

Mein Startsystem

Acht Werkzeuge gegen das Aufschieben. Eine Seite pro Werkzeug.
Jedes Bauteil baust du selbst, während das Video läuft. Am Ende
besitzt du ein Set, das es so nur einmal gibt.

Ein Video, ein Bauteil.

- Jede Doppelseite gehört zu einem Werkzeug aus der Serie. Links steht das Werkzeug, rechts füllst du aus. Während das Video läuft, nicht danach.
- Die Reihenfolge ist ein Vorschlag. Steig ein, wo du willst. Kein Werkzeug setzt ein anderes voraus.
- Auf jeder Seite stehen zwei Erfolgsniveaus. Heute gut. Heute auch gut. Beides zählt.
- Es gibt kein Nachholen. Ein verpasster Tag ist ein verpasster Tag. Heute zählt heute.
- Die Werkzeuge sind Alternativen, kein Programm mit Pflichtteilen. Eines, das zu deinem typischen Blockermoment passt und das du wiederholt einsetzt, bringt mehr als acht angelesene.

WAS DAS HIER NICHT IST

Diese Serie ist Coaching-Wissen zu Alltag und Selbstregulation. Es ist keine Psychotherapie und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung — es kann sie ergänzen, auch parallel zu einer laufenden Therapie. Wenn du merkst, dass dieses Thema für dich größer ist als Alltag und Gewohnheit, sprich bitte mit deiner Ärztin oder einer Psychotherapeutin. Dein Thema verdient die passende Unterstützung.

WANN AUFSCHIEBEN MEHR IST ALS EIN ALLTAGSTHEMA

Wenn Aufschieben seit Monaten zentrale Lebensbereiche blockiert (Ausbildung, Arbeit, Gesundheit, Finanzen), erheblichen Leidensdruck erzeugt und Selbsthilfe-Versuche wiederholt gescheitert sind, ist das ein Fall für Diagnostik. Die Abgrenzung trifft eine Fachperson, kein Selbsttest. Orientierung: neuropartner.de/therapeuten

WER STECKT DAHINTER

Die Inhalte werden von unserem menschlichen Fachteam um Nadja Langeheine, Psychologin (M.Sc., Maastricht University), Gründerin von NeuroPartner, entwickelt und geprüft. Sie begleitet bei NeuroPartner Erwachsene mit ADHS bei Alltagsthemen wie Struktur, Emotionen und Impulsen — als Coaching, klar abgegrenzt von Therapie. Alle Inhalte basieren auf wissenschaftlichen Quellen. Studienlage: neuropartner.de/forschung/prokrastination

Aufmachen. Das ist die Aufgabe.

Der kleinste Einstieg, der geht: Datei öffnen, Umschlag aufmachen, Seite aufschlagen. Kein Plan danach, keine Verpflichtung zu mehr. Einfach hinschauen.

PROBIER ES JETZT

Öffne genau eine Sache, die du aufgeschoben hast (die Datei, den Umschlag, die Browser-Seite). Sieh zehn Sekunden rein. Das war's für heute.

DAMIT ES KLAPPT

„Ich lese das kurz durch“ ist schon zu viel. „Ich mache es auf“ ist der richtige Umfang. Wenn du merkst, dass du weitermachst: gut. Wenn nicht: Das Öffnen war ein echter Start.

WENN HEUTE NICHTS PASSIERT IST

Wenn du es gestern nicht geöffnet hast, gilt heute. Einmal aufmachen. Kein Doppelt-Aufmachen, kein Nachholen.

DATUM ____/____/20____

DIE EINE SACHE, DIE ICH HEUTE AUFMACHE

Datei, Umschlag, Browser-Seite

HEUTE GUT · HEUTE AUCH GUT

☐ Heute gut

Ich habe weitergemacht.

☐ Heute auch gut

Aufgemacht, zehn Sekunden reingeschaut.

WAS PASSIERT IST

ein Satz reicht · wandert später in die Beweis-Sammlung

Fester Ankerpunkt im Tag

Ein fester Zeitpunkt, sichtbar am Ort (kein Warten auf Stimmung, keine Entscheidung im Moment). Der Zettel erinnert, bevor das Aufschieben anfängt.

PROBIER ES JETZT

Schreib auf einen Zettel Uhrzeit und eine Sache. Leg den Zettel dahin, wo du morgen früh sitzt. Das ist dein Ankerpunkt.

DAMIT ES KLAPPT

Der Zettel muss am Ort sein, nicht im Kopf und nicht in einer App. Wenn du um 10 Uhr anfangen willst, liegt er um 9:50 Uhr schon auf dem Tisch. Cues bleiben dauerhaft. Sie schleichen nicht aus.

WENN HEUTE NICHTS PASSIERT IST

Wenn du den Ankerpunkt gestern übersprungen hast: heute neu ansetzen, gleiche Uhrzeit, neuer Zettel. Es gibt kein Nachholen.

