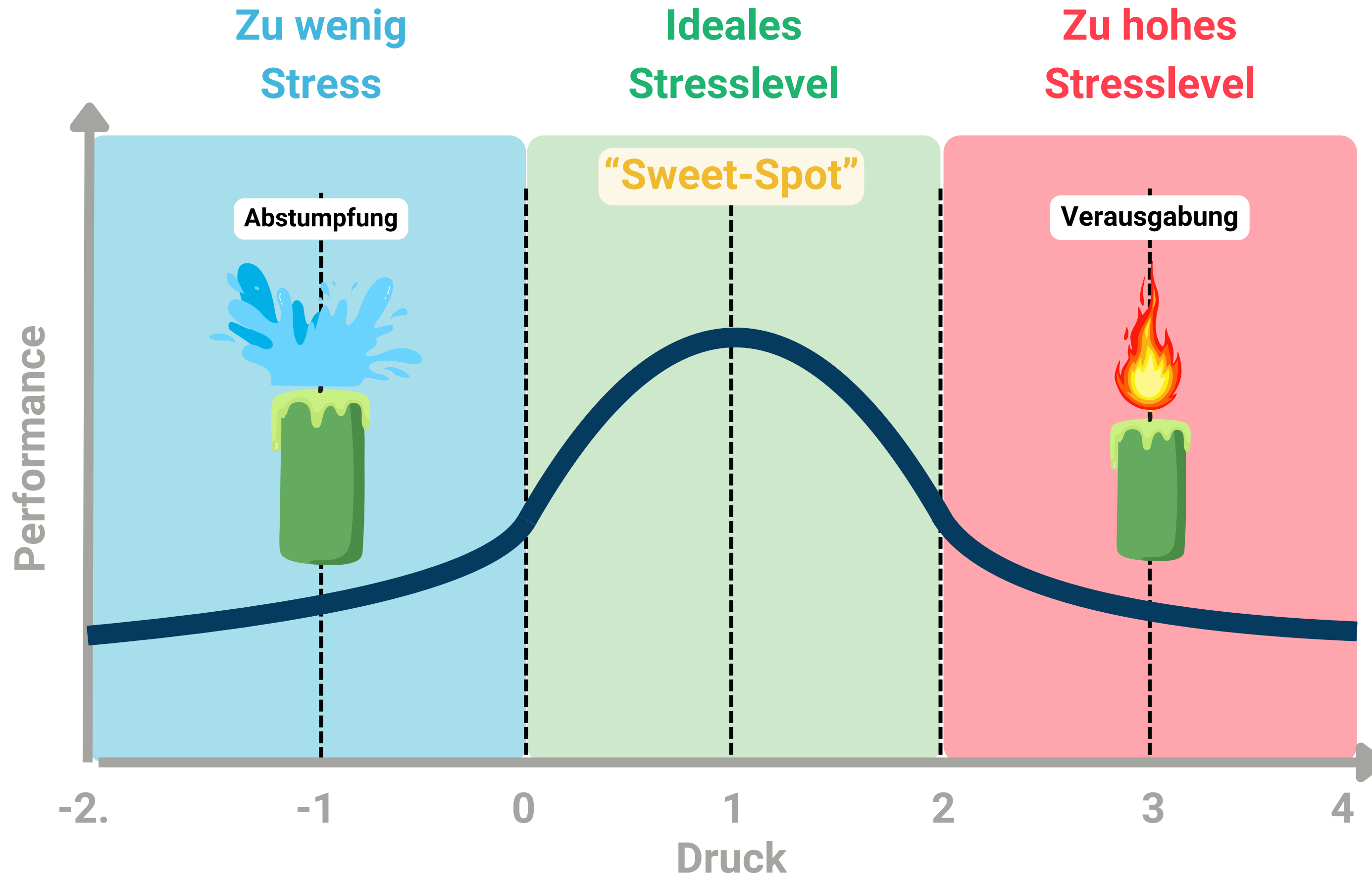
**Nährstoffe**

**Lichtmanagement**

**Erholung**

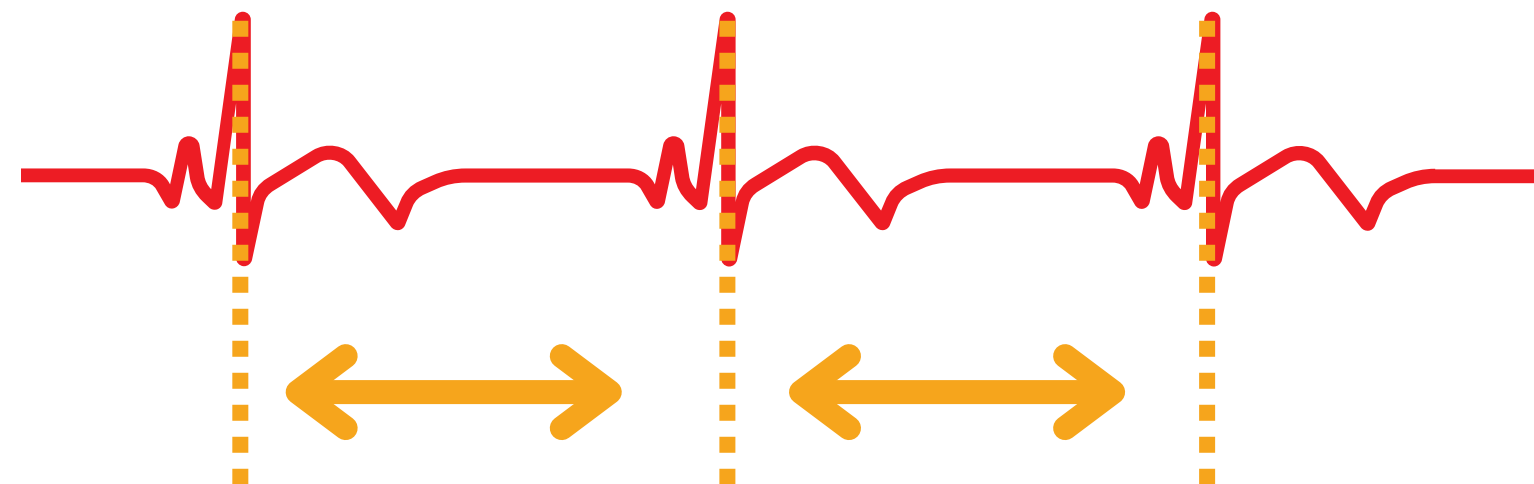


# Stress



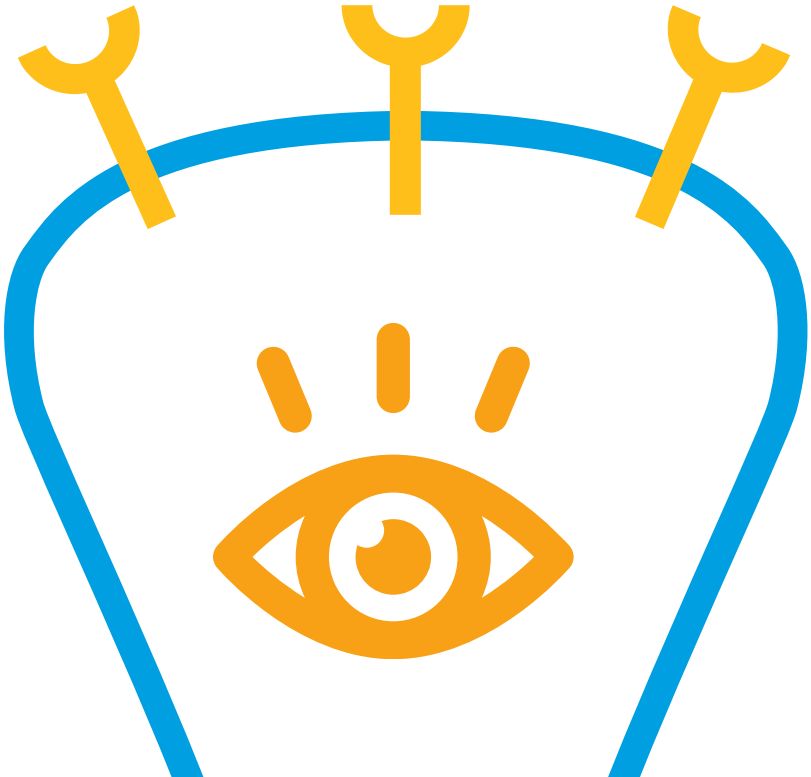
