

# *Warum dein System nicht startet*

*Der Selbsttest für Frauen mit ADHS, Überforderung und inneren Blockaden*

by Susan Schölzel

[www.mal-dich-frei.com](http://www.mal-dich-frei.com)



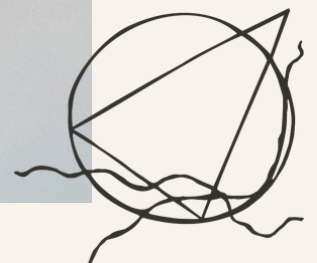
# Welcher ADHS Blockade-Typ bist du?

Warum dein System nicht faul ist.

Sondern Schutzstrategien  
entwickelt hat.

Susan Schölzel

Ergotherapeutin | Expertin für Neuroregulation |  
ADHS Coach | Neurographik-Trainerin



# Warum dein System nicht startet

Du willst anfangen.  
Du hast Ideen.  
Pläne.  
Verantwortung.

Und trotzdem passiert oft... nichts.  
Oder alles gleichzeitig.

Vielleicht funktionierst du lange unter Druck.  
Vielleicht fühlst du dich schnell überfordert, erschöpft oder innerlich blockiert.  
Und vielleicht fragst du dich immer öfter:  
„Warum fällt mir manches so schwer, obwohl ich es doch eigentlich kann?“

Viele Frauen mit ADHS erleben genau das.  
Nicht, weil ihnen Wille fehlt.  
Nicht, weil sie faul sind.

Und auch nicht, weil sie sich mehr zusammenreißen müssten.  
ADHS beeinflusst unter anderem Reizverarbeitung, Energieverteilung, Entscheidungsprozesse und die Fähigkeit, ins Handeln zu kommen.

Das bedeutet:  
Dein System arbeitet oft dauerhaft unter hoher Belastung.  
Viele Frauen kompensieren das über Anpassung, Druck, Perfektionismus oder ständige Selbstkontrolle.

Von außen wirkt das häufig stark und organisiert.  
Innen fühlt es sich oft erschöpfend, chaotisch und überfordernd an.

Dieser Selbsttest hilft dir zu erkennen,

- welche Blockaden dein Nervensystem gerade besonders belasten
- warum manche Situationen dich so viel Kraft kosten
- und wo dein System nicht mehr Druck, sondern Regulation braucht

Es geht hier nicht darum, dich zu bewerten.  
Es geht darum, dich besser zu verstehen.

# dein Start

im Folgenden sind neun verschiedene Blockadetypen beschrieben.

Du findest hier zu allen drei Reflexionsfragen.

Gib jedem Feld einen Punkt, in dem du dich wiedererkennst.  
Wichtig ist dabei, dass du diese Punkte möglichst spontan vergibst.

Zusätzlich erhältst du zu jedem Blockadetyp einen Reflexionsimpuls.



# Der Reizfilter-Typ

„Ich nehme alles wahr. Und oft auch alles gleichzeitig.“

Viele Frauen mit ADHS merken früh, dass sie anders auf ihre Umgebung reagieren.

Ein Geräusch.

Ein flackerndes Licht.

Mehrere Gespräche.

Ein Handy, das blinkt.

Ein Raum voller Menschen.

Was für andere Hintergrund ist, wird für dein Gehirn schnell Vordergrund.

Neurowissenschaftlich zeigt sich bei ADHS oft eine veränderte Reizfilterung.

Das Gehirn bewertet mehr Informationen gleichzeitig als wichtig. Dadurch bleibt dein Nervensystem länger auf Empfang.

Das kostet Energie.

Selbsttest:

- Geräusche, Licht oder Bewegungen bringen mich schnell aus dem Fokus.
- Nach sozialen Kontakten oder digitalen Reizen fühlt sich mein Kopf voll an.
- Ich brauche Rückzug, bevor ich wieder klar denken kann.

Reflexionsfrage:

Wo verarbeitet dein System gerade mehr, als es eigentlich tragen kann?

Neurographik-Impuls:

Ziehe heute fünf langsame Linien, ohne Ziel. Nur Wahrnehmung. Nur Regulation.

# Der Startblockade-Typ

„Ich weiß genau, was zu tun wäre. Und trotzdem passiert nichts.“

Du planst.

Du denkst.

Du organisierst.

Und trotzdem kommst du nicht ins Tun.

Viele Frauen halten sich dann für undiszipliniert.

Die Forschung zeigt etwas anderes:

Bei ADHS arbeiten dopaminerge Aktivierungsnetzwerke oft anders. Das betrifft nicht dein Wissen. Das betrifft deinen inneren Startknopf.

Du willst.

Aber dein System bekommt kein Startsignal.

Selbsttest:

- Ich weiß genau, was wichtig wäre, komme aber nicht ins Handeln.
- Der erste Schritt fühlt sich oft schwerer an als die Aufgabe selbst.
- Ich starte häufig erst unter Druck.

Reflexionsfrage:

Worauf wartet dein System gerade. Motivation oder Sicherheit?