DATUM ____/____/20____

MEIN ANKERPUNKT

Uhrzeit · eine Sache · der Ort, an dem der Zettel liegt

HEUTE GUT · HEUTE AUCH GUT

☐ Heute gut
Zettel liegt am Ort, die Sache ist erledigt.

☐ Heute auch gut
Zettel liegt am Ort.

WAS PASSIERT IST

ein Satz reicht · wandert später in die Beweis-Sammlung

Sache mit eingebautem Ende

Aufgaben mit klarem Endpunkt starten sich leichter. „Einen Beleg suchen“ ist machbar. „Steuererklärung machen“ ist zu groß für den ersten Schritt. Das Ende macht den Anfang möglich.

PROBIER ES JETZT

Nimm die Aufgabe, die du vor dir herschiebst, und formuliere sie um. Was ist die kleinste Version davon, die ein eindeutiges Ende hat? Schreib den neuen Satz auf und fang damit an.

DAMIT ES KLAPPT

Das Ende muss spürbar sein. Der richtige Satz: „Wenn dieser eine Schritt fertig ist.“ Zehn bis zwanzig Minuten ist der richtige Umfang. Größere Einheiten vorher aufteilen.

WENN HEUTE NICHTS PASSIERT IST

Wenn du gestern mittendrin aufgehört hast: heute das nächste Teilstück. Was du schon gemacht hast, bleibt gemacht.

DATUM ____ / ____ / 20____

MEINE KLEINSTE VERSION MIT ENDE

ein Satz, zehn bis zwanzig Minuten groß

HEUTE GUT · HEUTE AUCH GUT

☐ Heute gut
Der Schritt ist angefangen.

☐ Heute auch gut
Der Satz steht und liegt bereit.

WAS PASSIERT IST

ein Satz reicht · wandert später in die Beweis-Sammlung

Zwei-Minuten-Ausstiegserlaubnis

Das Unbehagen vor dem Anfangen verschwindet nicht durch Warten. Es flacht ab, wenn man trotzdem beginnt. Zwei Minuten, mit echter Ausstiegserlaubnis.

PROBIER ES JETZT

Öffne die Aufgabe, die du am stärksten meidest. Sitz zwei Minuten dabei (ohne das Ziel, produktiv zu sein). Wenn es nach zwei Minuten noch unerträglich ist, hör auf.

DAMIT ES KLAPPT

Die Ausstiegserlaubnis muss echt sein (kein innerliches „aber du musst weitermachen“). Das Unbehagen wird nicht verschwinden, aber es wird kleiner. Das ist der Effekt.

WENN HEUTE NICHTS PASSIERT IST

Wenn du gestern nach zwei Minuten aufgehört hast: zwei Minuten waren der Plan. Heute wieder zwei Minuten.

DATUM ____/____/20____

DIE AUFGABE, DIE ICH AM STÄRKSTEN MEIDE

HEUTE GUT · HEUTE AUCH GUT

- ☐ Heute gut
Nach zwei Minuten weitergemacht.
- ☐ Heute auch gut
Zwei Minuten dabei gesessen, dann ausgestiegen.

WAS PASSIERT IST

ein Satz reicht · wandert später in die Beweis-Sammlung

Wie es sich danach anfühlt

Aufschieben fühlt sich kurzfristig besser an als Anfangen. Direkt danach dreht sich das um. Eine einzige Zahl nach dem Start macht den Unterschied sichtbar.

PROBIER ES JETZT

Fang eine Aufgabe an, die du aufgeschoben hast (fünf Minuten reichen). Direkt danach: Wie fühlst du dich, auf einer Skala von 0 bis 10? Merk dir die Zahl.

DAMIT ES KLAPPT

Die Frage muss sofort kommen. Direkt nach dem Start, solange das Erleichterungsgefühl noch frisch ist. Nicht nach dem Fertigwerden, nicht nach einer Stunde.

WENN HEUTE NICHTS PASSIERT IST

Wenn du gestern nicht nachgefragt hast, gilt das heute. Die Zahl baut sich über mehrere Versuche auf, nicht über einen einzigen.

DATUM ____/____/20____

MEINE ZAHL DIREKT NACH DEM START

0 bis 10, ein Versuch pro Zeile

____/____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
____/____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
____/____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
____/____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
____/____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
____/____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

HEUTE GUT · HEUTE AUCH GUT

- ☐ Heute gut
Anfangen und die Zahl notiert.
- ☐ Heute auch gut
Die Zahl von heute steht.

WAS PASSIERT IST

ein Satz reicht · wandert später in die Beweis-Sammlung

Handy weg, bevor du anfängst

Intermittierend verstärkte Ablenkung schlägt fast jede Absicht. Das Handy braucht für die Startphase einen anderen Raum, vollständig aus der Reichweite.

PROBIER ES JETZT

Leg dein Handy in einen anderen Raum (nicht auf lautlos, nicht umgedreht). Anderen Raum. Dann fang an.

