

HANNAH GENSCH

Konflikte lösen • Alltag entspannen • Intimität leben

ADHS IN LOVE

Wie ADHS Paare

herausfordert und was ihnen hilft

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86941-8 Print
ISBN 978-3-407-86942-5 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2026
© 2026 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dorothea Bühler
Einbandgestaltung: Favoritbüro, München
Bildnachweis: © Tanya Shulga, Shutterstock.com

Herstellung: Cornelia Stratthaus
Satz: PublikationsAtelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Einleitung 11

1 ADHS in der Partnerschaft 15

Wenn Liebe auf Neurobiologie trifft 18

ADHS ist keine Charakterschwäche 21

Den eigenen ADHS-Typus herausfinden 27

ADHS als dritten Partner in die

Beziehung integrieren 32

Die Dynamik der Eltern-Kind-Falle 36

2 Kommunikation 43

Wie Unaufmerksamkeit und

Impulsivität Gespräche prägen 45

Die Kunst der Deeskalation im Alltag 51

Gemeinsam Lösungen finden statt

Schuldige suchen 56

Durch aktives Zuhören Missverständnisse
auflösen 62

- Wiederholungen und Erinnerungen
neu bewerten 67
- Der Wert professioneller Unterstützung 72
- 3 ADHS und Gefühle 79**
 - Den Umgang mit starken Gefühlen meistern 80
 - Die Hintergründe der intensiven
Emotionen verstehen 83
 - Aus der Überforderung in die Sicherheit finden 86
 - Den Selbstwert stärken und Zweifel abbauen 91
 - Emotionen einordnen und Bedürfnisse
klar äußern 96
- 4 Haushalt und Alltag 105**
 - Warum Alltagsplanung für ADHSler
so schwierig ist 107
 - Verantwortung fair teilen 112
 - Organisation praktisch umsetzen 118
 - Routinen als stabilen Anker nutzen 123
- 5 Erziehung mit ADHS 133**
 - Elternschaft als Belastungsprobe 134
 - Verantwortung im Elterntandem neu denken 138
 - Superkräfte nutzen 141
 - Strategien für das Elternteam 146
- 6 Sexualität 151**
 - Wie ADHS Lust und Nähe beeinflusst 153
 - Den emotionalen Neustart wagen 158
 - Wege zu einer erfüllten Intimität 165

7 Gemeinsam wachsen 173

Akzeptanz und Geduld als Schlüssel 175

Emotionale Intelligenz 180

Die Rolle gemeinsamer Ziele und Visionen 185

ADHS-Stärken nutzen 190

Selbstfürsorge bewahren 195

Optimismus entwickeln 199

Humor und Leichtigkeit zelebrieren 204

Euer Weg zur dauerhaften

Partnerschaft 209

Anhang 215

Übungsverzeichnis 216

Literaturverzeichnis 218

Anmerkungen 221

Danksagung 224

Einleitung

Ihr liebt euch aus tiefstem Herzen, und doch fühlt sich der gemeinsame Alltag oft wie ein endloser Kreislauf aus Vorwürfen, Missverständnissen und Erschöpfung an. Einer von euch ist vielleicht ratlos und kommt an seine Grenzen, weil der Partner sich zwar verändern möchte, es aber – wenn überhaupt – nur für kurze Zeit schafft.

Oder vielleicht bist du genau diese Partnerin. Du wünschst dir nichts sehnlicher, als verlässlich zu sein, die Absprachen einzuhalten, doch dein Gehirn scheint nach ganz eigenen Regeln zu spielen. Du fühlst dich unverstanden, falsch und hast das Gefühl, deinen Lieblingsmenschen ständig zu enttäuschen.

Fast täglich sitzen Paare genau mit dieser Dynamik bei mir in der Praxis. Als Paartherapeutin begleite ich seit Jahren Menschen mit ADHS und ihre Partner. Ich sehe ihre Ratlosigkeit, spüre ihren Schmerz und erlebe, wie Mauern aus Frustration zwischen zwei Menschen wachsen, die sich einmal so nah waren. Und ich kann euch aus vollem Herzen sagen: Ihr seid mit diesen Gefühlen nicht allein!