Neurographik-Impuls:

Male heute nur den ersten Strich. Nicht mehr.

# Der Entscheidungs-Typ

„Nicht die Aufgabe macht mich müde. Die Entscheidungen davor.“

Was ziehe ich an.

Was esse ich.

Welche Mail zuerst.

Welcher Termin passt.

Jede Entscheidung kostet Energie.

Bei ADHS arbeitet der präfrontale Cortex oft unter höherem Energieaufwand.

Priorisieren, bewerten und auswählen kann deshalb deutlich anstrengender sein.

Selbsttest:

- Kleine Entscheidungen kosten mich oft überraschend viel Energie.
- Zu viele Optionen blockieren mich.
- Ich schiebe Entscheidungen vor mir her.

Reflexionsfrage:

Wo darf heute weniger Auswahl mehr Ruhe bringen?

Neurographik-Impuls:

Arbeite heute nur mit einer Farbe.

# Der Offene-Schleifen-Typ

„Mein Kopf fühlt sich an wie vierzig offene Tabs.“

Unerledigte Aufgaben verschwinden nicht.  
Sie bleiben aktiv.

Im Arbeitsgedächtnis.  
Im Körper.  
Im Nervensystem.

Viele Frauen mit ADHS schlafen nicht schlecht, weil sie zu wenig müde sind.  
Sie schlafen schlecht, weil ihr Gehirn nichts loslässt.

Selbsttest:

- Unerledigte Dinge kreisen ständig in meinem Kopf.
- Ich denke oft: Das darf ich nicht vergessen.
- Abschalten fällt mir schwer.

Reflexionsfrage:

Welche offene Schleife bindet gerade deine Energie?

Neurographik-Impuls:

Male heute jede offene Aufgabe als Kreis.

# Der Akku-Typ

„Mein Energielevel fühlt sich selten linear an.“

An einem Tag zehn Ideen.

Am nächsten fühlt sich selbst die Spülmaschine zu viel an.

ADHS betrifft nicht nur Aufmerksamkeit.

ADHS betrifft auch Aktivierung, Erholung und Energiedynamik.

Viele Systeme arbeiten eher in Wellen als in Linien.

Selbsttest:

- Mein Energielevel schwankt stark.
- Normale Aufgaben wirken manchmal riesig.
- Ich funktioniere oft nur noch mit letzter Kraft.

Reflexionsfrage:

Arbeitest du gerade nach Uhr. Oder nach Energie?

Neurographik-Impuls:

Zeichne heute deine Energie als Linie.

# Der Selbstkritik-Typ

„Niemand spricht härter mit mir als ich selbst.“

Viele Frauen mit ADHS haben über Jahre gelernt:

Zu viel.

Zu laut.

Zu chaotisch.

Zu emotional.

Das bleibt nicht ohne Wirkung.

Wiederholte Kritik verändert Selbstbild, Stressverarbeitung und Handlungsmotivation.

Selbsttest:

- Ich bin oft härter zu mir als zu anderen.
- Kleine Fehler beschäftigen mich lange.
- Scham oder Selbstzweifel bremsen mich.

Reflexionsfrage:

Wessen Stimme hörst du gerade wirklich?

Neurographik-Impuls:

Male heute bewusst unperfekt.

# Der Übergangs-Typ

„Nicht die Aufgabe stresst mich. Der Wechsel.“

Ein Anruf.

Eine Nachricht.

Eine Frage.

Eine Unterbrechung.

Und dein Fokus ist weg.

Task Switching kostet jedes Gehirn Energie.

Bei ADHS oft deutlich mehr.

Selbsttest:

- Unterbrechungen werfen mich komplett raus.
- Nach einem Wechsel brauche ich lange zurück.
- Multitasking kostet mich viel Energie.

Reflexionsfrage:

Wie oft musst du täglich neu anlaufen?

Neurographik-Impuls:

Beende heute bewusst jeden Strich.

# Der Masking-Typ

„Alle sagen, du wirkst stark. Keiner sieht, was es dich kostet.“

Viele Frauen mit ADHS lernen früh:

Nicht auffallen.

Nicht anecken.

Nicht zu intensiv sein.

Also passen sie sich an.

Masking schützt.

Und Masking erschöpft.

Langfristig erhöht es Stress, emotionale Erschöpfung und das Burnout-Risiko.

Selbsttest:

- Andere halten mich für stark, obwohl ich innerlich erschöpft bin.
- Ich passe mich oft an, damit niemand meine Überforderung merkt.
- Nach sozialen Kontakten bin ich oft leer.

Reflexionsfrage:

Wo funktionierst du gerade mehr, als du lebst?

Neurographik-Impuls:

Male heute ohne Plan. Ohne Bewertung. Ohne Ziel.

# Der Emotions-Typ

„Ich fühle nicht zu viel. Mein System fühlt oft ungefiltert.“

Viele Frauen mit ADHS erleben Emotionen intensiver, schneller und körperlicher.

Freude.

