



Handout: Prokrastination bei ADHS und Autismus

Menschen mit ADHS und Autismus prokrastinieren oft nicht aus mangelnder Motivation, sondern aufgrund neurobiologischer Besonderheiten.

1. ADHS und Prokrastination: Das Defizit der Exekutiven Funktionen

Bei ADHS ist die Regulation von Aufmerksamkeit, Impulsen und Emotionen im Gehirn genetisch und neurobiologisch verändert.

Ursachen für Prokrastination bei ADHS

- **Dopaminmangel:** Das Belohnungssystem benötigt sofortige Reize. Zukünftige Belohnungen (z. B. eine bestandene Prüfung in vier Wochen) motivieren das Gehirn nicht.
- **Mangelndes Zeitgefühl („Zeitblindheit“):** Betroffene leben im „Jetzt“ oder „Nicht-Jetzt“. Die verbleibende Zeit für Aufgaben wird massiv unterschätzt.
- **Probleme bei der Handlungsplanung:** Aufgaben wirken wie ein unüberwindbarer Berg. Der erste Schritt kann nicht identifiziert werden.
- **Ablenkbarkeit:** Reize von außen oder eigene Gedanken unterbrechen den Arbeitsfluss sofort.

Typischer Teufelskreis

Aufschieben → Steigender Druck → Panik → Adrenalinschub → Hyperfokus kurz vor der Deadline → Erschöpfung.

2. Autismus-Spektrum (ASS) und Prokrastination: Das Streben nach Vorhersehbarkeit

Bei Autismus liegt der Fokus der Prokrastination häufig auf dem Bedürfnis nach Struktur, Angst vor Veränderung und sensorischer Überlastung.

Ursachen für Prokrastination bei Autismus

- **Überforderung durch unklare Aufgaben:** Wenn Anweisungen vage sind (z. B. „Räumen Sie das Büro auf“), führt das zu kognitiver Lähmung (*Autistic Shutdown*).
 - **Probleme beim Aufgabenwechsel (Inflexibilität):** Der Übergang von einer Aktivität zur nächsten (Transition) kostet enorme mentale Energie.
 - **Perfektionsanspruch:** Die Angst, Fehler zu machen oder das System nicht perfekt zu durchdringen, blockiert den Beginn.
 - **Sensorische und emotionale Erschöpfung:** Nach sozialer Interaktion oder Reizüberflutung fehlt die Energie (*Löffel-Theorie / Spoons*) für Alltagspflichten.
-

3. Direktvergleich: Warum wird aufgeschoben?

ADHS	Autismus
Sucht nach Dopamin / Stimulation.	Sucht nach Sicherheit / Struktur.
Ablenkung durch neue Reize .	Blockade durch unklare Details .
Vergisst die Aufgabe oder die Zeit.	Vermeidet den stressigen Wechsel der Aktivität.
Startet durch Druck/Adrenalin .	Startet erst nach vollständiger Klärung des Plans.

4. Die Überschneidung (AuDHS)

Wenn eine Person sowohl ADHS als auch Autismus hat, verstärkt sich die Prokrastination oft drastisch.

- Das ADHS-Gehirn sucht ständig nach Chaos und neuen Reizen.
 - Das autistische Gehirn braucht gleichzeitig strikte Routine und Ruhe.
 - **Folge:** Innere Blockade (*Executive Dysfunction Paralysis*). Man ist gelähmt, weil keine Strategie beide Bedürfnisse gleichzeitig erfüllt.
-

5. Effektive Bewältigungsstrategien

Herkömmliche Verhaltenstipps („Reiß dich zusammen“) funktionieren hier nicht. Sinnvoll sind neurodivergent-gerechte Ansätze:

Für ADHS

- **Dopamin-Menü:** Vor der Aufgabe für Stimulation sorgen (Musik, Bewegung).
- **Body Doubling:** In Präsenz einer anderen Person arbeiten (auch virtuell).
- **Künstliche Deadlines:** Aufgaben in extrem kleine Mikro-Schritte mit eigenen Fristen zerlegen.

Für Autismus

- **Explizite Klärung:** Unklare Aufgaben schriftlich präzisieren lassen (Was genau? Bis wann? Wie sieht das fertige Ergebnis aus?).
- **Transitions-Puffer:** Feste Pausen und Rituale zwischen zwei Aufgaben einplanen.
- **Reizreduktion:** Arbeiten mit Noise-Cancelling-Kopfhörern in reizarmer Umgebung.

Die Inhalte dieses Beitrags sind weder medizinisch noch psychotherapeutisch oder pädagogisch verwertbar. Sie geben nur meine subjektiven persönlichen Erlebnisse oder Erfahrungen wider. Für Diagnostik und Therapie suchen Sie bitte fachlich geeignete Personen auf. Fragen Sie dort Erfahrungen im Bereich Autismus und ADHS nach.