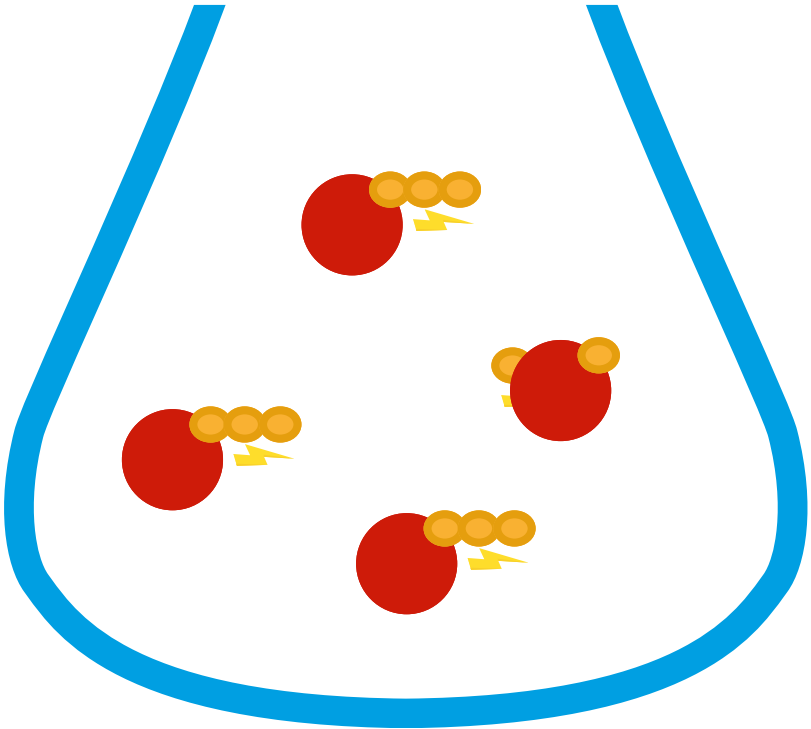
# Stress-Monitoring

Stress-Messung über Herz-Frequenz-Variabilität (HRV)

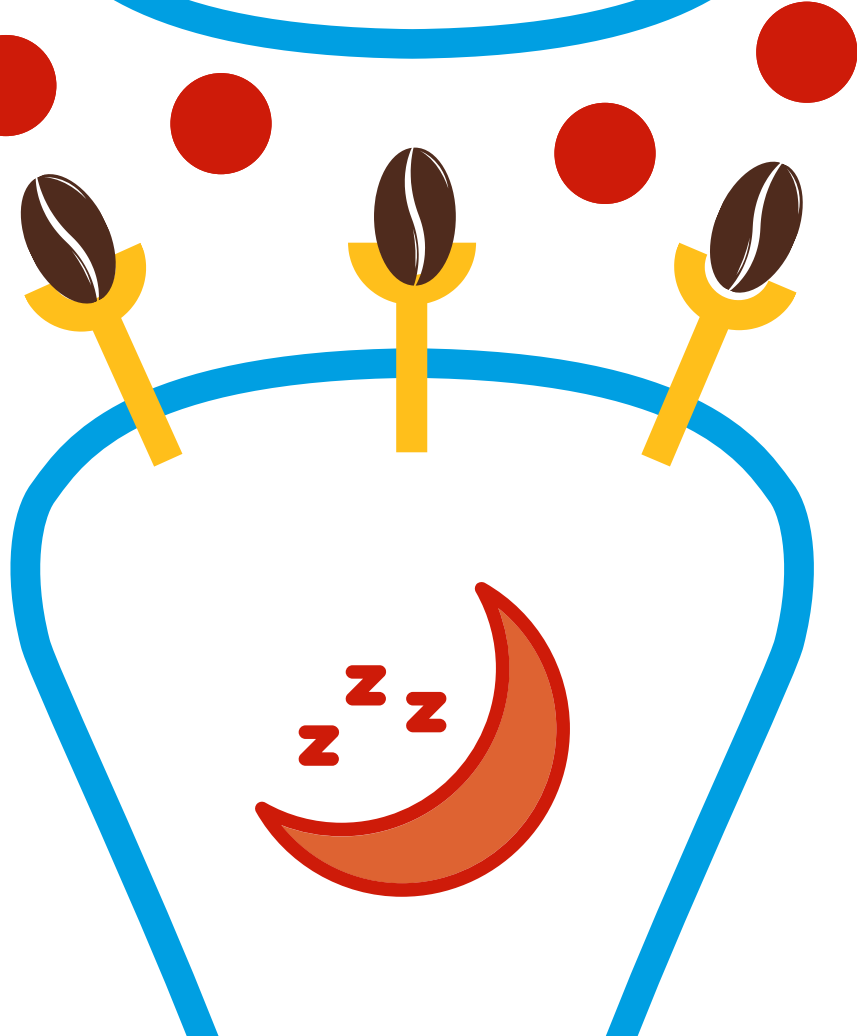
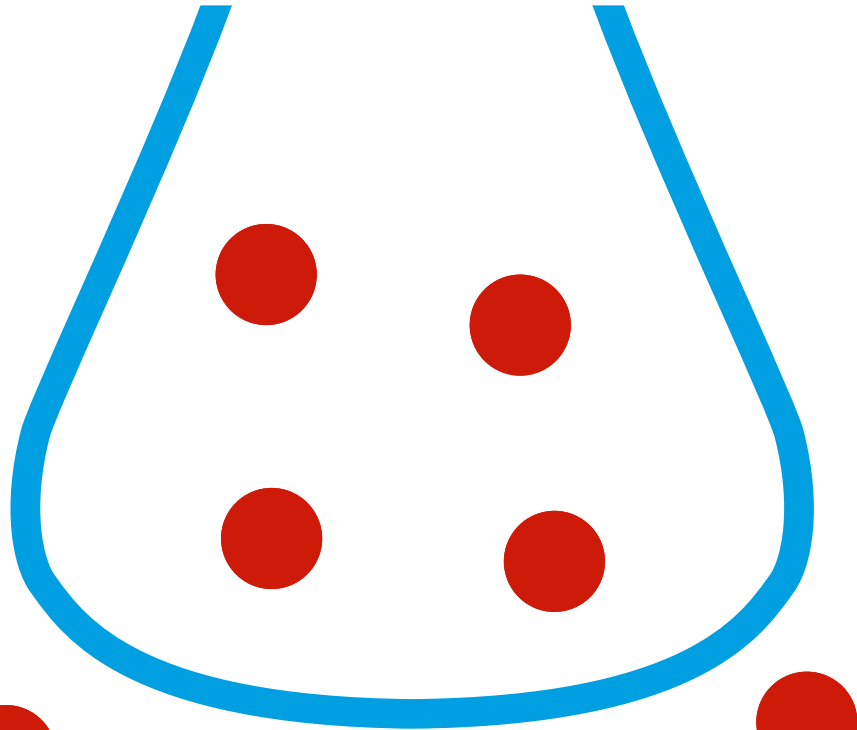