DAMIT ES KLAPPT

Stummschalten reicht nicht. Solange das Gerät greifbar ist, zieht es Aufmerksamkeit. Der andere Raum ist die Bedingung, unter der Anfangen funktioniert.

WENN HEUTE NICHTS PASSIERT IST

Wenn du das Handy gestern nicht weggelegt hast: heute neu. Einmal weglegen, einmal anfangen.

DATUM ____/____/20____

WO MEIN HANDY LIEGT, WENN ICH ANFANGE

der andere Raum

HEUTE GUT · HEUTE AUCH GUT

- ☐ Heute gut
Handy in einem anderen Raum und angefangen.
- ☐ Heute auch gut
Handy in einem anderen Raum.

WAS PASSIERT IST

ein Satz reicht · wandert später in die Beweis-Sammlung

Belohnung kommt beim Start

Bei ADHS stürzt der Wert einer Belohnung mit zeitlichem Abstand ab. Die Belohnung kommt beim Anfangen. Nicht nach dem Fertigwerden.

PROBIER ES JETZT

Entscheide dich für eine kleine Belohnung, die du dir gönnst, sobald du angefangen hast. Dann fang an. Dann sofort die Belohnung, nicht nach dem Fertigwerden.

DAMIT ES KLAPPT

Die Belohnung muss in den ersten Minuten nach dem Start kommen, nicht am Abend. Du entscheidest selbst, was sie ist (fremde Systeme funktionieren schlechter). Wenn das Werkzeug sich nach Manipulation anfühlt, lass es weg. Es gibt andere hier.

WENN HEUTE NICHTS PASSIERT IST

Wenn gestern keine Belohnung bereit war: heute eine festlegen, bevor du anfängst. Reihenfolge: Belohnung bestimmen, anfangen, belohnen.

DATUM ____ / ____ / 20____

MEINE BELOHNUNG BEIM START

selbst gewählt, in den ersten Minuten

HEUTE GUT · HEUTE AUCH GUT

- ☐ Heute gut
Belohnung bestimmt, angefangen, belohnt.
- ☐ Heute auch gut
Belohnung bestimmt, sie liegt bereit.

WAS PASSIERT IST

ein Satz reicht · wandert später in die Beweis-Sammlung

Fünf Minuten zählen

Nach einem verpassten Tag kippt die Stimmung schnell in Scham. Die Scham verhindert den nächsten Versuch. Fünf Minuten sind mehr als null. Das gilt auch für drei.

PROBIER ES JETZT

Nenn eine Sache, die du heute angefangen hast (egal wie klein). Wenn du das nicht kannst: Öffne jetzt etwas für fünf Minuten. Fünf Minuten sind mehr als null.

DAMIT ES KLAPPT

„Fünf Minuten sind mehr als null“ beschreibt einen Befund. Bei ADHS schwankt die Leistung von Tag zu Tag messbar. Ein verpasster Tag folgt einem bekannten Muster.

WENN HEUTE NICHTS PASSIERT IST

Wenn gestern gar nichts war: heute fünf Minuten. Kein Nachholen, kein Doppelt. Heute zählt heute.

DATUM ____/____/20____

EINE SACHE, DIE ICH HEUTE ANGEFANGEN HABE

egal wie klein

HEUTE GUT · HEUTE AUCH GUT

☐ Heute gut

Fünf Minuten oder mehr.

☐ Heute auch gut

Drei Minuten. Das zählt genauso.

WAS PASSIERT IST

ein Satz reicht · wandert später in die Beweis-Sammlung

Alles auf einer Seite.

Übertrag deine Bauteile hierher, sobald sie stehen. Das ist das Set, das es so nur einmal gibt. Leere Zeilen sind erlaubt: Nicht jedes Werkzeug passt.

1 DIE EINE SACHE, DIE ICH AUFMACHE

2 MEIN ANKERPUNKT

3 MEINE KLEINSTE VERSION MIT ENDE

4 DIE AUFGABE, DIE ICH ZWEI MINUTEN AUSHALTE

5 MEINE ZAHLEN NACH DEM START

6 WO MEIN HANDY LIEGT

7 MEINE BELOHNUNG BEIM START

8 WAS HEUTE GEZÄHLT HAT

Was ist anders als vor drei Wochen?

Kein Rückblick auf alles. Ein Vergleich: der Moment vor dem Dokument, vor dem Stapel, vor der Aufgabe. Damals und jetzt.

WELCHES WERKZEUG IST GEBLIEBEN?

WELCHES NICHT? BEIDES NORMAL.

Was wir hier machen, ist der Teil, der allein funktioniert. Es gibt einen zweiten Teil: herausfinden, warum ein Werkzeug bei dir nicht greift und welches stattdessen passt. Der braucht ein Gegenüber. Genau daran arbeiten wir im 1:1-Coaching. Erstgespräch: neuropartner.de/adhs-orientierungsgespraech