Das Leben mit ADHS schafft oft so viel Unsicherheit, weil wir gelernt haben, es als ein Problem zu betrachten. In unserer Gesellschaft wird ADHS leider immer noch viel zu oft als Schwäche ausgelegt, als ein Defizit, das es zu beheben gilt. Viel zu wenige sehen die andere Seite der Medaille: die immense Kreativität, die ansteckende Spontaneität und die unglaubliche Energie, die in diesem freien, impulsiven Denken verborgen liegt.

ADHS ist oft ein Stempel, dabei könnte es ein Schlüssel sein. Ein Schlüssel zu mehr Klarheit und Stärke in eurer Beziehung, wenn wir endlich anfangen, sie besser zu verstehen.

Genau das ist meine Intention für dieses Buch. Ich habe es geschrieben, weil ich euch nicht nur zuhören, sondern euch echte,

wirksame Werkzeuge an die Hand geben möchte. Dieses Buch soll euch als Paar zu mehr Selbstwirksamkeit befähigen und einen Veränderungsprozess einleiten, der langfristig trägt. Denn das Leben mit ADHS muss kein Kampf sein – es ist bunt, es ist kreativ und es kann eine unglaubliche Bereicherung für eine Partnerschaft sein, wenn man weiß, wie.

Nutzt dieses Buch gerne als Begleiter für eure gemeinsame Reise. Wir werden uns ansehen, wie ADHS eure Kommunikation (Kapitel 2), die Gefühlswelt (Kapitel 3), die Organisation von Haushalt und Alltag (Kapitel 4), eure Rolle als Eltern (Kapitel 5) und auch eure Intimität (Kapitel 6) ganz konkret beeinflusst.

In jedem Kapitel findet ihr praxisnahe Übungen, die ihr als Paar gemeinsam durchführen könnt, aber auch »Me-Time-Reflexionen« für jeden allein.

- **Für wen ist dieses Buch?** Es ist für Paare, bei denen ein oder beide Partner ADHS haben – ob offiziell diagnostiziert oder wenn ihr euch einfach nur stark im Spektrum vermutet. Es ist aber auch für Angehörige und Partnerinnen geschrieben, die einfach besser verstehen wollen, wie ihr Lieblingmensch tickt.
- **Wie könnt ihr es nutzen?** Ihr könnt dieses Buch gemeinsam lesen, Kapitel für Kapitel, oder euch gezielt die Themen herauspicken, die bei euch gerade am dringendsten sind. Es ist ein Buch für Paare in jeder Lebensphase, ob mit oder ohne Kinder.
- **Welche Haltung braucht es?** Das Wichtigste, was ihr mitbringen dürft, ist Neugier aufeinander und die Bereitschaft, alte Denkmuster loszulassen.

Ich möchte euch mit meinen Impulsen lösungsorientiert und voller Empathie unterstützen. Ich wünsche mir für euch als Leser, dass

ihr erkennt: ADHS ist nicht das Problem, sondern eine Chance. Eine Chance, euch selbst und den anderen mit all seinen einzigartigen Stärken zu sehen und gemeinsam neue Wege zu finden.

Jede Partnerschaft hat ihre Herausforderungen. Es gilt immer, als Paar an sich und an der Beziehung zu arbeiten. Mein Ziel ist es, euch das Wissen zu geben, das euch befähigt, stärker zu werden und aneinander und miteinander zu wachsen.

Lasst uns diesen Weg gemeinsam beginnen!

1

ADHS in der Partnerschaft

Verstehen, was
wirklich passiert

Stell dir vor, der Tisch im Lieblingsrestaurant ist für den Jahrestag reserviert. Doch es ist schon halb neun, dein Partner aber nicht da. Langsam weicht die Vorfreude einer kalten Enttäuschung. »Bin ich ihm einfach nicht mehr wichtig genug?« Und als er endlich atemlos hereinstürzt, mit einer übersprudelnden Geschichte über ein dringendes Problem, spürst du vielleicht nur noch diese alles überschattende Traurigkeit.

