

Erfolgreich im College mit ADHS: Wichtige Werkzeuge und Strategien für den Erfolg

Geschrieben von Anna Harris

Marketingleiterin | M.Ed in CMHC - William & Mary

Diejenigen, die über ihre Berufs- und Bildungsoptionen nachdenken, haben im Jahr 2025 eine Menge Auswahlmöglichkeiten. Diejenigen, die sich dafür entscheiden, ihren Bildungsweg mit einem Studium fortzusetzen, stehen vor einer Reihe neuer pädagogischer und sozialer Herausforderungen. Für diejenigen, die nach Angaben des Center for Disease Control (CDC) zu den schätzungsweise 7 Millionen Amerikanern gehören, bei denen eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) diagnostiziert wurde, stellen sich diese Herausforderungen in zweierlei Hinsicht.

Wenn du dir Sorgen machst, wie du mit den neuen Herausforderungen, die das Studium mit sich bringt, umgehen sollst, gibt es viele Hilfsmittel, Strategien und Möglichkeiten, die Studenten mit ADHS helfen, ihre College-Karriere zu bewältigen und erfolgreich zu sein. Zunächst ist es wichtig, sich einen Überblick über einige Hürden zu verschaffen, die mit ADHS im Studium auftreten können.

Mögliche Herausforderungen, die zu erwarten sind, wenn du ADHS hast

Die meisten Studienanfänger mit ADHS waren sich ihrer Diagnose und ihrer Lernbedürfnisse bereits in der High School oder weit davor bewusst. Sie haben in ihrer schulischen Laufbahn vor dem College mit ADHS zu tun gehabt, und die damals erlernten Bewältigungsfähigkeiten wurden in einem strukturierteren Umfeld mit Bezugspersonen zu Hause und Lehrkräften in einer traditionellen Schulumgebung geübt. An der Hochschule werden viele dieser Herausforderungen noch dadurch verstärkt, dass diese Strukturen wegfallen, und die Person mit ADHS vor der Herausforderung steht, seine Symptome selbst zu bewältigen und ein Leben zu führen, das er vielleicht nicht gewohnt ist. Hinzu kommt ein sozialer Aspekt, den man in der Schule vielleicht nicht kannte, und viele müssen in der neuen Studienumgebung von vorn anfangen, eine Gemeinschaft aufzubauen. Dies sind einige weitere Herausforderungen, mit denen sich Studienanfänger mit ADHS konfrontiert sehen könnten.

Fokus lenken

Zwei der größten Probleme, die mit ADHS einhergehen, sind Konzentrations- und Exekutionsstörungen. Eines der charakteristischen Merkmale von ADHS ist die Schwierigkeit, sich zu konzentrieren. Die Wissenschaft geht davon aus, dass dies mit dem Neurotransmitter Dopamin und einer Dysfunktion bei der Produktion und Übertragung von Dopamin im Gehirn zusammenhängt. Dopamin kann sich auf Lernen, Motivation, Aufmerksamkeit und Impulskontrolle auswirken - alles Bereiche, die für Menschen mit ADHS eine Herausforderung darstellen. Es kann besonders schwierig sein, sich auf so viele Kurse zu konzentrieren und sich im Unterricht und beim Lernen ausreichend zu konzentrieren, um Prüfungen und Projekte zu bestehen.

Verlust von Unterstützung und Routine

Routine und Unterstützung sind nicht mehr in den Tagesablauf eingebaut. Die Eltern sind nicht mehr da, um die Schüler anzuleiten, und der Unterricht ist nicht mehr so stark auf eine bestimmte Zeitspanne am Tag ausgerichtet. Um mit so vielen verschiedenen Dingen jonglieren zu können, sind exekutive Fähigkeiten erforderlich - ein Bereich, in dem viele Menschen mit ADHS Schwierigkeiten haben. Die exekutive Funktion ist die Gesamtheit der Fähigkeiten, die zur Ausführung der täglichen Aufgaben benötigt werden, und zeichnet sich durch Fähigkeiten im Bereich des Arbeitsgedächtnisses, der kognitiven Flexibilität und der Impulskontrolle aus. Eine exekutive Dysfunktion ist jede Schwierigkeit, diese Fähigkeiten zu entwickeln oder zu praktizieren.

