



5 UNAUSGESPROCHENE WAHRHEITEN ÜBER ADHS – FÜR ELTERN, DIE VERSTEHEN WOLLEN, STATT REPARIEREN

- Ihr Kind ist nicht kaputt.
- Und Sie müssen es nicht reparieren.
- Aber Sie können lernen, das System so zu gestalten, dass Entspannung möglich wird



Persönliches Vorwort

Liebe Eltern,

dieser Guide richtet sich an Sie, wenn Sie ein Kind begleiten, das die Welt auf seine ganz eigene Weise wahrnimmt. Kinder mit ADHS, Autismus, Hochsensibilität oder Hochbegabung bringen besondere Stärken mit und stellen Familien im Alltag oft vor Herausforderungen.

Vielleicht wünschen Sie sich mehr Orientierung, mehr Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen und mehr Ruhe im Familienalltag. Wenn Sie sich darin wiederfinden, sind Sie mit diesen Fragen nicht allein. Dieser Guide möchte Ihnen Verständnis, Einordnung und neue Perspektiven geben. Er soll Sie dabei unterstützen, Zusammenhänge besser zu erkennen und Ihren eigenen Weg mit mehr Klarheit zu gehen. Wenn dieser Guide Ihnen mehr Sicherheit und Entlastung schenkt, hat er seinen Zweck erfüllt.

Viel Spaß beim Lesen!
Iriet Yusuf



Autorin: Iriet Yusuf

- Resilienztrainerin
- Systemische Coachin
- Mobbingprävention
- Vorträge und Seminare für Eltern und pädagogische Fachkräfte
- Erfahrung in mehr als 70 Schulen, alle Altersklassen
- Schwerpunkte: Umgang mit Neurodivergenz, Mobbing, Stress und Konflikten
- Fokus: Individuelle Potenziale und Stärken, Gruppendynamik



Warum Reparieren nicht heilt, sondern erschöpft



Mehr Regeln



Mehr Kontrolle



Mehr
Anpassung

Und trotzdem:

Mehr Eskalation, mehr Erschöpfung, mehr Distanz.

Je mehr ein Kind „funktionieren“ soll, desto mehr verliert es den Kontakt zu sich selbst und die Familie den Kontakt zueinander.

Viele Familien erleben ihren Alltag mit neurodivergenten Kindern, etwa mit ADHS, Autismus, Hochsensibilität oder Hochbegabung, als ständigen Ausnahmezustand.

Nicht, weil sie versagen, sondern weil sie versuchen, ein Kind an ein System anzupassen, das seinem Nervensystem nicht entspricht.

Wollen Sie erfahren, wie ein gemeinsamer Weg aussieht?

In einem kostenlosen telefonischen Beratungsgespräch klären wir, was Ihre Familie jetzt wirklich braucht.

Jetzt kostenlosen Beratungstermin zum Familiencoaching vereinbaren
<https://iriet-yusuf-neurodivergenz.de/Termine>





Warum ich so arbeite

Ich arbeite seit vielen Jahren als Resilienztrainerin in Schulen und begleite dort pro Woche rund **250 Kinder und Jugendliche** in sehr unterschiedlichen Lebensrealitäten.

Ich sehe jeden Tag:

Kinder, die funktionieren sollen, obwohl ihr Nervensystem längst überfordert ist. Familien, die alles geben und sich trotzdem falsch fühlen. Schulen, die wollen und doch an Grenzen stoßen.

Auch aus eigener Erfahrung weiß ich, wie herausfordernd es ist, mit ADHS, hoher Sensibilität und einer schnellen inneren Verarbeitung in einem leistungsorientierten System zu leben.

Meine Arbeit verbindet

Systemisches Denken, Neurodivergenz-sensibles Wissen und konkrete Beziehungsarbeit zwischen Familie, Kind und Schule.



ADHS ist keine Störung, sondern eine andere Organisation von Gehirn & Nervensystem

ADHS bedeutet:

Gehirn und Nervensystem verarbeiten Reize, Emotionen und Aufmerksamkeit auf eine andere Weise.

