

ADHS & Wechseljahre

Reflexionsfragen zur Selbstklärung

BIOGRAFISCHE SPUREN SUCHE

- WANN HABE ICH MICH SCHON EINMAL „ZU VIEL“ ODER „NICHT PASSEND“ GEFÜHLT?
- WELCHE INNEREN STRATEGIEN HABE ICH ENTWICKELT, UM MIT ÜBERFORDERUNG UMZUGEHEN?

WECHSELJAHRE ALS WENDEPUNKT

- Was verändert sich gerade in meinem Denken, Fühlen und Handeln?
- Welche Symptome könnten tiefer liegen als „nur“ hormonelle Veränderungen?

SYSTEMISCHE PERSPEKTIVE

- Welche Botschaften habe ich über Ordnung, Konzentration und Emotionen gelernt?
- Wie reagiert mein Umfeld auf meine Veränderungen?





Kreative Übungen zur Selbstfürsorge

MEIN INNERES TEAM

Visualisiere deine inneren Anteile (z. B. Perfektionistin, Kreative, Überforderte). Was brauchen sie? Wer darf mehr Raum bekommen?

ADHS SUPERKRÄFTE

Liste herausfordernde Eigenschaften auf und finde ihre positive Seite:

- z. B. „Sprunghaftigkeit“ → „hohe Ideenvielfalt“



Kreative Übungen zur Selbstfürsorge

ENERGIE

Energie-Landkarte
Male deinen Tages- oder
Wochenverlauf: Wo sind
Energiequellen? Wo Energie-
Lecks?

BRIEF

Worte für mein Jetzt
Schreibe einen Brief an dich
selbst – liebevoll, stärkend,
klärend.