



Fokussiert zum Abschluss: Studieren mit ADHS

HTW Berlin

Dario Scheben, M.Sc.

12.11.2025

htw

Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin
University of Applied Sciences

Fokussiert zum Abschluss: Studieren mit ADHS

Welche Herausforderung ist für dich im Studium mit ADHS am größten?

Fokussiert zum Abschluss: Studieren mit ADHS

Selbstexperiment:

Wie oft haben Sie im Laufe des Webinars den Impuls, Ihr Smartphone in die Hand zu nehmen?

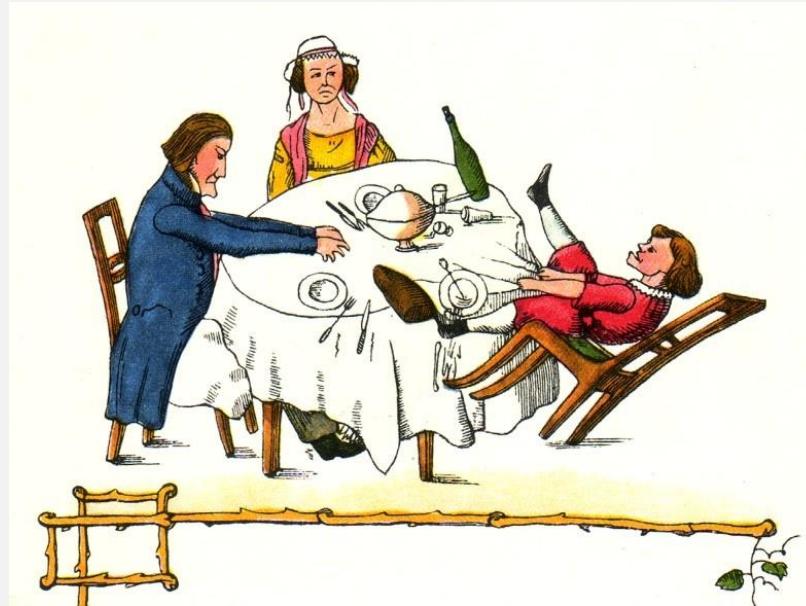
Agenda

- 1** Störungsbild ADHS
- 2** Typische Stolpersteine im Studium
- 3** Strategien & Tools
- 4** Therapie & Medikation
- 5** Diskussion
- 6** Weiterführende Informationen & Angebote

Bekannte Persönlichkeiten mit ADHS



Störungsbild ADHS



Störungsbild ADHS

- 3 Kernsymptome bei ADHS:
 - Unaufmerksamkeit
 - Hyperaktivität
 - Impulsivität
- Wichtig: ADHS ist kein einheitliches Störungsbild, sondern zeigt sich in unterschiedlichen Ausprägungen und „Typen“

Störungsbild ADHS



Unterschiedliche “Typen”

Störungsbild ADHS

- ICD-11: Symptombeginn vor dem 12. Lebensjahr (ICD-10: vor dem 7. Lj.)
- Die Symptomatik muss in **mindestens 2** Settings (Schule/Uni, Familie, Beruf...) zu funktionalen Beeinträchtigungen führen
- Kurzscreening: https://www.adhs.info/fileadmin/redakteure/zentrales-adhs-netz/ASRS_1.1._ADHS.pdf
- → das verlinkte Kurzscreening erlaubt noch **keine Diagnose!**

Störungsbild ADHS

Prävalenz:

- ca. 5 % im Kindes- und Jugendalter
- ca. 3 % im Erwachsenenalter
- Frauen und hochqualifizierte Menschen sind häufig unterdiagnostiziert

Störungsbild ADHS

Multifaktorielle Ätiologie:

- hohe Heritabilität (ca. 70 %)
- Neurobiologische Mechanismen (v.a. Dopamin-Dysregulation = Einfluss auf das Belohnungssystem)
- Umweltfaktoren (pränatale Risiken, Geburtskomplikationen, psychosoziale Stressoren in der Kindheit)
- Gen-Umwelt-Interaktion (Epigenetik)