Diese Kinder fühlen intensiver, denken schneller, reagieren unmittelbarer. Nicht, weil sie „zu viel“ sind, sondern, weil ihr inneres System anders organisiert ist. In einem hoch getakteten, leistungsorientierten Alltag gerät dieses Nervensystem schneller unter Druck. Was dann sichtbar wird, ist kein Fehlverhalten, sondern Stress.



Das Problem ist deshalb selten das Kind.

Es ist eine Umwelt, die dieses Nervensystem nicht ausreichend mitdenkt. Wer das versteht, hört auf, das Kind zu korrigieren und beginnt, den Rahmen zu verändern.



Warum sich Symptome ähneln und Eltern oft verunsichert sind

ADHS tritt selten isoliert auf.

Häufig überlagern sich mehrere neurodivergente Prägungen.

Zum Beispiel:

- ADHS
- Hochsensibilität
- Hochbegabung
- Autistische Prägungen

Die Symptome ähneln sich. Die Belastungen auch.

Für Eltern fühlt sich das oft verwirrend an:

Warum passt keine Erklärung richtig?

Warum greifen Maßnahmen nur teilweise?

Warum bleibt das Gefühl, etwas zu übersehen?

Ohne Einordnung entsteht schnell zusätzlicher

Druck auf das Kind und auf die Eltern.

Wichtig ist hier:

Es geht nicht darum, neue Schubladen zu schaffen.
Sondern darum, Zusammenhänge zu erkennen
und das Gesamtbild zu sehen.

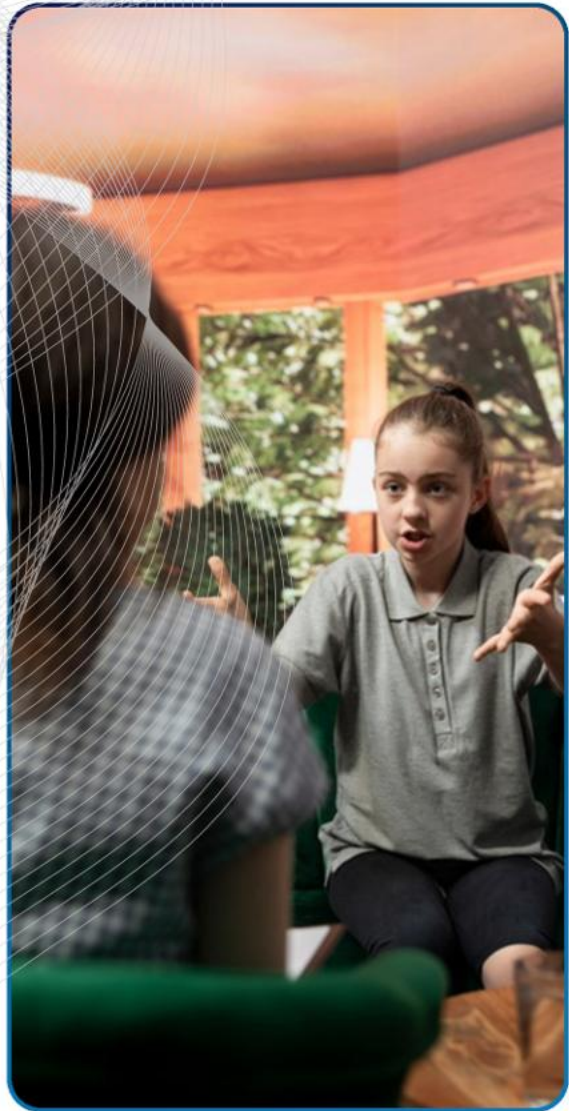
Erst dann kann das System Familie so gestaltet werden,
dass das Kind nicht ständig gegen sich selbst arbeiten muss.