Wut.

Enttäuschung.

Scham.

Begeisterung.

Gefühle entstehen oft sofort mit voller Stärke.

Das liegt nicht an mangelnder Reife.

Und auch nicht daran, dass du „zu sensibel“ bist.

Bei ADHS arbeitet die emotionale Regulation häufig anders. Vor allem die Zusammenarbeit zwischen Amygdala und präfrontalem Cortex kann dazu führen, dass Emotionen schneller anspringen und langsamer abklingen.

Viele Frauen versuchen deshalb, ihre Gefühle zu kontrollieren.

Dabei bräuchte ihr System oft etwas anderes:

Sicherheit.

Regulation.

Raum.

Selbsttest:

- Emotionen treffen mich oft plötzlich und sehr intensiv.
- Kritik oder Ablehnung beschäftigen mich lange.
- Ich fühle mich nach Konflikten emotional erschöpft.

Reflexionsfrage:

Versuchst du gerade, Gefühle wegzumachen. Oder sie sicher zu begleiten?

Neurographik-Impuls:

Male heute deine Emotion als Bewegung statt als Bild.

# Der Körpersignal-Typ

„Mein Körper sendet Signale. Aber oft höre ich sie erst sehr spät.“

Viele Frauen mit ADHS funktionieren lange über Anspannung.

Sie denken.

Organisieren.

Kompensieren.

Machen weiter.

Und dabei verlieren sie oft den Kontakt zu ihrem Körper.

Überforderung zeigt sich häufig zuerst körperlich.

Enge Brust.

Flacher Atem.

Innere Unruhe.

Nackenanspannung.

Magenprobleme.

Erschöpfung.

Reizbarkeit.

Viele merken erst spät, wie belastet ihr System wirklich ist.

Nicht, weil sie ihren Körper ignorieren wollen.

Sondern weil sie gelernt haben, weiterzumachen.

Selbsttest:

- Ich bemerke Erschöpfung oft erst, wenn nichts mehr geht.
- Mein Körper reagiert häufig stärker als mein Verstand.
- Ich übergehe Bedürfnisse wie Ruhe, Essen oder Pausen.

Reflexionsfrage:

Welche Signale sendet dein Körper schon lange, bevor du reagierst?

Neurographik-Impuls:

Zeichne heute nicht dein Denken. Zeichne deine Körperspannung.

# Auswertung

Deine drei höchsten Werte zeigen nicht deine Schwächen.  
Sie zeigen, wo dein System gerade Schutz braucht.

Wenn du dich in mehreren dieser Blockaden wiedererkennst, dann liegt das nicht daran, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Dein System hat Wege entwickelt, dich durch Überforderung, Druck und Daueranspannung zu bringen.

Und genau dort beginnt Veränderung.

Nicht mit noch mehr Disziplin.

Sondern mit Verständnis.

Mit Regulation.

Mit kleinen Schritten, die dein Nervensystem wirklich mitnehmen.

In meiner Arbeit verbinde ich neurobiologisches Wissen, ADHS-Verständnis und neurographisches Arbeiten, damit du dich nicht länger gegen dich selbst organisieren musst.

Damit aus Daueranspannung wieder Klarheit werden kann.

Und aus innerem Chaos wieder Verbindung zu dir selbst.

Wenn du dir dabei Begleitung wünschst, schreib mir gern:  
[post@mal-dich-frei.com](mailto:post@mal-dich-frei.com)

Denk bunt.

Folge deiner Linie.

Mal dich frei.

Von Herz zu Herz und mit gespitzten Stiften

Susan

*Danke*  
mal-dich-frei.com



[www.mal-dich-frei.com](http://www.mal-dich-frei.com)

**wichtiger Hinweis**

Urheberrechtliche Hinweise für das ADHS\_Blockaden-Workbook

Das vorliegende ADHS\_Blockaden-Workbook, einschließlich aller Inhalte, Texte, Bilder, Grafiken und Layouts, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte an den Materialien dieses Workbooks liegen bei der Autorin/den Rechteinhabenden, sofern nicht ausdrücklich anders angegeben.

Die Inhalte dieses Workbooks dürfen ausschließlich für den persönlichen Gebrauch genutzt werden. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, Weitergabe, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung der gesamten oder einzelner Teile des Workbooks, ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers, ist nicht gestattet.

Das Erstellen von Kopien, das Weiterverbreiten oder die Verwendung von Teilen des Workbooks für kommerzielle oder öffentliche Zwecke, einschließlich der Verbreitung über das Internet oder durch andere Medien, ist ohne ausdrückliche Erlaubnis des Urhebers untersagt.

Jegliche Verletzung der Urheberrechte kann rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen. Wir bitten um Verständnis, dass der Schutz geistigen Eigentums für die kreative Arbeit und die Entwicklung neuer Inhalte von wesentlicher Bedeutung ist.

Für Anfragen zur Nutzung oder für die Erteilung von Nutzungsrechten wenden Sie sich bitte direkt an den Rechteinhaber.