



ADHS

7 ungewöhnliche Wege,

um mit ADHS stabil und leistungsfähig zu bleiben.

... und die meisten Menschen nutzen sie nicht.

In diesem Guide zeigen wir Ihnen ...

... die typischen Probleme im Alltag von Menschen im Hochleistungsumfeld mit ADHS.

... wie Sie aus der Daueranspannung kommen ohne weniger zu leisten.

...wie Sie sich selbst verstehen und eine Struktur finden, die zu Ihrem Gehirn passt.

BONUS:

Für Menschen in Verantwortung, die ihr Potenzial nicht länger mit Erschöpfung bezahlen wollen.

Soforthilfe für klare Prioritäten, stabile Energie und weniger innere Unruhe.

**Der exklusive Guide für
ambitionierte Erwachsene mit ADHS**

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Magazin richtet sich an Menschen in anspruchsvollen Rollen, die Verantwortung tragen, beruflich wie privat und dennoch spüren, dass sich ihr Alltag innerlich anstrengender anfühlt, als er nach außen wirkt.

Vielleicht führen Sie ein Team, treffen Entscheidungen mit großer Tragweite und tragen Verantwortung für Menschen, Projekte oder Unternehmen.

Vielleicht organisieren Sie zusätzlich Familie und Partnerschaft. Und vielleicht wurde AD(H)S bei Ihnen erst spät erkannt.

Sie funktionieren. Aber es kostet Kraft.

Klassische Zeitmanagement-Methoden greifen nicht nachhaltig. Mehr Disziplin bringt nicht automatisch mehr Stabilität.

Erfolg geht oft mit innerer Anspannung einher.

Vielleicht kennen Sie:

- starke Energieschwankungen
- Priorisierungsprobleme trotz strategischer Kompetenz
- Reizüberflutung oder innere Unruhe
- Perfektionismus und Selbstzweifel

Wenn Sie sich hier wiedererkennen, fehlt Ihnen keine Kompetenz, sondern eine Selbstführungsarchitektur, die zu Ihrer Neurodivergenz passt.

Dieser exklusive Guide ist keine Werbebroschüre.

Er ist eine strukturierte Einladung zur Neuordnung.

Denn echte Veränderung beginnt nicht mit Selbstoptimierung, sondern mit Klarheit.

Herzlichst,

Katrin Huvart



AUTOR: Katrin Huvart
Gründerin Welcome Change

- Kommunikationswissenschaftlerin MA. mit psychologischem Schwerpunkt
- Zertifizierte systemische Coachin
- Change Managerin
- Psychologische Beraterin (Individualpsychologie)
- Mehrjährige Expertise als Head of HR
- Langjährige Begleitung von Führungskräften und Mitarbeitenden in Transformationsprozessen
- Expertise in Personal- und Organisationsentwicklung
- Spezialisiert auf AD(H)S im Erwachsenenalter im Hochleistungs- und Verantwortungsumfeld

5 typische Probleme im Alltag von ambitionierten Menschen mit ADHS.



Problem 01

Ich bin erfolgreich und trotzdem fühlt es sich nie genug an.

Sie erreichen messbare Erfolge, trotzdem bleibt ein inneres Gefühl der Unvollkommenheit. Mal arbeiten Sie im Hyperfokus unglaublich effizient, dann schleichen sich Stunden der Prokrastination ein. Strategische Entscheidungen fallen Ihnen leicht, gleichzeitig fühlen Sie sich von administrativen Aufgaben überfordert. Anstatt diese Dynamik als typisches ADHS-Muster zu sehen, bewerten Sie sich häufig strenger, als es jede externe Rückmeldung je tun würde.



Problem 02

Ich funktioniere unter Druck bis ich irgendwann explodiere.

Wenn der Druck steigt, reagieren Sie schneller, impulsiver, intensiver. Perfektionismus, hohe Ansprüche und Selbstzweifel mischen sich mit dem Wunsch, beruflich und privat allem gerecht zu werden. Das ständige Jonglieren mit Verantwortung sorgt für dauerhafte innere Anspannung und oft merken Sie erst spät, wie sehr der Druck auf Ihnen lastet.



Problem 03

Ich plane meinen Tag durch und verliere trotzdem die Kontrolle über meine Energie.