Eigentlich habt ihr doch das ALLES schon 100-mal besprochen. Wie kann es sein, dass es immer noch nicht klappt? Wie kann es sein, dass der wichtige Termin schon wieder übersehen wurde? Die Anmeldefrist für den Schwimmkurs der Kinder ist verstrichen, obwohl deine Partnerin es voller Überzeugung versprochen hatte. Dieses Gefühl, ständig der Fels in der Brandung sein zu müssen, laugt aus.

Oder du stehst auf der anderen Seite einer manchmal unüberwindbar scheinenden Brücke und fühlst dich mit deinem ADHS stets allein. Eigentlich versuchst du alles, um zu gefallen und mithalten zu können. Ja, es gab schon hundert Gespräche über die gleiche Situation, aber warum versteht sie dich denn nicht? Wenn ihr in der Küche sitzt und sie dir von ihrem Tag erzählt, interessiert es dich. Doch dann kommt eine tolle Idee in deinen Kopf geschossen, in dem Moment, in dem sie vom konfliktreichen Lunch mit der Kollegin berichtet. Du hattest doch die wunderbare Restaurantkritik gelesen, »da müssen wir hin, in das Restaurant ›Die Talstation««, hörst du es aus dir herausprusten. Du meinst es doch nicht böse, der Gedanke ist dann nur so groß in deinem Kopf. Da ist doch kein Desinteresse ...

Diese sich wiederholenden Muster sind selten eine Frage mangelnder Liebe. Sie sind oft direkte Folgen der neurobiologischen Besonderheiten von ADHS.¹

- **Vergesslichkeit und Unaufmerksamkeit:** Das Arbeitsgedächtnis, unser mentaler Notizzettel, funktioniert anders. Termine, Absprachen und Versprechen können schneller verschwinden, nicht weil sie unwichtig sind, sondern weil die Information nicht nachhaltig genug hängen geblieben ist.
- **Impulsivität:** Ein Gedanke oder Gefühl drängt mit aller Macht danach, sofort ausgedrückt zu werden – oft bevor die Konsequenzen bedacht wurden. Das äußert sich in unüberlegten Äußerungen oder spontanen Käufen, die ein Loch in die Haushaltskasse reißen.
- **Desorganisation:** Die Fähigkeit, Aufgaben zu planen, zu priorisieren und zu beenden, ist oft beeinträchtigt. Das führt zu Aufschieberitis und erheblichem Stress für beide Partner.
- **Emotionale Achterbahn:** Gefühle werden oft spürbar intensiver erlebt und die Stimmungen können rasch und unerwartet wechseln. Diese emotionale Dysregulation ist für Außenstehende oft schwer nachvollziehbar.

Dieses ständige Ringen mit sich selbst und dem Alltag hinterlässt tiefe Spuren in der Art, wie ihr miteinander umgeht und wie viel emotionale Nähe noch spürbar ist. Daher ist es unerlässlich, mehr Verständnis und Erkenntnis in eurer Beziehung zu etablieren. Damit wieder ein wohlwollendes Miteinander entstehen kann.

Ich erzähle dir von Paul und Henriette. Henriette, eine sprühende, kreative Frau voller Abenteuer und Ideen, hat ADHS. Paul, der ruhige, strukturierte Typ, liebt ihre Lebendigkeit, kämpft aber mit den alltäglichen Auswirkungen.

Eines Abends will Paul etwas Wichtiges besprechen, die Finanzen. Doch kaum beginnt er das Gespräch, wandert Henriette

tes Blick zum Fenster, dann zum Handy. Paul spürt es genau, ihre Aufmerksamkeit ist schwer zu fassen, wie ein scheues Reh. Was er nicht sehen kann: Ihr Gehirn ist oft wie ein hochempfindlicher Radar, der unzählige Reize gleichzeitig aufnimmt. Konzentriertes Zuhören erfordert von ihr eine große Anstrengung.

