

Das Stopp-Karten-Training für Menschen mit ADHS-Begabung



Drucken Sie sich die abgebildete Stopp-Karte aus und stecken Sie sich die ausgeschnittene Karte in die rechte Hosentasche. Jedes Mal, wenn Sie in den nächsten Tagen in die rechte Tasche fassen, werden Sie vermutlich das Bedürfnis verspüren die Karte, da Sie sie als Störfaktor wahrnehmen, zu entfernen. Das tun Sie aber für ein paar Tage nicht! Stattdessen machen Sie jedes Mal eine kurze Zäsur (Stopp) und überlegen sich was Sie gerade in diesem Augenblick im Begriff sind zu tun.

D.h. in welcher Situation Sie sich gerade befinden und ob die Handlung, die Sie u. U. gerade ausführen möchten eine zielführende Ursache hat. Es könnte z.B. sein, dass Sie sich gerade durch irgendeinen spontanen Eindruck (Kaffeeautomat, Werbung, Lärm, Idee...) von dem ablenken lassen, was Sie eigentlich ursprünglich tun wollten. Spontaneität ist grundsätzlich etwas Schönes, kann aber bei ADHS`lern dazu führen, dass sie aufgrund inflationärer Ablenkungsmomente ihre Lebens-Ziele später oder gar nicht erreichen.

Wenn Sie ein paar Tage mit der Stopp-Karte durch den Alltag gehen, wird Ihnen u.U. durch wiederholte Fokussierung auf Ihre eigenen kognitiven Prozesse, bewusst wie oft Sie gerade im Begriff sind, sich von einem ursprünglichen Tagesplan ablenken zu lassen. Die Ursache dafür ist vermutlich, dass etwas das Ihnen gerade über den Weg „gelaufen“ ist oder ein besonderer Gedanke dazu führt, dass Ihr inneres „Navigationssystem“ einen Umweg zulässt.

Dieses Bewusstsein, dass Sie mit Hilfe der Stopp-Karte erlangen und dass Ihnen hilft Ihre täglichen Tätigkeiten zielführender durchzuhalten, nennen Psychologen die „Meta-Kognitive-Ebene“.