Klassische Zeitmanagement-Methoden greifen nicht nachhaltig. Sie können außergewöhnlich produktiv sein, doch Ihre Energie verläuft nicht linear. Es gibt Tage mit enormer Klarheit und Geschwindigkeit. Und Tage, an denen selbst einfache Aufgaben unverhältnismäßig viel Kraft kosten. Das Problem ist selten Ihre Leistungsfähigkeit. Es ist ein fehlendes Energiemodell.

✘ Problem 04

Ich denke strategisch auf Top-Niveau und scheitere an der simplen Frage: „Was zuerst?“

Sie sehen Zusammenhänge schnell, denken vernetzt und antizipieren Risiken und genau das erschwert manchmal die Entscheidung, was jetzt wirklich Priorität hat. Offene Schleifen bleiben mental präsent. Aufgaben werden begonnen, unterbrochen, wieder aufgenommen. Nicht aus Inkompetenz, sondern weil Ihr Gehirn anders organisiert ist.



✘ Problem 05

Ich übernehme für alle die Verantwortung und laufe selbst schon auf Standby.

Viele Menschen im Hochleistungsumfeld mit ADHS leiden nicht an mangelnder Kompetenz, sondern an einem unsichtbaren inneren Dauerzustand, über den kaum gesprochen wird.

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass Ihr beruflicher Verantwortungsumfang stetig wächst, während Ihre innere Stabilität schwankt. Sie führen Teams, steuern komplexe Projekte oder tragen unternehmerische Verantwortung und gleichzeitig organisieren Sie Familie, Partnerschaft und Alltag. Was nach außen souverän wirkt, fühlt sich innerlich oft wie permanentes Jonglieren an. Der Mental Load endet nie.

Diese Dynamiken sind weder ungewöhnlich noch ein Zeichen fehlender Belastbarkeit.

Viele leistungsstarke Erwachsene mit ADHS im Verantwortungsumfeld erleben genau diese Muster: hohe Kompetenz bei gleichzeitig hoher innerer Anspannung, außergewöhnliche Leistungsfähigkeit bei schwankender Energie, strategische Stärke bei operativer Überlastung. Was fehlt, ist ein tragfähiges Selbstführungsmodell, das zu Ihrer Neurodivergenz passt und zu Ihrem realen Leben zwischen Verantwortung, Karriere und Familie. Sie brauchen eine klare Strategie, die Ihre Energie schützt, Prioritäten schärft und Stabilität ermöglicht ohne Ihren Anspruch zu reduzieren. Denn nachhaltige Leistungsfähigkeit entsteht nicht durch mehr Druck. Sondern durch ein System, das Sie trägt.

Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie Sie das schaffen...

7 außergewöhnliche Wege, um mit ADHS stabil und leistungsfähig zu bleiben.

Schritt 01

Erst verstehen, warum es immer wieder eskaliert

Am Anfang steht keine Optimierung, sondern ehrliches Verstehen. Sie betrachten Ihre beruflichen Anforderungen, Ihren Verantwortungsumfang und Ihre familiäre Situation inklusive Mental Load. Sie erkennen typische Stressmuster, Eskalationspunkte und ADHS-spezifische Dynamiken wie Hyperfokus, Prokrastination oder Reizüberflutung.

Statt sich weiter zu bewerten, lernen Sie, Ihre Muster präzise zu analysieren. Klarheit ersetzt Selbstvorwürfe.

Schritt 03

Nicht mehr den Tag managen, sondern Ihre Energie

Klassische Produktivitätssysteme greifen bei ADHS oft zu kurz. Entscheidend ist nicht Ihre Zeit, sondern Ihre Energie. Sie identifizieren Energiequellen und Energieräuber, arbeiten mit klaren Fokusfenstern, bauen bewusste Regenerationsinseln ein und reduzieren kognitive Dauerbelastung.

Soo entsteht ein Modell nachhaltiger Leistungsfähigkeit, ohne permanente Selbsterschöpfung.

Schritt 02

Aufhören, sich für das eigene Funktionieren zu verurteilen

Viele leistungsstarke Erwachsene mit ADHS tragen Jahre subtiler Selbstkritik mit sich. Hier verändern Sie die Perspektive. Sie verstehen ADHS im Erwachsenenalter funktional, inklusive Ihrer Stärken:

- Schnelligkeit
- Kreativität, strategisches Denken,
- unternehmerischer Mut.

Ziel ist ein realistisches, entlastendes Selbstverständnis. Nicht als Ausrede, sondern als Grundlage für wirksame Veränderung.

Schritt 04

Schluss mit Prioritäten-Chaos im Kopf

Sie entwickeln praktikable Systeme für Priorisierung in komplexen Rollen, klare Entscheidungsrountinen und sinnvolle Aufgabenbündelung.

Prokrastinationsschleifen werden reduziert, administrative Anforderungen handhabbar gemacht.

Nicht mehr Chaos managen, sondern eine Struktur etablieren, die Sie trägt.

🔒 Schritt 05

Ruhig bleiben, wenn es brennt

ADHS bedeutet oft emotionale Intensität, besonders unter Druck.

Sie trainieren Impulskontrolle in Konflikten, Selbstregulation bei Überreizung und eine konstruktive Kommunikation auch in anspruchsvollen Situationen.

Sie lernen, sich klar abzugrenzen und Perfektionismus sowie Selbstzweifel einzuordnen.

Ziel ist Stabilität, gerade dann, wenn es komplex wird.

🔒 Schritt 06

Ein System, das dem Alltag standhält

Am Ende geht es nicht um einen Motivationsschub, sondern um Stabilisierung.

Sie etablieren Routinen, entwickeln Frühwarnsysteme für Überlastung, definieren persönliche Leitlinien und klare Entscheidungsfilter.

Das Ergebnis ist kein starres Selbstoptimierungssystem, sondern ein tragfähiges Lebens- und Arbeitsmodell:

- klare Prioritäten,
- stabile Energie,
- realistische Leistungsfähigkeit und
- spürbar mehr innere Ruhe.



🔒 Schritt 07

Karriere, Kinder, Kalender: Rollen klären statt zerissen zu sein

Viele leiden nicht an Inkompetenz, sondern an permanenter Überverantwortung.

Sie klären bewusst:

- Welche Rolle wollen Sie beruflich und privat wie ausfüllen?
- Wo übernehmen Sie zu viel?
- Was ist delegierbar?
- Welche Standards sind wirklich Ihre?

Statt Daueranspannung entsteht ein stimmiges Gesamtmodell zwischen Karriere und Familie.

Ihr klares Ziel:

Sie bleiben leistungsfähig ohne sich dauerhaft selbst zu erschöpfen.

Zusammenfassung

Wenn Sie sich in den beschriebenen Mustern wiedererkennen, dann ist das kein Zufall, sondern ein klarer Hinweis darauf, dass es Zeit ist, Ihr Leistungsmodell neu zu denken.

Gerade im Hochleistungsumfeld mit ADHS gibt es einen entscheidenden Wendepunkt: Sie können weiterhin versuchen, sich an Systeme anzupassen, die nie für Ihr Gehirn gemacht waren. Oder Sie entwickeln ein Selbstführungsmodell, das zu Ihrer Neurodivergenz, Ihrer Verantwortung und Ihrem realen Alltag passt.

Eines, das Energie planbar macht, Prioritäten klärt und Stabilität schafft, ohne permanente Selbsterschöpfung.

Die Verantwortungsträger:innen und Führungskräfte, mit denen ich arbeite, erleben genau das:

- mehr Struktur im Alltag,
- weniger mentale Überlastung,
- klare Entscheidungen und
- spürbar mehr innere Ruhe.

Das ist kein Motivationsversprechen, sondern ein praxiserprobter Ansatz aus psychologischer Expertise, systemischem Coaching und realer Führungserfahrung.



Es geht darum, langfristig leistungsfähig zu bleiben mit Klarheit, Struktur und einem System, das Sie trägt.



Wollen Sie erfahren, wie Ihre Reise aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnen Sie einen wertvollen Einblick
in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ können Sie unter www.welcome-change.de eine kostenfreie
Erstberatung anfordern.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!



1 Ihr kostenloses Erstgespräch

In einem kostenlosen 10-minütigen Erstgespräch schauen wir uns gemeinsam Ihre aktuelle Situation genau an.

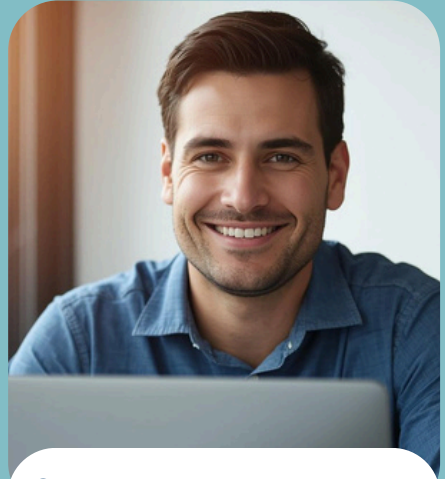
Wir identifizieren, in welchen Lebensbereichen ADHS für Sie besonders herausfordernd ist und warum.