Als Paul es erneut versucht, fällt Henriette ihm begeistert ins Wort: »Ich hab's! Wir könnten doch ...!« Wieder dieser abrupte Themenwechsel. Dieser Drang, eine neue Idee sofort zu äußern, bevor sie verblasst, ist typisch für die verbale Impulsivität bei ADHS. Paul reagiert gereizt: »Henriette, lass mich doch bitte mal ausreden!« Der Satz trifft Henriette hart. Für sie, die extrem sensibel auf empfundene Ablehnung reagiert, fühlt es sich an wie ein Stich ins Herz. Ihre Augen füllen sich mit Tränen.

Nach solchen Abenden ziehen sich beide oft zurück. Ganz leise, jeder für sich – das Gespräch ist mit seiner Frustration und ihrer Verletzung beendet. Die Gespräche werden seltener, die liebevolle Nähe und die Zärtlichkeit verschwinden. So entsteht ein Teufelskreis: Kommunikationsschwierigkeiten führen zu Verletzungen, diese münden in emotionalen Rückzug und die einst so lebendige, Funken sprühende Liebe droht zu zerbrechen.

Wenn Liebe auf Neurobiologie trifft

In vielen Beziehungen ist ADHS der Elefant im Raum, über den nicht gesprochen wird. Die Probleme werden bei sich selbst gesucht: »Bin ich ihm nicht wichtig genug?« oder »Ich bin einfach nicht gut genug?«. Zu erkennen, dass eine reale, neurologische Besonderheit die Grundlage für viele Schwierigkeiten ist, kann enor-

men Druck von beiden Partnern nehmen.² Es entpersonalisiert die Probleme und macht klar: Ein pauschales »Reiß dich doch einfach zusammen!« ist keine Lösung.

Doch – und das ist mir ein Herzensanliegen – ADHS ist nicht nur eine Belastung. Es birgt auch eine Fülle von einzigartigen Stärken, die eine Beziehung ungemein bereichern können. Vielen Betroffenen, denen ich die Frage gestellt habe, ob sie – gäbe es eine Möglichkeit dafür – ADHS sofort loswerden könnten, antworten klar mit NEIN. Denn dafür würden sie auch all die Spontaneität, die Kreativität und den Antrieb verlieren, der dahintersteht.

Denn ist es nicht oft der Partner mit der sprühenden Kreativität, der aus einem verregneten Sonntag ein unvergessliches Erlebnis zaubert? Diese Fähigkeit, um die Ecke zu denken, bringt frischen Wind in die Beziehung. Und was ist mit der ansteckenden Energie und Begeisterungsfähigkeit? Wenn ein Thema das Interesse weckt, sprühen die Funken. Die Spontaneität durchbricht den Alltagsrott und schafft wundervolle, lebendige Momente.

Viele Menschen mit ADHS besitzen zudem eine hohe Empathiefähigkeit. Ist es nicht oft der Partner, der mit erstaunlicher Feinfühligkeit spürt, wenn dich etwas beschäftigt, noch bevor du es selbst in Worte fassen kannst? Diese sensible Seite ist prägend für eine tiefgreifende und nahe emotionale Beziehung. Sich verstanden und gesehen zu fühlen mit allen Facetten.

Für eine langfristige, glückliche Beziehung muss man Herausforderungen annehmen und aktiv Wege suchen, ohne dabei die Stärken aus den Augen zu verlieren. Dieses Buch möchte euch helfen, die Brücke zwischen euren beiden Welten zu stärken. Denn Liebe ist Arbeit, sie ist kein Geschenk, das einfach weiter fortbesteht. Wir kommen nicht umhin, etwas dafür zu tun, an uns selbst zu wachsen und an unserem Partner.

PAARÜBUNG

Gemeinsame Identifikation der größten Herausforderungen

Jetzt seid ihr dran! Nehmt euch bewusst Zeit füreinander an einem Ort, an dem ihr ungestört seid. Schafft eine Atmosphäre des Wohlwollens und der Offenheit. Es geht hier nicht um Schuldzuweisungen, sondern um ein gemeinsames, liebevolles Verständnis.

Schritt 1: Jeder für sich (10 min)

Nehmt euch beide ein Blatt Papier und schreibt die drei bis fünf größten, immer wiederkehrenden Konfliktthemen auf, die ihr in eurer Beziehung erlebt. Seid so konkret wie möglich. Statt »Unsere Kommunikation ist schlecht«, schreibt vielleicht: »Ich fühle mich oft nicht gehört, wenn ich von meinem Tag erzähle«.