Störungsbild ADHS

Aufmerksamkeitssteuerung: Top-Down vs. Bottom-Up

Top-Down: ziel- und willensgesteuert (exeutive Funktionen)

Bottom-Up: stimulusgesteuert (sensorische Reize)

Störungsbild ADHS

Aufmerksamkeitssteuerung: Top-Down vs. Bottom-Up

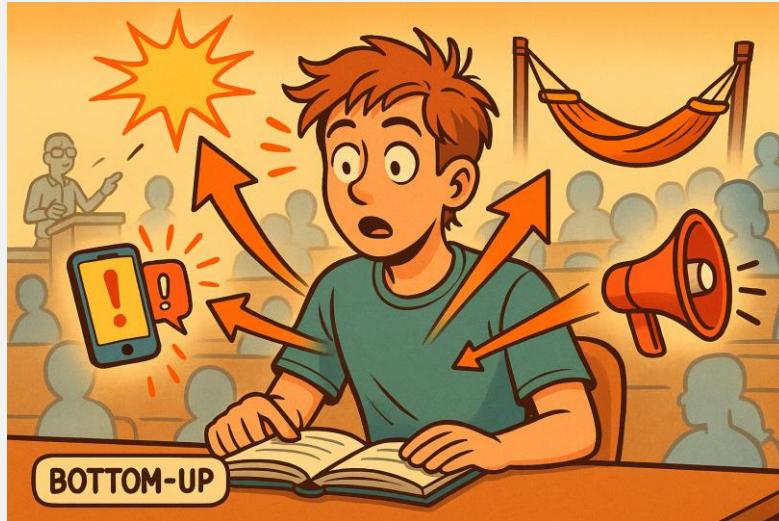
2 wichtige evolutionäre Überlebensmechanismen: Erkennen von Gefahr & Erkennen/Entdecken von Nahrung → „Präferenz für Neues“ (= dopaminerges System)

Störungsbild ADHS

Aufmerksamkeitssteuerung: Top-Down vs. Bottom-Up

Theorie: Bei ADHS ist das Gehirn aufgrund eines „*Dopaminmangels*“ anfälliger dafür, „Belohnungen“ in eigentlich nicht zieladäquaten Reizen zu finden, daher ist der „Filter“ für Unwichtiges durchlässiger → leichtere Ablenkbarkeit

Störungsbild ADHS



VS.



Agenda

- 1** Störungsbild ADHS
- 2** Typische Stolpersteine im Studium
- 3** Strategien & Tools
- 4** Therapie & Medikation
- 5** Diskussion
- 6** Weiterführende Informationen & Angebote

Typische Stolpersteine im Studium

- Organisation und Zeitmanagement → Deadlines vergessen, fehlende Priorisierung
- Prüfungen → Prokrastination & Last-Minute-Lernen
- Aufmerksamkeit → Konzentrationsschwierigkeiten, leichte Ablenkbarkeit
- Arbeitsgedächtnis → viele komplexe Inhalte behalten müssen
- Emotionale Regulation → gesenkte Frustrationstoleranz, Misserfolgserlebnisse
- Administrative Hürden → Kursbelegung, Nachteilsausgleich nicht genutzt

Typische Stolpersteine im Studium

Das „FOMO-Dilemma“: Jede Entscheidung schließt andere Möglichkeiten aus!

- je langfristiger ich plane (Studienabschluss, Dr.-Titel., monogame Beziehung, Sportplan, Gewichtsreduktion), desto öfter muss ich auf die vielen „glitzernden“ Alternativen verzichten (→ Inhibitionskontrolle)
- zur langfristigen Zielerreichung sind „1000 Entscheidungen pro Sekunde gegen Spaß“ nötig
- dies fällt gerade bei ADHS extrem schwer

Typische Stolpersteine im Studium

Attention Economy (Aufmerksamkeitsökonomie)

- unsere Aufmerksamkeit als knappes Gut, um das die Industrie kämpft
- Tech-Konzerne (Soziale Medien, Apps, Notifications, etc.) sind sehr gut darin, unsere Aufmerksamkeit zu ziehen (Bottom-Up)
- Gegenmittel → seine Zeit selbst bestimmen und planen:
„jetzt habe ich Lust, eine halbe Stunde auf Instagram zu sein“ vs. „ach scheiße, ich bin schon seit zwei Stunden auf Instagram“ (Top-Down vs. Bottom-Up)

Agenda

- 1** Störungsbild ADHS
- 2** Typische Stolpersteine im Studium
- 3** Strategien & Tools
- 4** Therapie & Medikation
- 5** Diskussion
- 6** Weiterführende Informationen & Angebote

Strategien & Tools

Allgemein

1. Schlaf (Schlafhygiene)
2. Ernährung
3. Bewegung / Sport
4. Team → Support-Netz nutzen und stärken
5. Kalendar → Jede Woche aktualisieren und planen

Strategien & Tools

- „Tech-Time“ reduzieren
- Umgebung optimieren
- (digitale) Tools nutzen / Arbeitsgedächtnis entlasten
- Arousal / Aufmerksamkeit steuern
- Coaching / Therapie / Medikation

Strategien & Tools

Strategien gegen zu viel „Tech-Time“

- Bildschirmzeit verringern
- Zeit mit sozialen Medien verringern: wie viel tut gut? → einplanen
- „Zeit im Grünen“ einbauen → reduziert ADHS-Symptome
- Awareness üben: wann und wie oft kommt der Impuls, zum Handy zu greifen?
- Apps radikal ausmisten (im Browser einloggen statt App-Nutzung)
- Icons vom Homescreen entfernen
- **Notifications ausstellen!!!**
- über „Tech-Fasten“ nachdenken (Stunden, Tage)



Strategien & Tools

Umgebung optimieren

- Schreibtisch / Arbeitsbereich so einrichten, dass möglichst wenig Ablenkung besteht (Blick auf TV und Spielkonsole? Blick aus dem Fenster?)
- Smartphone während Lernsessions aus dem Blickfeld legen! Nicht-Stören, Flugmodus oder sogar ganz ausschalten
- Hilfsmittel wie Kalender und To-Do-Listen (Bottom-Up-Support) so in der Wohnung platzieren, dass Sie nicht erst „hervorgeholt“ werden müssen (analog vs. digital)



Strategien & Tools

Aufgaben priorisieren und planen (Eisenhower-Matrix)

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	Erledigen	Terminieren
Nicht wichtig	Delegieren (Notifications ausstellen)	Verwerfen

Strategien & Tools

Tools nutzen / Arbeitsgedächtnis entlasten

- mit Kalendern, Mindmaps und Notizen arbeiten (*Gedankenexternalisierung*)
- Pomodoro-Technik nutzen
 - Timer auf 25 Minuten → „durchziehen“ → 5 Minuten Pause
 - maximal 4 Durchläufe, dann längere Pause
- Noiscancelling Headphones und/oder White Noise beim Lernen

Strategien & Tools

Tools nutzen / Arbeitsgedächtnis entlasten

- SQ3R-Lesetechnik
 - Survey
 - Question
 - Read
 - Recite (abschnittsweise die wichtigsten Infos aufschreiben)
 - Review (in wenigen Sätzen Gesamtinhalt zusammenfassen)
- Outfit für den nächsten Tag bereits am Vorabend rauslegen

