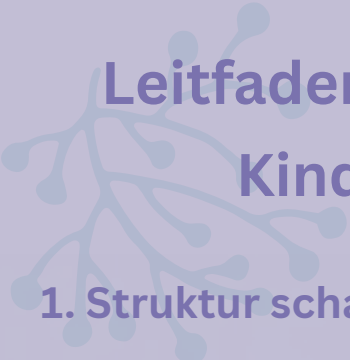




Leitfaden für Mütter mit ADHS & kleinen Kindern – kompakte Strategien

1. Struktur schaffen

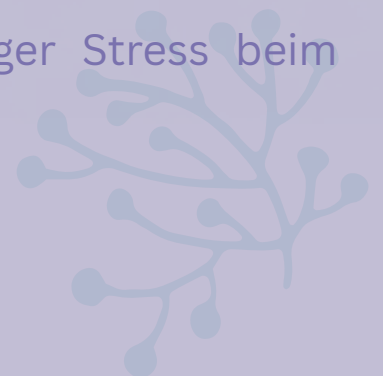
- Regelmäßige Aufstehzeit – auch am Wochenende, um den Rhythmus zu stabilisieren
- Abends den nächsten Tag planen – mit realistischen Erwartungen
- Tagesablauf visualisieren – z.B. mit Symbolen oder Zeitblöcken

2. Reizreduktion im Alltag

- Lautstärke minimieren – z.B. mit Kopfhörern, weißem Rauschen, Quran hören
- Reize sortieren – nur das Notwendige im Blick behalten
- Bewusste Pausen – z.B. mit dem Kind ruhen, Geschichte hören, Gedanken stoppen

3. Aufgaben externalisieren

- Aufgaben aufschreiben – visuell & einfach sichtbar
- To-Do am Abend vorbereiten – Planung, statt spontaner Stress
- Gerichte vorkochen, einfrieren – für weniger Stress beim Kochen



Leitfaden für Mütter mit ADHS & kleinen Kindern – kompakte Strategien

4. Perfektionismus abbauen

- Prioritäten setzen– Fokus auf das Wesentliche
- 3-2-1-Schlaf-Regel beachten:
- 3 Std. vor dem Schlaf die letzte Mahlzeit
- 2 Std. vorher das letzte Getränk
- 1 Std. vorher keine Bildschirme

5. Schlaf & Energie

- Feste Schlafenszeit – zur Stabilisierung des Nervensystems
- Mittagsschlaf oder Ruhepause – auch mit Kind gemeinsam entspannen
- Energieräuber meiden – z. B. übervolle To-Do-Listen

6. Ernährung

- Tagsüber Fokus auf Fette & Proteine:
- Butter, Kokosöl, Eier, fettreiches Fleisch, Fisch, Brühen, Kefir
- Abends wenige Kohlenhydrate + viele gesunde Fette und Proteine – zur Beruhigung
- Zucker & Süßstoffe vermeiden
- Süßes immer mit Fett kombinieren – für stabilen Blutzucker
- Vorkochen/Vorbereiten – erleichtert den Alltag

ADHS
Begleitung



Leitfaden für Mütter mit ADHS & kleinen Kindern – kompakte Strategien

7. Nährstoffhaushalt auffüllen

Besonders wichtig:

- Magnesium,
- Vitamin A, D, K2 (z. B. in Lebertran)
- ggf. Aminosäuren supplementieren

8. Umweltschutz mit Maß

- Keiner rettet die Welt allein
- Nur umsetzen, was alltagstauglich ist
- Kleine Schritte helfen – ohne zusätzlichen Stress

ADHS
Begleitung

Du findest meine Tipps hilfreich? Vereinbare gleich einen persönlichen Termin mit mir. Ich begleite dich Schritt für Schritt nach meinem ganzheitlichen Konzept, welches ich für jede Kundin individuell anpasse. Ganz einfach über meine Website: www.adhs-begleitung.com