Schritt 2: Euer Austausch (20 min)

Teilt nun abwechselnd eure Punkte miteinander. Einer liest vor, der andere hört aufmerksam zu - ohne zu unterbrechen oder sich zu verteidigen. Versucht, die Perspektive eures Partners wirklich zu verstehen. Fragt einfühlsam nach: »Habe ich das richtig verstanden, dass du dich in solchen Momenten so fühlst, weil ...?«

Schritt 3: Eure gemeinsame Liste (10 min)

Erstellt nun eine gemeinsame Liste auf einem neuen Blatt. Welche Herausforderungen habt ihr beide genannt? Einigt euch auf die drei wichtigsten gemeinsamen Punkte, denen ihr euch widmen möchtet.

Schritt 4: Der ADHS-Bezug

Überlegt nun gemeinsam: Welche dieser Top-Herausforderungen könnten mit typischen ADHS-Auswirkungen zusammenhängen? Markiert diese Punkte. Dieses Bewusstsein wird euch helfen, die passenden Lösungsansätze zu finden, die wir in diesem Buch erarbeiten werden.

Bewahrt eure Liste gut auf. Sie ist der Ankerpunkt für eure gemeinsame Reise.

ADHS ist keine Charakterschwäche

Maja und Tom sitzen bei mir in der Praxis dicht nebeneinander, aber zwischen ihnen liegt eine meilenweite Distanz. Die Luft ist zum Schneiden gespannt, und es ist bei Weitem nicht das erste Mal, dass sie dieses Gespräch führen. Es geht um den geplanten Umzug, der eigentlich ein Grund zur Freude sein sollte, ein gemeinsamer Schritt nach vorn. Doch seit Wochen ist er eine Quelle stiller Spannungen. Genauer gesagt, geht es um die Kisten im Keller, die Tom seit drei Wochen ausmisten und für den Sperrmüll vorbereiten wollte. Er hatte es fest versprochen, ihr in die Augen gesehen und gesagt: »Dieses Wochenende, Schatz, ganz bestimmt.«

»Ich verstehe es einfach nicht, Tom«, sagt Maja jetzt, ihre Stimme ist leise, um nicht zu schreien, aber sie ist brüchig vor Enttäuschung. »Es sind doch nur ein paar Kisten. Ich habe das Gefühl, ich ziehe hier allein um. Wenn dir dieser Umzug, wenn *wir* dir wichtig wären, dann hättest du es doch längst gemacht. Es ist, als wäre es dir einfach egal.«

Tom starrt auf seine Hände, die er fest ineinander verknötet hat. Ich frage nach, was in ihm vorgeht, er antwortet in verzweifelmtem Ton: Wie um alles in der Welt soll er Maja erklären, was in ihm vorgeht? Wie beschreiben, dass er jeden einzelnen Tag an diese verdammten Kisten gedacht hat? Dass der Gedanke daran wie ein schwerer Vorhang in seinem Kopf hing, der jede Energie lähmte? Er ist unzählige Male im Geiste die Treppe hinuntergegangen. Hat sich gesehen, wie er die erste Kiste öffnet. Und ist doch jedes Mal wie erstarrt davor zurückgeschreckt. Dieses seltsame Gefühl der Lähmung, obwohl der Wille da ist, so stark, dass er fast wehtut. Es poltert aus ihm raus: »Es ist mir nicht egal.«

Variationen dieser Szene sind der schmerzhafteste Alltag für unzählige Paare. Sie ist das Resultat eines fundamentalen Missverständnisses darüber, was ADHS ist – und was es eben nicht ist.

Misverständnisse über ADHS

Der größte Schatten, der über Beziehungen mit ADHS liegt, ist die Tendenz, die Symptome als Charakterschwächen zu interpretieren. Um als Paar eine reelle Chance zu haben, müssen wir diese Mythen entzaubern und durch Verständnis ersetzen.