Bevor wir über Lösungen sprechen

Viele Eltern suchen nach Methoden, Strategien oder konkreten Tools. Das ist verständlich. Doch bevor irgendetwas davon wirken kann, braucht es etwas Grundlegenderes: Ein klares Verständnis dafür, **womit Sie es bei ADHS wirklich zu tun haben.**

Denn solange ADHS als Erziehungsproblem, Verhaltensfrage oder Defizit verstanden wird, bleiben Eltern im Reagieren gefangen. Erst wenn sich der Blick verändert, entsteht Handlungsspielraum.



Die folgenden Wahrheiten sind keine Techniken.
Sie sind eine Einladung, das System neu zu betrachten
und bewusst Verantwortung zu übernehmen und zu steuern.

Lassen Sie uns gemeinsam auf Ihr Familiensystem blicken und individuelle Lösungen für Sie und ihr Kind finden.

Jetzt Termin für Ihr Familien-Coaching sichern
<https://iriet-yusuf-neurodivergenz.de/Termine>



ADHS ist eine andere neurobiologische Organisation, kein Erziehungsfehler

ADHS bedeutet:

Gehirn und Nervensystem Ihres Kindes verarbeiten Reize, Emotionen und Aufmerksamkeit auf eine andere Weise.

Das beeinflusst:

- wie schnell Ihr Kind überfordert ist
- wie intensiv es fühlt
- wie schwer es sich selbst regulieren kann

Wenn dieses Nervensystem in einem hoch getakteten, leistungsorientierten Umfeld lebt, entsteht Stress, nicht, weil das Kind „schwierig“ ist, sondern weil das System nicht zu seiner inneren Organisation passt.

Hier beginnt Ihre Steuerungsmacht als Eltern:

Nicht, indem Sie Ihr Kind ändern, sondern indem Sie verstehen, was ein Nervensystem braucht, und den Rahmen entsprechend gestalten.

Reflexionsfrage:

Wo erwarte ich von meinem Kind Anpassung, obwohl sein Nervensystem etwas anderes braucht?





Verhalten ist ein Ausdruck innerer Überforderung – nicht mangelnder Wille

Wenn Ihr Kind explodiert, blockiert oder verweigert, dann ist das fast nie ein Zeichen von Trotz. Es ist ein Zeichen dafür, dass innere Reize, Gefühle oder Anforderungen gerade nicht mehr verarbeitet werden können.

Neurodivergente Kinder verlieren unter Stress zuerst Zugang zu Sprache, Denken und Selbstkontrolle.

In diesem Moment hilft keine Konsequenz. Was hilft, ist **Verstehen**.

Eltern, die das erkennen, hören auf zu kämpfen und beginnen, das System zu entlasten.

Reflexionsfrage:

Was könnte in meinem Kind gerade zu viel sein, auch wenn es äußerlich „grundlos“ wirkt?



Beziehung ist der stärkste Regulator im gesamten System

Ihr Kind reguliert sich nicht allein. Es reguliert sich über Beziehung. Wenn Sie innerlich angespannt, hilflos oder im Dauer-Kampfmodus sind, spürt Ihr Kind das, auch ohne Worte.

Viele Familien versuchen, über Methoden Ordnung herzustellen. Doch ohne emotionale Sicherheit bleiben diese wirkungslos.

Beziehung bedeutet hier:

- präsent sein
- ehrlich sein
- innerlich verfügbar bleiben

Sie sind nicht nur Begleiter:

Sie sind der wichtigste **Co-Regulator** Ihres Kindes.

Reflexionsfrage:

Wie ruhig und sicher bin ich innerlich, wenn mein Kind schwierig wird und was überträgt sich dabei auf mein Kind?

Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt.

Wenn Sie spüren, dass es so nicht weitergehen kann, ist jetzt der richtige Moment.

Jetzt Termin für Ihr Familien-Coaching sichern

<https://iriet-yusuf-neurodivergenz.de/Termine>



Sie als Eltern steuern das System, ob bewusst oder unbewusst

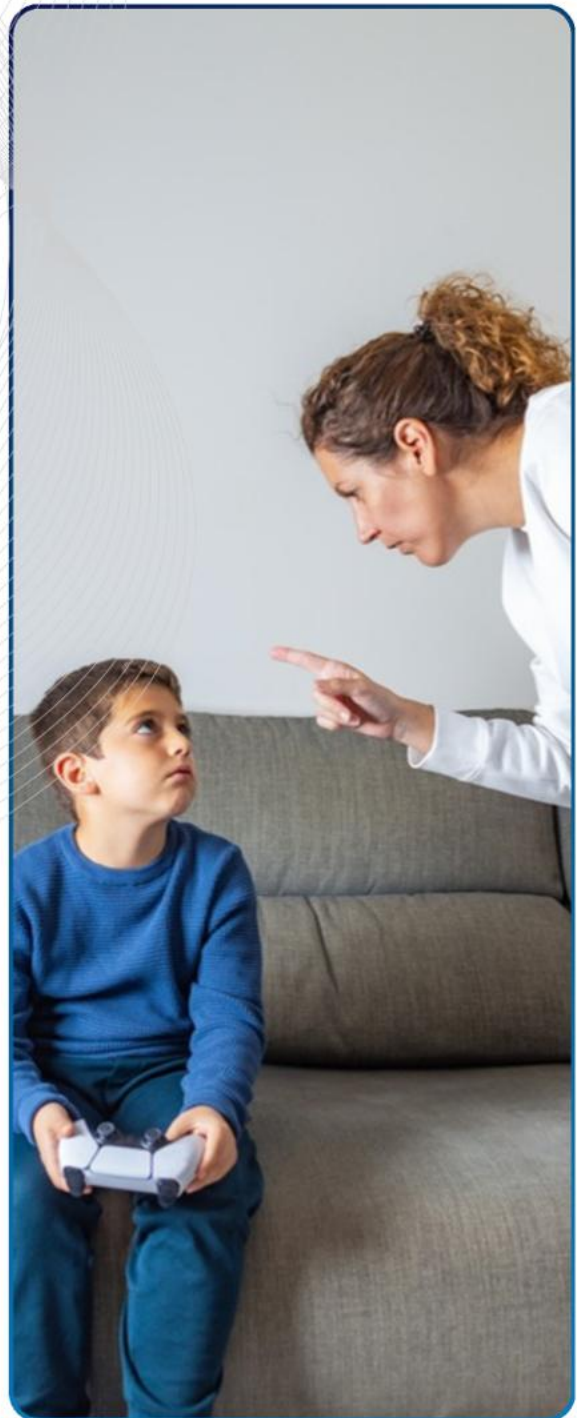
Nicht das Kind eskaliert, sondern das Familiensystem.

Oft sind es automatische Reaktionsmuster der Erwachsenen:

- Druck
- Rückzug
- Kontrolle
- Schuldgefühle

Diese Muster entstehen aus eigenen Prägungen, Ängsten und Erfahrungen. Doch genau hier liegt Ihr größter Hebel.

Wenn Sie beginnen, Ihre eigenen Muster zu hinterfragen und zu verändern, verändert sich das gesamte System, ohne dass Ihr Kind „anders sein“ muss.



Reflexionsfrage:

Welches meiner Reaktionsmuster verstärkt den Stress und welches könnte ihn reduzieren?



Schule formt das Stressniveau Ihres Kindes mehr, als Sie denken

Viele neurodivergente Kinder funktionieren in der Schule und brechen erst zu Hause zusammen.

Nicht, weil sie zu Hause „schwieriger“ sind, sondern weil sie sich den ganzen Schultag über angepasst, kontrolliert und innerlich zusammengehalten haben.

Schule ist ein hochgradig reizintensives, leistungsorientiertes System, das kaum auf unterschiedliche Nervensysteme ausgelegt ist. Wenn Eltern diesen Zusammenhang nicht erkennen, wandert der schulische Druck unbewusst weiter: In Hausaufgaben, Gespräche, Erwartungen und direkt ins Familiensystem. Wenn Eltern ihn erkennen, entsteht Handlungsspielraum.

Sie können:

- Druck filtern statt verstärken
- Schutzräume schaffen statt Leistung einfordern
- Schule als System einordnen, nicht bekämpfen

Kooperation statt Kampf bedeutet hier:

An einem Strang ziehen, klare Grenzen setzen und dem Kind zeigen: Du musst das nicht alleine tragen.