In diesem Schritt geht es primär darum zu schauen, ob die Rahmenbedingungen gegeben sind, damit WELCOME CHANGE wirklich helfen kann.

3 Onboarding

Als nächsten Schritt vereinbaren wir den ersten Termin für ein Onboarding-Gespräch.

Hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen für die gemeinsame Zusammenarbeit.



2 Ihr kostenloses Strategiegeläch

Für diesen Zoom-Termin bitte ich Sie, sich 60 bis 90 Minuten Zeit zu nehmen.

Hier schauen wir uns ihre Themen im Detail an, besprechen erste Strategien und klären etwaige Fragen. So gewinnen Sie ein klares Bild von unserer Arbeitsweise und davon, wie eine mögliche Zusammenarbeit konkret aussehen kann.

Selbstverständlich freuen ich mich, Sie im Anschluss als Klientin oder Klienten zu begleiten, jedoch nur, wenn Sie fachlich überzeugt sind und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.

Entscheiden Sie sich nach der Beratung für eine Zusammenarbeit, erhalten Sie:

- 1:1 Coachings, bei welchen Sie die passenden Strategien entsprechend ihrer individuellen Themen erarbeiten,
- Psychoedukation und Arbeitsblätter,
- Zugang zu einer exklusiven Whatsapp-Gruppe in welcher Ihre individuellen Fragen persönlich geklärt werden.

Beratungsablauf:



01 Klarheit statt Selbstkritik.

Du analysierst Anforderungen, Stressmuster, Mental Load und ADHS-Dynamiken – und verstehst endlich deine eigenen Muster.



02 AD(H)S verstehen

Du erkennst deine ADHS-Stärken, verstehst dein Verhalten funktional und entwickelst ein realistisches, entlastendes Selbstbild.



03 Rollenklärung: Karriere & Familie

Du reduzierst Überverantwortung und Mental Load, klärst Erwartungen und entwickelst ein stimmiges Gesamtmodell.



04 Struktur, die zu deinem Gehirn passt

Du entwickelst praktikable Systeme für Priorisierung, Entscheidungen und Aufgaben, raus aus Chaos und Prokrastination.



05 Emotions- & Stressregulation im Alltag

Du stärkst Impulskontrolle, Abgrenzung und Selbstregulation – und bleibst auch unter Druck stabil.



06 Energie- statt Zeitmanagement

Du arbeitest mit Fokusfenstern, Regenerationsinseln und realistischen Planungen, für nachhaltige Leistungsfähigkeit ohne Erschöpfung.



07 Integration & Zukunftsarchitektur

Du findest Routinen, Frühwarnsysteme und klare Entscheidungsfilter, für ein tragfähiges Lebens- und Arbeitsmodell.

Häufig gestellte Fragen:

Wie viel Zeit muss ich wöchentlich aufbringen, um Fortschritte zu erzielen?

In der Regel reichen ca. 2 Stunden in der Woche, um innerhalb der ersten 3 Monate deutliche Veränderungen der individuellen Leistungsfähigkeit und Stabilität mit ADHS zu erreichen.

Was passiert im Erstgespräch?

In diesem ca. 10-minütigen Call analysieren wir Ihren Ist- Zustand und stellen fest, in welchen Lebensbereichen ADHS als belastend wahrgenommen wird. In diesem Schritt geht es primär darum zu schauen, ob die Rahmenbedingungen gegeben sind, damit WELCOME CHANGE wirklich helfen kann.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von ihrer Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleiten wir Sie zwischen 3 und 12 Monaten. Erste Ergebnisse stellen sich in der Regel nach 4-6 Wochen ein. Nach den ersten 3 Monaten verfügen Sie über umfassende Strategien, um Ihr Leben mit ADHS entspannter gestalten zu können.

Was unterscheidet Welcome Change von klassischen ADHS-Coachings?

Welcome Change unterscheidet sich von klassischen ADHS-Coachings durch einen klaren Kontextfokus: Hier geht es nicht um „Symptommanagement“, sondern um wirksame Strategien für leistungsstarke Erwachsene in echter Verantwortung – besonders in Führung und Familie.