ADHS ist nicht:

- **Faulheit oder mangelnde Disziplin:** Menschen mit ADHS strengen sich oft sogar mehr an als andere, um alltägliche Dinge zu bewältigen, was zu enormer Erschöpfung führen kann.
- **Gleichgültigkeit oder mangelnde Liebe:** Die vielleicht schmerzhafteste Fehlinterpretation ist die Verknüpfung von Symptomen mit den Gefühlen für den Partner. Vergessene Jah-

restage oder unerledigte Versprechen sind keine Messinstrumente für die Liebe.

- **Eine Frage der Erziehung oder des Charakters:** Nein, es ist eine neurologische Konstitution.
- **Eine reine Jungenkrankheit:** Bei Mädchen und Frauen zeigt es sich oft anders, meist subtiler und nach innen gerichtet, und wird deshalb häufig übersehen.
- **Etwas, das sich auswächst:** Der Gedanke, dass sich ADHS im Jugendalter verflüchtigt, ist ein weit verbreitetes Ammenmärchen. Bei ADHS handelt es sich um eine neurobiologische Störung, die ihre Wurzeln in der Gehirnentwicklung und -funktion hat und daher in den meisten Fällen bis ins Erwachsenenalter bestehen bleibt. Lediglich die Symptome verändern sich in der Pubertät.
- **Eine bequeme Ausrede:** Die Diagnose ADHS zu verstehen, bedeutet nicht, Verantwortung abzugeben. Im Gegenteil. Es ist keine Entschuldigung, sondern eine Erklärung. Eine Erklärung ist der Ausgangspunkt für die Suche nach den richtigen, passenden Strategien.

Die größte und wichtigste Erkenntnis ist: Ihr kämpft nicht gegen eine Charakterschwäche, sondern habt es mit einer besonderen Funktionsweise des Gehirns zu tun. Stell dir das Gehirn deines Partners nicht als unwillig vor, sondern einfach als anders verdrahtet. Es ist, als hätte er den Motor eines Rennwagens unter der Haube – voller Energie, Kreativität und Geschwindigkeit –, aber die Bremsen und das Getriebe eines Kleinwagens. Der Wille ist da, die PS sind da, aber die Fähigkeit, diese Kraft gezielt zu steuern, im richtigen Moment zu bremsen und sanft durch den Stadtverkehr zu navigieren, ist eine ganz andere Herausforderung.

Wissenschaftlich ausgedrückt, geht es hierbei um die Struktur und die Botenstoffe im Gehirn, insbesondere im Frontalhirn, das als unser »Manager« für Planung, Organisation und Impulskontrolle zuständig ist.³ Eine Schlüsselrolle spielt dabei der Neurotransmitter Dopamin. Stell dir Dopamin wie den Postboten im Gehirn vor, der unablässig Nachrichten mit den Stempeln »Achtung, wichtig!«, »Das macht Spaß!« oder »Gleich gibt's eine Belohnung!« überbringt.

Bei Menschen mit ADHS scheint dieser Postdienst unzuverlässig zu arbeiten oder die Briefkästen für die Dopaminpost sind nicht so empfänglich. Das Gehirn befindet sich dadurch in einem Zustand des ständigen Hungers nach interessanten Reizen, um sich selbst zu aktivieren und zu motivieren. Eine als reizarm und langweilig empfundene Aufgabe wie die Steuererklärung oder das Ausmisten von Kisten im Keller bekommt einfach nicht den »Wichtigkeitsstempel«. Das ist keine Frage der Moral oder der Prioritäten. Das ist reine Neurochemie.

ADHS-Wissen als Beziehungsschlüssel

Dieses Wissen über die neurologischen Hintergründe ist der absolute Wendepunkt für eine Beziehung. Es ist der Schlüssel, um die Symptome der Partnerin zu entpersonalisieren – also aufzuhören, sie als persönlichen Angriff, als gezielte Provokation oder als Zeichen mangelnder Wertschätzung zu sehen. Es ist, als würdet ihr eine Brille aufsetzen, durch die ihr die Situation plötzlich klar seht.

Diese Entpersonalisierung verändert den Dialog grundlegend und entschärft die emotionalen Bomben, bevor sie hochgehen: