

A top-down view of a wooden surface where several hands are interacting with wooden blocks and puzzle pieces. Some blocks are arranged in a row at the top, while others are scattered or being held by hands. The scene is partially covered by a purple semi-transparent banner at the top.

Tipps + Tricks

für den Alltag
mit ADHS



PUREN
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

Gut geordnet

Liebe Leserin, lieber Leser,

bei Ihnen wurde ADHS – eine Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung – festgestellt.

Diese Erkrankung kann erhebliche Auswirkungen auf private und berufliche Lebensbereiche haben.

Zugleich können Sie selbst eine ganze Menge zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Struktur und System – das tut vielen ADHS-Betroffenen gut.

In dieser Broschüre haben wir für Sie ein paar praktische Tipps & Tricks zusammengestellt, die Ihnen den Alltag erleichtern können.

Tun Sie etwas für sich – wir helfen Ihnen dabei!

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihre Puren Pharma

Abgehakt!

Eine To-Do-Liste hilft Ihnen, den Überblick zu behalten und besser einzuschätzen, wie lange Sie für eine Aufgabe brauchen.

Schreiben Sie Ihre To-Do-Liste jeden Tag – mit Anfangs- und Endzeitpunkt der einzelnen Aufgaben.

„Bäh-Sachen“ erledigen Sie am besten immer zur selben Zeit.

Wichtig: Auf ausreichend Pausen dazwischen achten!





Eingeplant!

Reservieren Sie sich feste Zeiten für soziale Kontakte, z. B. ein Treffen mit Freunden oder eine gemeinsame Aktivität mit der Familie.

Tragen Sie diese Termine in Ihren Kalender ein oder lassen Sie sich von Ihrem Handykalender daran erinnern.

So helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge.

Aufgeräumt!

Das Chaos im Kopf kann sich auch in Ihren eigenen vier Wänden zeigen. Deshalb tut regelmäßiges Ordnen und Aufräumen doppelt gut.

Wichtig: Tragen Sie diese Aufgabe in Ihre To-Do-Liste ein – mit konkreter Dauer. Nehmen Sie sich machbare „Päckchen“ vor. Und erledigen Sie einen Schritt nach dem anderen.

Erst das Bett machen, dann die Klamotten zusammenlegen, dann die Bücher auf dem Nachttisch ordnen.



Ausgepowert!

Regelmäßiger Ausdauersport hilft Ihnen, den Kopf frei und klar zu bekommen.

Keine Angst, es muss kein Marathon sein. Eine halbe Stunde zwei bis drei Mal die Woche genügt vollkommen.

Radfahren, Joggen, Schwimmen...
... machen Sie einfach, was Ihnen Freude bereitet.



Ganz relaxed!

Nehmen Sie sich die Zeit, eine Entspannungstechnik zu lernen.

Ganz gleich, ob Progressive Muskelentspannung, Meditation, Atemübungen oder Yoga – auch hier gilt: Probieren Sie es aus und finden Sie heraus, was Ihnen persönlich gut tut.

Dann heißt es dranbleiben. Entspannung will gelernt sein.



PUREN
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

PUREN Pharma GmbH & Co. KG
Ein Unternehmen der Aurobindo Pharma Ltd.

Willy-Brandt-Allee 2
D-81829 München

T +49 (0) 89 558 909 - 0
W www.puren-pharma.de

5000101