# Coffein

Morgen

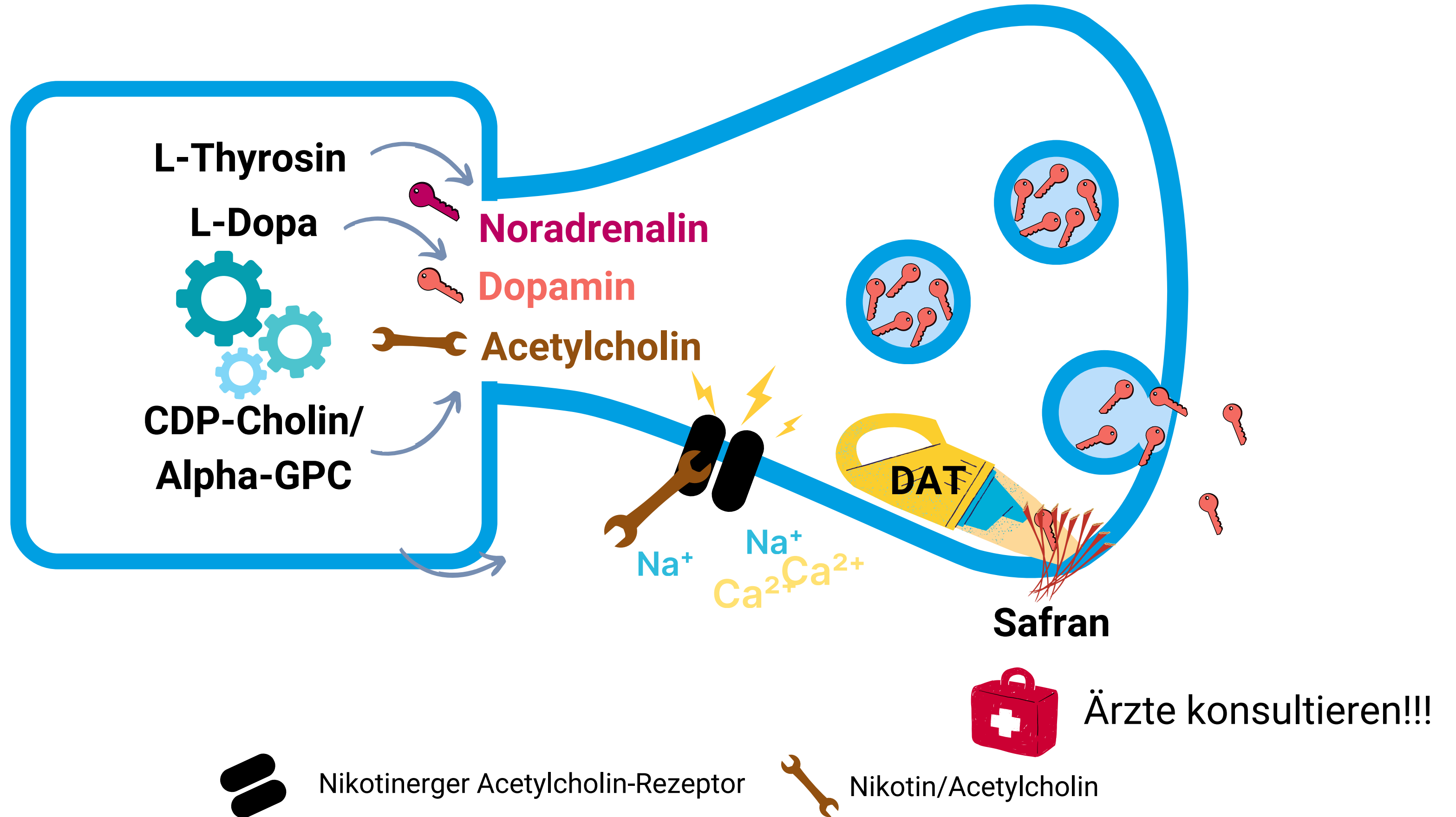


Abend



-  Adenosin-Triphosphat (ATP)
-  Rezeptor
-  Adenosin
-  Coffein

# Nährstoffe - Konzentration

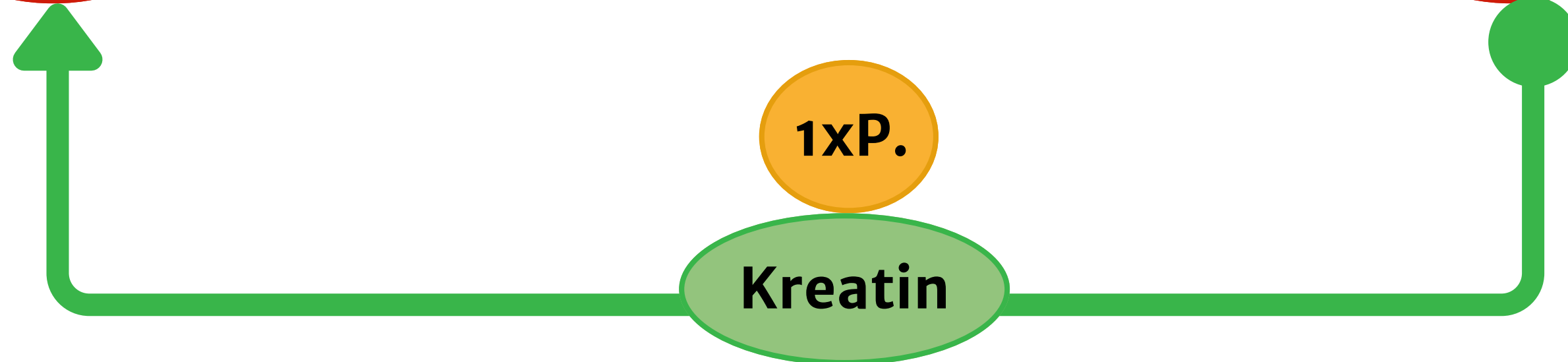
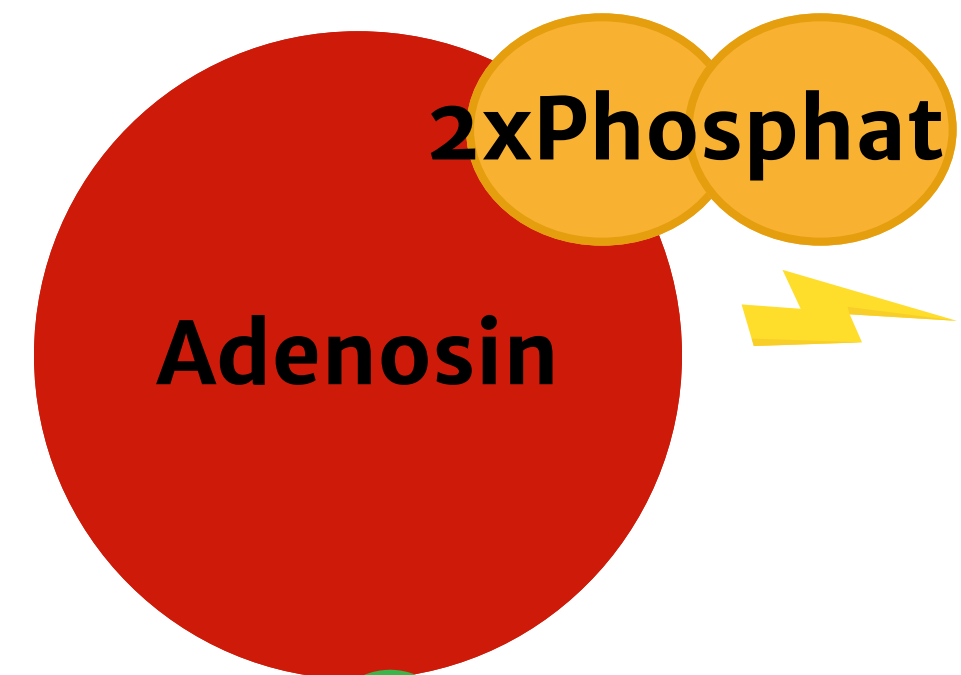
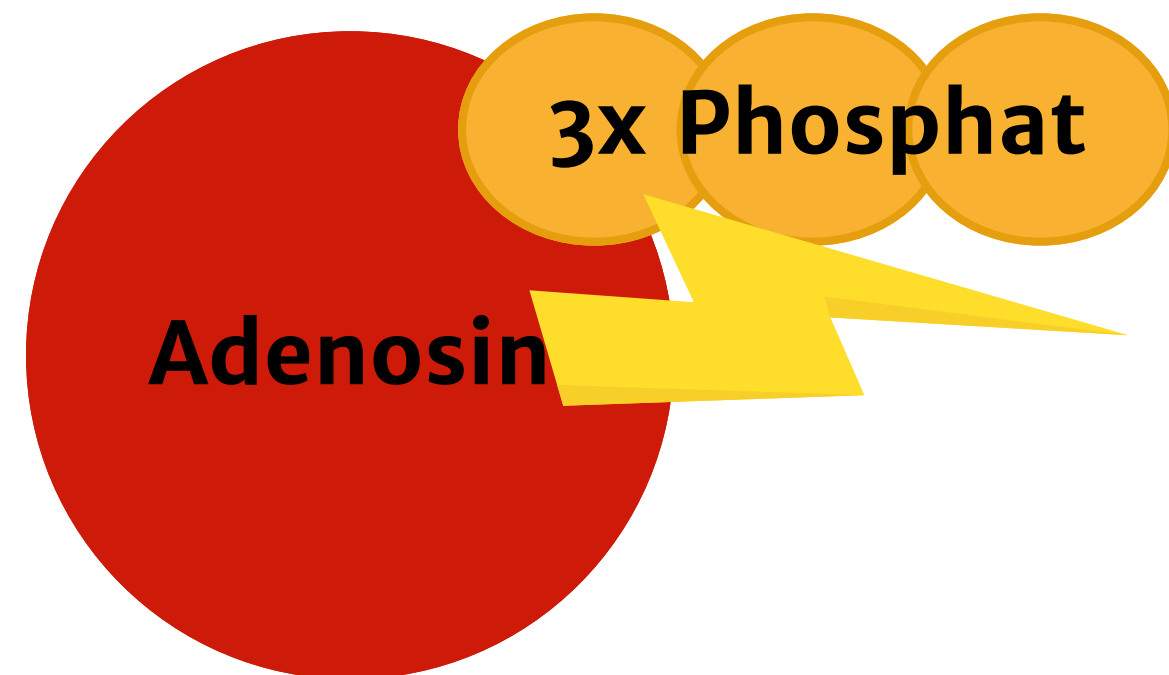


# Nährstoffe - Creatin-Monohydrat

Adenosin-Tri-Phosphat (ATP)



Adenosin-Di-Phosphat (ATP)



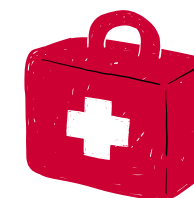
# Nährstoffe - Konzentration

## Konzentrations-Booster:

1. **Safran** 30mg - bis 3 Kps. 1xtgl. (=90mg/Tag) - Effekt erst nach 4-6Wochen
2. **CDP-Cholin** 250mg - 1-2 Kps. 1xtgl (=50mg/Tag, bis 1000mg steigerbar) Alternativ Alpha-GPC
3. **L-Thyrosin** 500mg - 1 Kps. 1xtgl.