Durch die Verbindung aus psychologischer Beratung, systemischem Coaching und fundierter HR-Expertise entstehen passgenaue Strukturen für komplexe Rollen. Nicht Defizitdenken, sondern nachhaltige Leistungsfähigkeit, Stabilität und authentische Wirksamkeit stehen im Mittelpunkt.

Warum ist der Strategiegelgespräch kostenlos?

In einem 60- bis 90-minütigen Erstgespräch erhalten Sie eine kostenfreie, fundierte Beratung zu Ihren aktuellen Herausforderungen. So gewinnen Sie ein klares Bild von unserer Arbeitsweise und davon, wie eine mögliche Zusammenarbeit konkret aussehen kann. Selbstverständlich freuen wir uns, Sie im Anschluss als Klientin oder Klienten zu begleiten, jedoch nur, wenn Sie fachlich überzeugt sind und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.

Über mich

Mein Name ist Katrin Huvart.

Ich bin Kommunikationswissenschaftlerin (M.A.), zertifizierte systemische Coachin und psychologische Beraterin mit Schwerpunkt Individualpsychologie.

Viele Jahre habe ich in anspruchsvollen beruflichen Kontexten gearbeitet und dabei vielfältige Erfahrungen gesammelt, die mich bis heute prägen – unter anderem in meiner Funktion als Head of Human Resources in einem internationalen Unternehmen.

Über die verschiedenen Stationen meines Berufslebens hinweg habe ich Führungskräfte, Teams und Organisationen durch komplexe Veränderungsprozesse begleitet und Menschen in herausfordernden beruflichen und privaten Situationen beraten.

Diese Erfahrung prägt meine Arbeit bis heute. Ich kenne die Dynamiken von Verantwortung, Leistungsdruck und organisatorischen Strukturen nicht nur aus der Theorie – sondern aus eigener Praxis.

Welcome Change verbindet psychologische Beratung, systemisches Coaching und HR-Expertise mit dem Ziel, dass leistungsstarke Menschen mit ADHS wirksam, stabil und authentisch leben und führen können.

Ziel unserer Zusammenarbeit ist nicht kurzfristige Optimierung, sondern langfristige Stabilität und Klarheit.



Einblick in die Zusammenarbeit

So stellen wir Ihren Erfolg sicher:



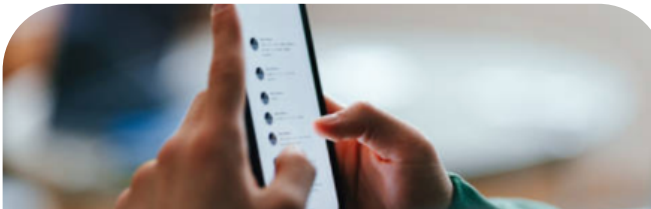
1:1 Betreuung

Im Rahmen der 1:1-Coachings, entwickeln Sie Lösungsstrategien entsprechend ihrer individuellen Herausforderungen.



Reflexion & Impulse

Individuelle Aufgaben & Psychoedukation zwischen den Sitzungen helfen Ihnen das Besprochene zu reflektieren und vertiefen.



Whatsapp-Support

Hier werden Ihre individuellen Fragen kompetent und persönlich beantwortet. Durch konstante Feedbackschleifen stellen wir Ihren dauerhaften Erfolg sicher.

Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieser Guide endet, möchte ich mich noch persönlich an Sie wenden.

Vielleicht haben Sie sich in vielem wiedererkannt:
im Funktionieren nach außen, im inneren Druck, in der Daueranspannung
zwischen Verantwortung, Anspruch und Familie.

Genau deshalb ist dieser Leitfaden entstanden.

Aus meiner langjährigen Arbeit mit Führungskräften und leistungsstarken
Menschen mit ADHS weiß ich, wie schnell man trotz Kompetenz in
Überforderung, Selbstzweifeln und Mental Load feststeckt und wie
entlastend es ist, wenn die eigenen Muster endlich Sinn ergeben und
passende Strategien greifen.

Wenn Sie eines aus dieser Lektüre mitnehmen sollen, dann das:

Mit Ihnen ist nichts „falsch“.

Und: Es gibt einen klaren, realistischen Weg zu mehr Stabilität, Struktur und
nachhaltiger Leistungsfähigkeit.

Sehr gern lade ich dich zu einem kostenfreien Erstgespräch ein.

Dort schauen wir auf deine individuelle Situation und klären, welche nächsten
Schritte für Sie sinnvoll sind – beruflich wie privat.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Herzliche Grüße,

Katrin Huvart