Strategien & Tools

App	Wofür?
Focus To-Do	Pomodoro-Timer + Aufgabenliste
Flow	Pomodoro-Timer
Structured	visuelle Tages- und Semesterplanung; Zeigt Termine auf Timeline an, farblich gestaltbar
Todoist	To-Do-Listen + Kalender; Gamifiziertes Taskboard
Flora	Ablenkungsblocker: virtueller Baum stirbt, wenn Smartphone benutzt wird
one sec	Ablenkungsblocker: beim Öffnen von Apps wird zunächst eine Atemübung vorgeschaltet → Puffer („Will ich wirklich auf Instagram?“)

Strategien & Tools

Arousal / Aufmerksamkeit steuern

- Atemübungen
 - 4711-Übung
 - Box-Atmung
 - Apps wie iBreathe, Breathwrk
- Meditation: achtsamkeitsbasierte Meditation kann helfen, die Aufmerksamkeitssteuerung zu verbessern

Strategien & Tools

Arousal / Aufmerksamkeit steuern

- Fidgets: ermöglichen unaufdringliche motorische Beschäftigung
 - Abfluss überschüssiger motorischer Energie
 - kontrollierte Stimulation
 - Ziel: Erhalt von Top-Down-Fokus
- auf Kugelschreiber drücken, während Telefongespräch durch Wohnung laufen



Agenda

- 1** Störungsbild ADHS
- 2** Typische Stolpersteine im Studium
- 3** Strategien & Tools
- 4** Therapie & Medikation
- 5** Diskussion
- 6** Weiterführende Informationen & Angebote

Therapie & Medikation

- AD(H)S ist eine Diagnose, die den Zugang zu psychotherapeutischer und psychiatrischer (medikamentöser) Hilfe ermöglicht
- Psychotherapie ist eine Kassenleistung (allerdings ist die Suche oft etwas mühselig)
- im Rahmen einer Psychotherapie können vertiefende Strategien erarbeitet und komorbide Schwierigkeiten angegangen werden (z.B. depressive Symptomatik, Ängste, soziale bzw. interaktionelle Schwierigkeiten)

Therapie & Medikation

- man unterscheiden bei der Medikation vor allem zwischen Stimulanzien (dopaminergen) und nicht-Stimulanzien (nicht-dopaminerg)
 - Stimulanzien: Methylphenidat, Lisdexamfetamin (Ritalin, Concerta, Medikinet, Elvanse)
 - Nicht-Stimulanzien: Atomoxetin (Strattera)
- etwa 70 % der Betroffenen sprechen auf Stimulanzien an und profitieren
- Nebenwirkungen möglich, aber auch positiver „Aha-Effekt“

Agenda

- 1** Störungsbild ADHS
- 2** Typische Stolpersteine im Studium
- 3** Strategien & Tools
- 4** Therapie & Medikation
- 5** Diskussion
- 6** Weiterführende Informationen & Angebote

Diskussion

- Gibt es offene Fragen?
- Wie oft hattten Sie während des Webinars den Impuls, ihr Smartphone in die Hand zu nehmen?

Agenda

- 1** Störungsbild ADHS
- 2** Typische Stolpersteine im Studium
- 3** Strategien & Tools
- 4** Therapie & Medikation
- 5** Diskussion
- 6** Weiterführende Informationen & Angebote

Weiterführende Informationen & Angebote

- <https://www.adhs.info>
- <https://www.adhs-deutschland.de>
- <https://www.adxs.org>
- <https://www.stw.berlin/veranstaltungskalender/adhs-meetup-0205.html>

Weiterführende Informationen & Angebote

Informationen zum Nachteilsausgleich:

<https://www.htw-berlin.de/einrichtungen/zentrale-referate/studienberatung-career-service/barrierefrei-studieren/nachteilsausgleich-bei-studien-und-pruefungsleistungen/>

Psychologische Beratung an der HTW:

<https://www.htw-berlin.de/einrichtungen/zentrale-referate/studienberatung-career-service/psychologische-beratung/>

Bekannte Persönlichkeiten mit ADHS



Vielen Dank.

Dario Scheben, M.Sc.

dario.scheben@htw-berlin.de

www.htw-berlin.de



Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin
University of Applied Sciences