

# ADHS ANTI-PROKRASTINATION: START-HILFE

DER BERG WIRD FLACH.

Prokrastination ist keine Faulheit, sondern eine Überforderung des Gehirns.

Diese Übersicht hilft dir, die gefürchtete "ADHS-Lähmung" (Executive Dysfunction) zu durchbrechen. Wähle einen Modus, um die Blockade sofort zu lösen.

## 1. DIE 5-MINUTEN-LÜGE

Versprich deinem Gehirn, dass du die Aufgabe **nur für genau 5 Minuten** machst.

- **Die Regel:** Nach 5 Minuten darfst du sofort wieder aufhören.
- **Warum es hilft:** Der schwerste Teil für ADHS-Gehirne ist der Übergang (der Start). Wenn man erst einmal 5 Minuten im Workflow ist, bleibt man oft von alleine dran.

## 2. DIE LÄCHERLICHE MICRO-AUFGABE

Zerlege die Aufgabe so lange, bis der erste Schritt fast schon peinlich einfach ist.

- **Beispiel:** Statt "Zimmer aufräumen" nimmst du dir vor: *"Nur eine einzige Socke vom Boden aufheben."*
- **Effekt:** Sobald du dich physisch bewegst, ist die erste Starre gebrochen.

## 3. BODY DOUBLING (IMAGINÄR ODER REAL)

Nutze die Anwesenheit anderer, um deinen Fokus zu halten.

- **Imaginär:** Stell dir vor, jemand würde dir zuschauen oder neben dir sitzen und ebenfalls arbeiten.

- **Real:** Ruf jemanden kurz an und sag: *"Ich brauche 10 Minuten Fokus, bleib einfach kurz in der Leitung, während ich das hier mache."* Die soziale Präsenz hilft dem Gehirn, bei der Sache zu bleiben.

## SCHNELLE TIPPS FÜR DEN START

- **Flugmodus:** Schalte dein Handy aus oder in den Flugmodus, *bevor* du den 5-Minuten-Timer startest.
- **Visualisierung:** Stell dir nicht das Endergebnis vor, sondern nur die nächste Armbewegung.

LEITSATZ:

"UNVOLLKOMMEN ANGEFANGEN IST BESSER ALS PERFEKT GEWARTET."