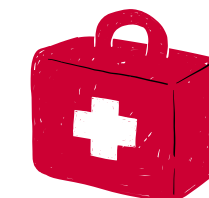
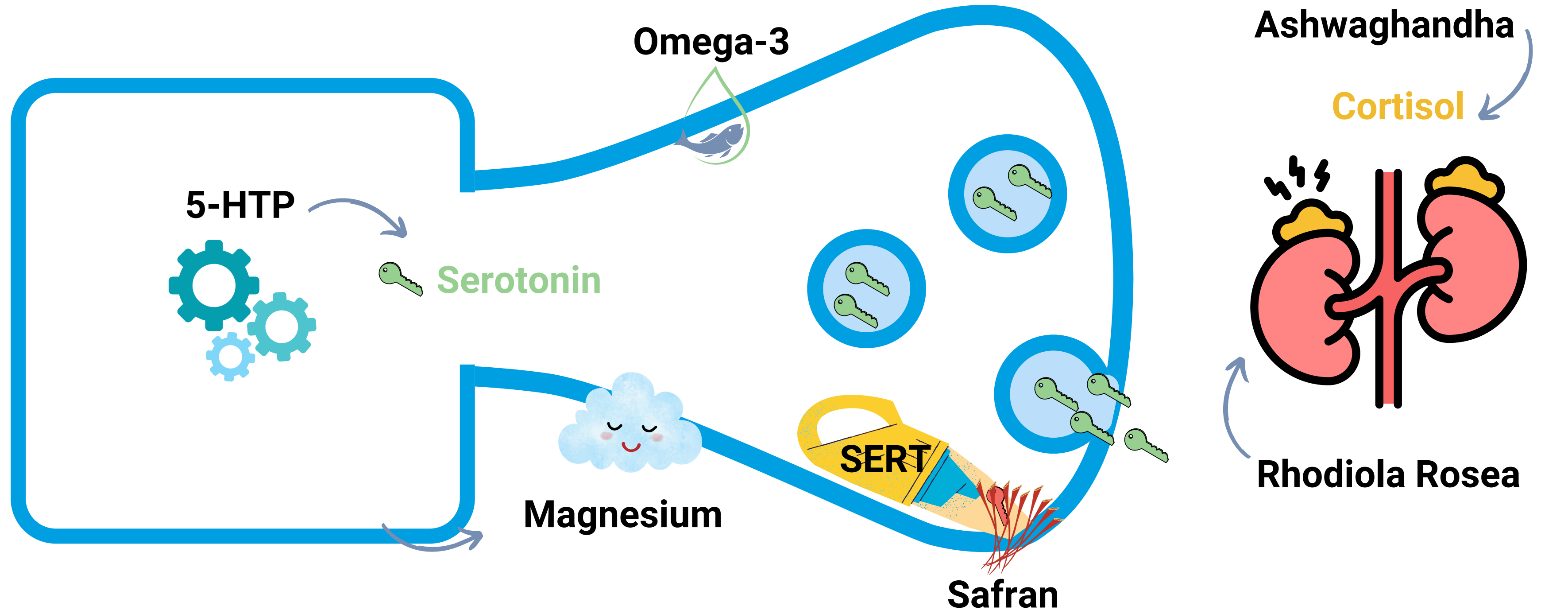
## Leistungsverbesserung (KEIN Doping):

1. **Creatin-Monohydrat** - 5 Gramm 1xtgl.
2. **Protein-Pulver** (Whey/Molke bzw. Erbsen-/Hanfprotein)



**Dringend Ärzte konsultieren, keine Dauereinnahme über 10 Wochen empfohlen!**

# Nährstoffe - Entspannung



**Dringend Ärzte konsultieren!!!**

# Nährstoffe - Entspannung

## Stresspuffer:

1. **Rhodiola Rosea** - 100mg 2x tgl. 2 Kps. (=400mg/Tag)
2. **Ashwaghanda** - 500mg 1xtgl. 1 Kps. (=500mg/Tag)
3. **5-HTP\*\*** 50mg - 4 Kps. 2xtgl. (=400mg/Tag)

## Meine täglichen Begleiter:

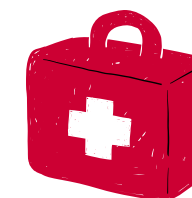
1. **Vitamin-D-Tropfen** 2000IE 1Tropfen 1xtgl. in den Wintermonaten
2. **Magnesium-Komplex** 100mg - 2 Kps. 1xtgl. (=200mg/Tag)
3. **Omega-3\*** 180-250mg EPA - 4 Kps. 1xtgl. (= 1000mg EPA/Tag)

Inhaltsstoffe / 2 Kapseln		%NRV**
Thiamin (Vit B1)	1,1mg	100
Pantothensäure (Vit B5)	6mg	100
Glycin	500mg	**
Taurin	400mg	**
Gamma-Aminobuttersäure (GABA)	100mg	**
Rhodiola-rosea-Extrakt	150mg	**
Zitronenmelissen-Extrakt	68mg	**
Safran-Pulver	15mg	**
Grüntee-Extrakt	42mg	**
davon L-Theanin	25mg	**
Zitronenschalenöl-Pulver	50mg	**
Lavendelöl-Pulver	25mg	**
Zypressenöl-Pulver	20mg	**
Lorbeerblatt-Pulver	15mg	**
Kamillenöl-Pulver	10mg	**
Majoranöl-Pulver	10mg	**
Muskatellersalbeiöl-Pulver	5mg	**

\* der Nährstoffbezugsmenge \*\* keine Referenz vorhanden

<https://www.sunday.de/calm-essentials-komplex-kapseln-set.html>

**Dringend Ärzte konsultieren, keine Dauereinnahme über 10 Wochen empfohlen!**



\*Vor Einnahme im Blut bestimmen lassen!

\*\*Nicht gemeinsam mit Antidepressiva einnehmen (Serotonin-Syndrom-Risiko)



# Nährstoffe - Schlaf

## Einschlafprobleme (stressbedingt):

1. **Ashwaghanda** - 500mg 1xtgl. 2 Kps. (=1000mg/Tag)
2. **Magnesium-Bisglycinat (oder Threonat)** - 750mg 1-2 Kps. (=75mg reines Mg pro Kapsel)
3. **L-Theanin** - 100mg 1-2 Kps. zur Nacht (=200mg/Tag)
4. **GABA** - 600mg 1x tgl. 1-2 Kps (=600-1200mg/Tag)
5. **Melatonin\*** - 0,5mg 1xtgl. bis zu 4 Hübe v. Nasenspray (=2mg/Abend)

## Alternativen:

1. **Johanniskraut** - 900mg 1xtgl. - Achtung: NW!!! (z.B. Laif 900)
2. Zitronen-Melissen-Extrakt
3. Lavendel-Öl-Pulverf
4. Baldrian-Extrakt
5. Gingko-Biloba

\* In Deutschland rezeptpflichtig ab 1 mg; kann zirkadianen Rhythmus verschieben, nicht als Dauerlösung, nicht an Kinder ohne vorherige Abklärung.

# Meine Nährstoffe

## Allgemein:

1. **Vitamin-D-Tropfen\*** 2000IE 1Tropfen 1xtgl. in den Wintermonaten
2. **Magnesium-Komplex 100mg** - 2 Kps. 1xtgl. (=200mg/Tag)
3. **Omega-3\* 180-250mg EPA** - 4 Kps. 1xtgl. (= 1000mg EPA/Tag)
4. **Creatin-Monohydrat** - 5 Gramm 1xtgl.
5. **Protein-Pulver** (Whey/Molke bzw. Erbsen-/Hanfprotein)

## Bei Bedarf:

1. **5-HTP 50mg\*\*** - 4 Kps. 2xtgl. (=400mg/Tag) für 2 Wochen, dann 2 Kps. 2xtgl. für weitere 2 Wochen (=200mg/Tag), dann Stopp.

## Zur Nacht:

1. **Ashwaghanda** - 500mg 1xtgl. 2 Kps. (=1000mg/Tag)
2. **L-Theanin** - 100mg 1-2 Kps. zur Nacht (=200mg/Tag)

\*Vor Einnahme im Blut bestimmen lassen!

