**Was ich brauche, um zu arbeiten**

* Es darf nicht zu viel Input von außen kommen
  + nicht zu viele Störgeräusche von außen
  + wenn zu viel um mich herum passiert bin ich schnell von einer Sache abgelenkt
  + Noice-Cancelling-Kopfhörer sind gut (danke nochmal an Oliver, dass er mir welche gekauft hat)
* Ich kann mich auch nicht gut auf mehrere Sachen gleichzeitig konzentrieren
  + deswegen sollte ich Schritt für Schritt eine Aufgabe nach der anderen abarbeiten.
* Arbeitsanweisungen müssen klar definiert sein
  + am besten in Stichpunkten
  + und das wesentliche besonders hervorgehoben (am besten in Fettschrift, oder roter Farbe, aber eine oder zwei Schriftgrößen mehr sind hilfreich)
  + und auch nicht mündlich (Wenn ich eine Anweisung nur mündlich bekomme, ich aber vorher noch etwas anderes zu tun habe, kann es gut sein, dass ich das mündliche Anweisung nicht mehr auf dem Schirm habe.)
* Auch bin jemand, der immer etwas länger braucht, bis er wirklich in einem Thema eingearbeitet ist. (Man stelle sich hierzu einen Stein vor, der über Wasser springt. Es braucht halt einige Sprünge, bis er eintaucht.)
  + hier ist wirklich das Einzige „Rezept“ es immer und immer wieder zu wiederholen (halt noch stärker als bei Leuten, die nicht von ADHS betroffen sind)
* Auch sollte ich (was aber eigentlich bei jedem Menschen so ist) nicht zu schnell etwas bearbeiten. (In der Ruhe liegt bekanntlich die Kraft). Das soll natürlich nicht heißen, dass bspw. Deadlines einfach verschoben werden sollen.