Reflexionsfrage:

Wo übernehme ich den Leistungsdruck des Systems – statt ihn bewusst für mein Kind zu filtern und zu übersetzen?



Begleitete Veränderung statt Alleingang

Der gemeinsame Coaching-Weg
Individuell. Verbindend. Wirksam.

Individuelle 1:1-Begleitung und
entlastender Austausch in einer
kleinen Elterngruppe.

Wir arbeiten an Leistungsdruck,
Ausgrenzung und einer klaren
Kommunikation in der Familie und
mit Schule, alltagstauglich und
wirksam.

Ergebnis:

- Mehr Ruhe für Ihr Kind.
- Mehr Sicherheit für Sie.
- Mehr Leichtigkeit im Familienalltag.



Wollen Sie erfahren, wie ein gemeinsamer Weg aussehen kann?

Auf der nächsten Seite gewinnen Sie einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit. Alternativ können Sie einen kostenlosen Beratungstermin vereinbaren unter

<https://iriet-yusuf-neurodivergenz.de/Termine>

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!



So gestaltet sich die Zusammenarbeit

Erstgespräch und Orientierung

In einem unverbindlichen Erstgespräch klären wir Ihre aktuelle Situation und Ihre Ziele. Sie erhalten eine erste Einschätzung und Orientierung für die nächsten Schritte.

Persönliche 1:1-Begleitung

Sie erhalten individuelle Unterstützung in einem geschützten Rahmen. Gemeinsam entwickeln wir neue Perspektiven und passende Wege für Ihren Familienalltag.

Gruppencoachings mit geschütztem Entwicklungsraum

Die Gruppencoachings schaffen einen vertrauensvollen Rahmen für Reflexion, Austausch und neue Perspektiven. Durch wertvolle Impulse und gemeinsames Lernen entsteht häufig spürbare Entlastung und neue Orientierung.

Verlässliche Begleitung im Prozess

Auch zwischen den Gesprächen bleiben Sie begleitet und haben die Möglichkeit, Fragen zu klären. So entsteht Sicherheit und Kontinuität auf Ihrem Weg.

Das kann sich für Sie verändern:

- Mehr Ruhe und spürbare Entlastung im Alltag
- Mehr Sicherheit und Klarheit im Umgang mit Ihrem Kind
- Ein tieferes Verständnis für die Bedürfnisse Ihrer Familie

Oft entsteht Entlastung bereits dort, wo man sich verstanden fühlt



Wenn Systeme sich entspannen, kann Entwicklung beginnen

Entspannung entsteht dort, wo Beziehung trägt und Systeme bewusst gesteuert werden.

- Nicht perfekt.
- Aber verbunden.
- Nicht angepasst.
- Sondern ausgerichtet.

FÜR WEN / FÜR WEN NICHT

Geeignet für Eltern, die:

- bereit sind, sich selbst zu reflektieren
- Beziehung vor Funktion stellen
- Verantwortung übernehmen

Nicht geeignet für Eltern, die:

- die schnelle Tricks suchen
- Schuldige brauchen
- ihr Kind passend machen wollen



Begleitete Veränderung statt Alleingang

Ich begleite Familien dabei, die Steuerspielräume ihrer Systeme zu erkennen und bewusst zu nutzen beziehungsorientiert, neurodivergenz-sensibel und alltagstauglich.

Entspannung ist möglich.

Wenn Sie spüren, dass Ihr Kind nicht das Problem ist, sondern Teil eines überlasteten Systems, lade ich Sie zu einem kostenlosen Beratungsgespräch ein.

Jetzt kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren

Klar · vertraulich · auf Augenhöhe



Jetzt Termin sichern →



Iriet Yusuf

Systemische Coachin · Resilienztrainerin · Beraterin Mobbingprävention

Ich freue mich darauf, Sie und Ihre Familie kennenzulernen und gemeinsam Veränderung zu gestalten.