\*\*Nicht gemeinsam mit Antidepressiva einnehmen  
(Serotonin-Syndrom-Risiko)

# ADHS FÜR LEHRKRÄFTE

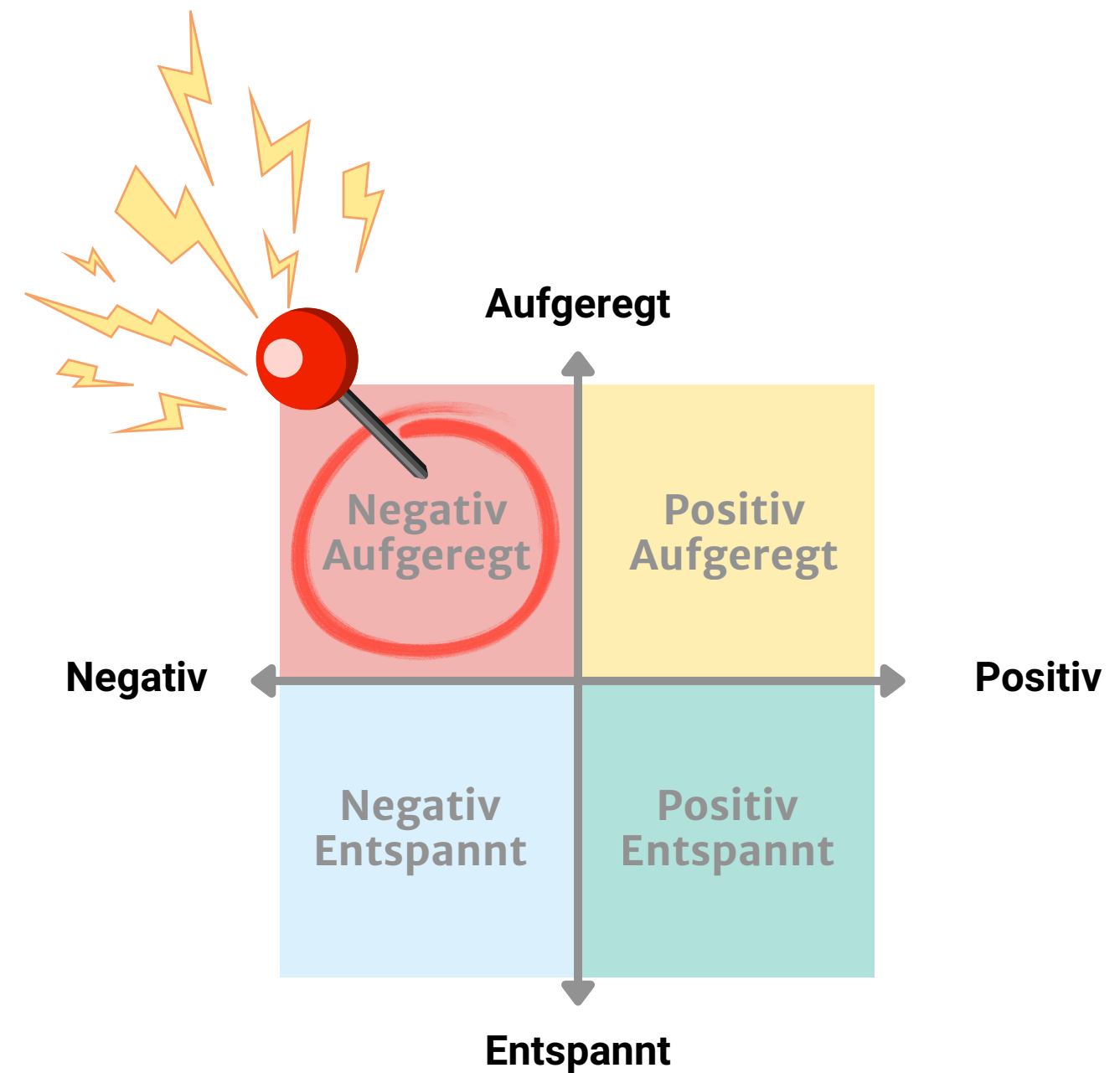
## Lehrplan

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

# Druck im System

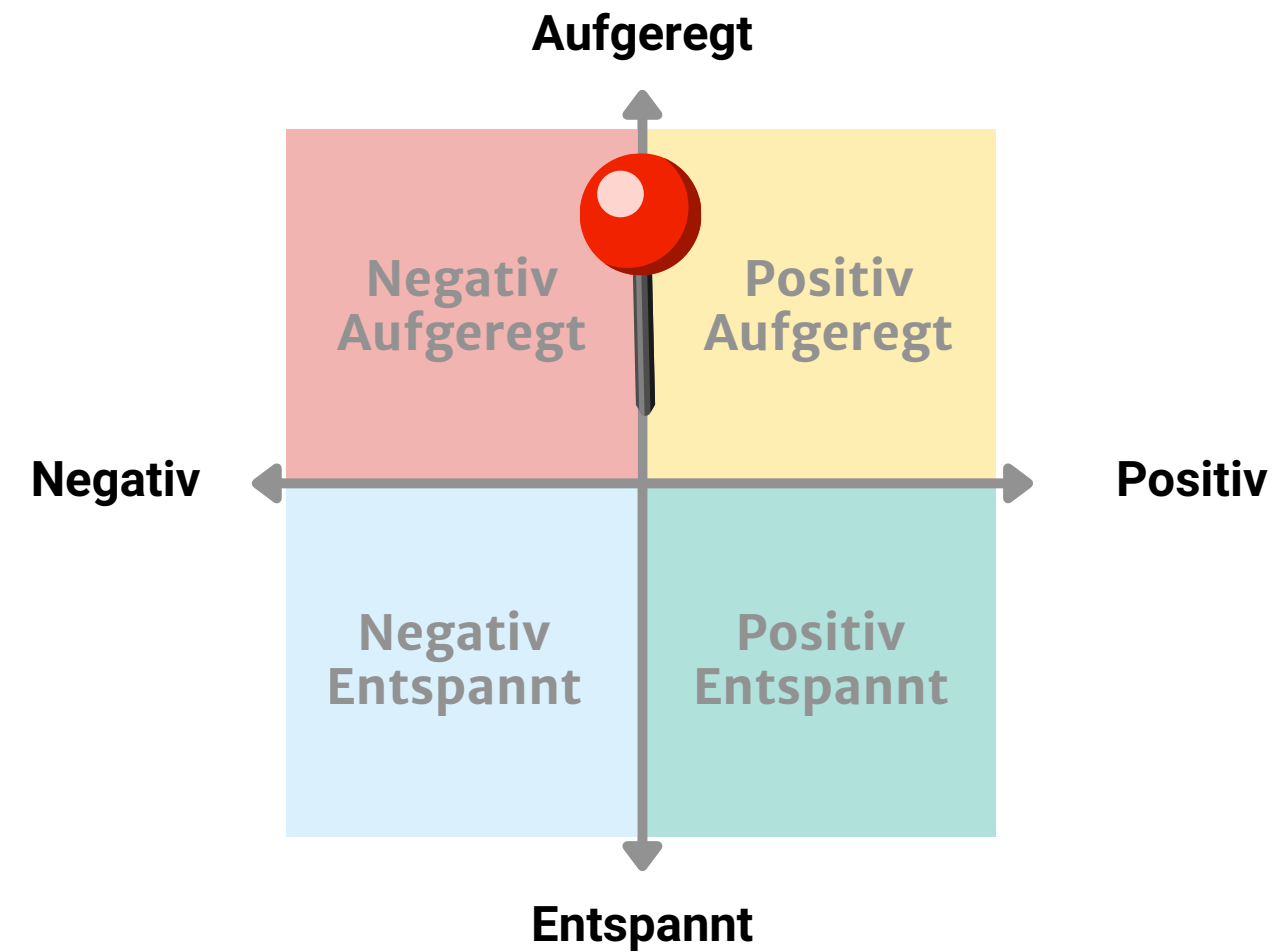
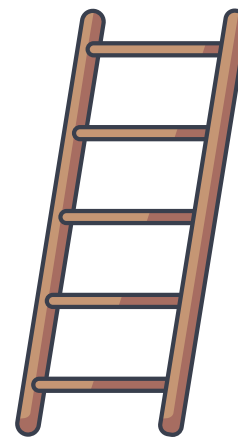


# Emotional-soziale Intelligenz



# Emotional-soziale Intelligenz

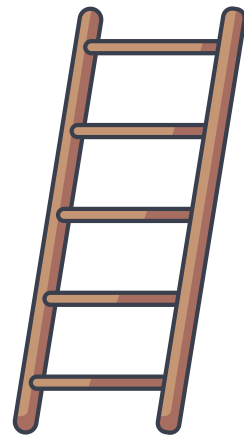
Aufregungsleiter



Brücke



# Mind-Map der Emotionen

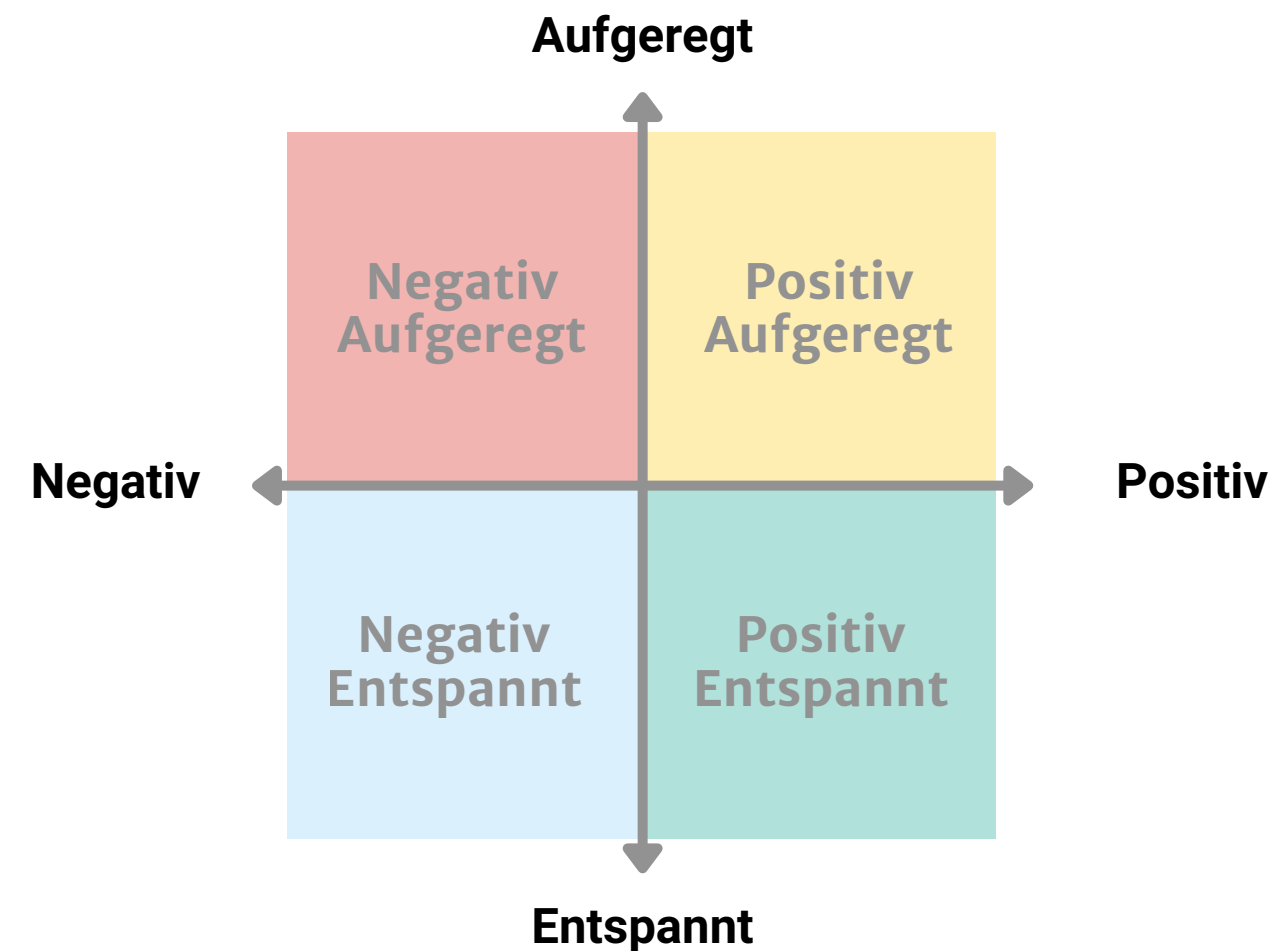


## **Einsicht:**

“Entschuldige, dass ich laut geworden bin, das war mir einfach wichtig...”

## **Lösungssuche:**

“Jetzt musst du mir helfen, eine Lösung zu finden, hast du eine Idee?”



## **Dankbarkeit:**

“Ich danke dir für deine Rückmeldung, jetzt verstehe ich besser, was gerade in deinem Kopf vorging...”

## **Mentalisieren & Verbalisieren:**

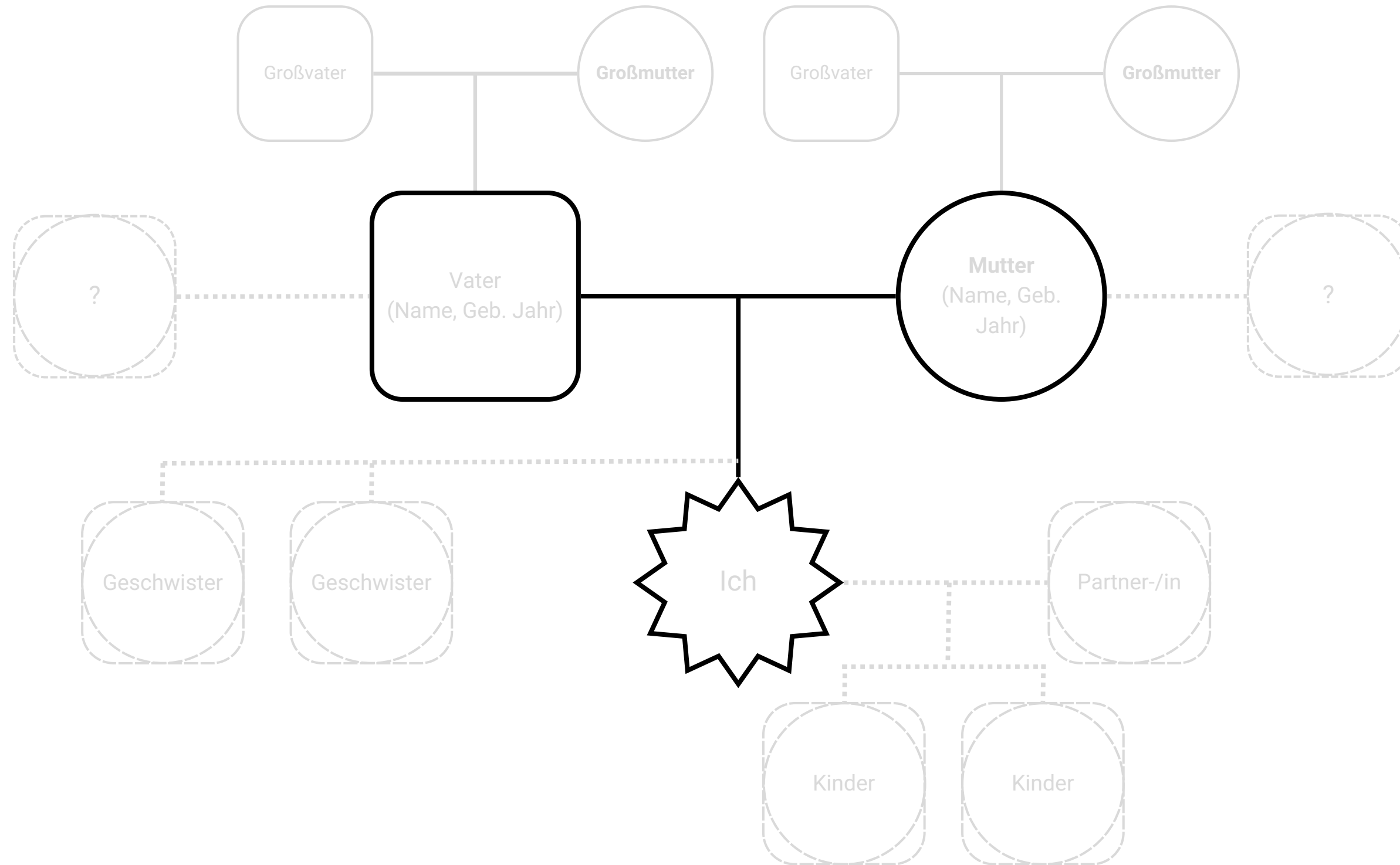
“Wow, jetzt waren wir beide ganz schön aufgeregt und haben aneinander vorbei geredet, obwohl wir ja eigentlich das gleiche wollten...”

## **Versöhnung:**

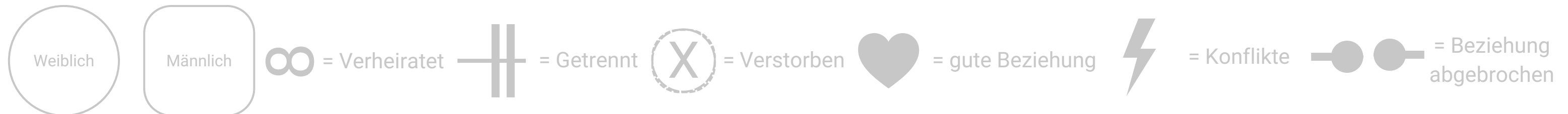
“Wollen wir uns wieder vertragen?”

# Biographie-Arbeit

## (Genogramm)



### Agenda:



# Lebenslinien

## Wichtige Ereignisse

(Jahr, ev. Ort)

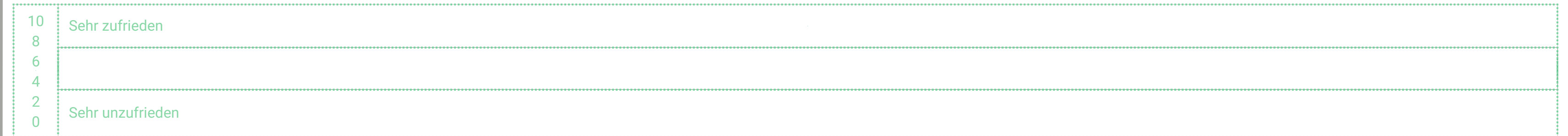
## Familiäre Ereignisse

Zufriedenheit:



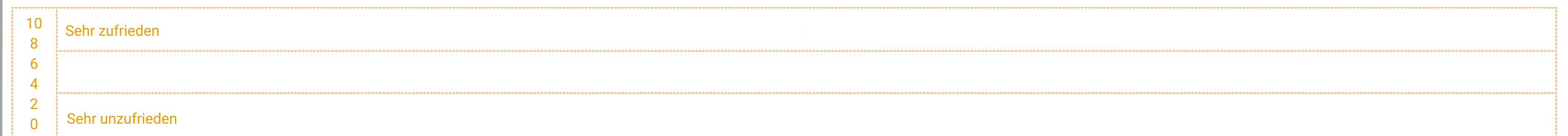
## Freundschaften/Beziehungen

Zufriedenheit:



## Schule/Ausbildung/Beruf

Zufriedenheit:



Geburt

5

10

15

20

30

40

50

60

Alter  
Jahr

# Zuhörer-Regeln

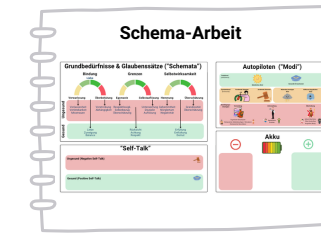
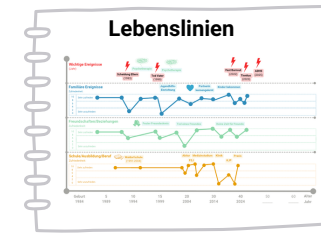
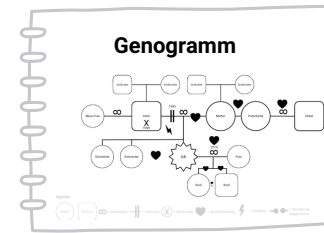
“Arbeits-Du”

Gesprächsführung



- 1. Versetze dich in die Lage deines Gegenübers**
- 2. Versuche zu verstehen und nicht zu bewerten**
- 2. Gefühle mittragen und nicht wegdiskutieren**

# Zeitplan - Selbstreflexion



**Journaling**

**Genogramm**

**Lebenslinien**

**Schema-Arbeit**

**2 Wochen**

**1 Woche**

**1 Woche**

**Partner-  
Arbeit**

14 Tage  
abendliche  
Dokumentation  
(> 2 Min.)

Ein  
Vormittag  
am  
Wochenende

Ein  
Vormittag  
am  
Wochenende

Ein  
Vormittag  
am  
Wochenende

**Gesamt = 4 Wochen**