Zeitmanagement und Arbeitsbelastung

Da du keine feste Routine mehr hast, kann es in dieser Zeit zu einer zunehmenden Dysfunktion der Handlungsfähigkeit kommen. Dies kann sich auf alles auswirken, auch auf die Verwaltung deines Zeitplans und deine Fähigkeit, Arbeiten rechtzeitig zu erledigen. Der Unterricht findet nicht mehr immer unmittelbar hintereinander statt. Möglicherweise musst du auf deine Zeit achten und genau beobachten, welcher Kurs in 3 Stunden stattfindet. Oft gibt es mehr Projekte und Aufgaben zu bewältigen, und die Dozenten halten den Studierenden nicht mehr die Hand mit Erinnerungen hin. Das kann eine Herausforderung sein, wenn du mit ADHS zu tun hast.

Soziales Leben gestalten

Auch hier gilt, dass es aufgrund einer exekutiven Dysfunktion schwierig sein kann, Freundschaften zu schließen und diese im College aufrechtzuerhalten. In der High School warst du vielleicht mit Leuten in der Schule, die du schon seit Jahren kanntest. Außerdem wusstest du, wer in deiner Klasse und an deinem Tag sein würde, weil alle zur gleichen Zeit im gleichen Gebäude sind. Es ist alles geplant. An der Uni ist das anders: Je nach Stundenplan und Größe des Campus kann es mühsam sein, Freunde regelmäßig zu treffen.

Mentale Gesundheit

Menschen mit ADHS haben eine erhöhte Anfälligkeit für andere psychische Herausforderungen wie Angstzustände und Depressionen. Diese erhöhte Anfälligkeit in Verbindung mit potenziellen Schwierigkeiten bei der Gestaltung des sozialen Lebens an der Hochschule und der Reizüberflutung und Überlastung durch ein erhöhtes Arbeitspensum und die Notwendigkeit, den eigenen Zeitplan zu managen, kann die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung einer zusätzlichen psychischen Belastung weiter erhöhen.

Tipps und Strategien für Erfolg

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Wenn du mit ADHS zu tun hast, kann es hilfreich sein, mit deinem Hausarzt zu sprechen, um deine Möglichkeiten für Medikamente oder andere Maßnahmen zur Bewältigung der Symptome auszuloten. Du kannst noch einen Schritt weiter gehen und einen Berater für psychische Gesundheit aufsuchen, der dir helfen kann, Fähigkeiten zur Verbesserung der exekutiven Funktionen zu entwickeln und zu üben und Strategien zu finden, die für dich und dein ADHS funktionieren. Sie können dir auch dabei behilflich sein, Stress und andere emotionale oder psychische Probleme zu bewältigen, die auf deinem Weg zum College auftreten können. Hier findest du zertifizierte Therapeuten, die sich auf ADHS spezialisiert haben.

Sich bewegen

Bewegung könnte dich überraschen. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass Bewegung Dopamin und Noradrenalin erhöhen kann, Neurotransmitter, die zur Regulierung des Aufmerksamkeitssystems beitragen. Mit der Zeit kann Bewegung dazu beitragen, den Baseline-Wert dieser beiden Neurotransmitter zu erhöhen, was Ihnen hilft, Ihre ADHS-Symptome leichter zu handhaben. Bewegung hilft auch, die Stimmung zu regulieren, die exekutiven Funktionen zu verbessern, die Plastizität des Gehirns zu fördern und kann Teil einer Routine werden, auf die du zurückgreifen kannst, wenn du dich überfordert fühlst.

Ausreichend Schlaf bekommen

Diejenigen, die mit gutem Schlaf zu kämpfen haben, wissen, dass ausreichender Schlaf für alle Menschen ein entscheidender Faktor ist. Bei Menschen mit ADHS kann jedoch zu wenig Schlaf die Symptome verschlimmern. Schlechter Schlaf trägt zu emotionalen Störungen, Problemen mit dem Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen und Impulsivität bei, die sich bei ADHS verdoppeln können. Um diese Symptome in den Griff zu bekommen und sicherzustellen, dass Sie Ihr Bestes geben, sollten Sie eine gesunde Schlafroutine entwickeln. Einige Möglichkeiten, sich selbst zu helfen, sind:

- Wähle einen Zeitpunkt, an dem du tagsüber kein Koffein trinkst. Wenn du zum Beispiel weißt, dass du nach 17 Uhr keinen Kaffee mehr trinkst, weil du dann schlechter schlafen kannst, solltest du deine letzte Tasse früher am Tag trinken und abends auf koffeinfreien Kaffee umsteigen.
- Bewegung hilft auch bei der Schlafregulierung.
- Entwickle eine Routine für den Schlaf. Bemühe dich darum, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzuwachen.
- Nimm ein warmes Bad oder schaffe ein anderes beruhigendes Ritual vor dem Schlafengehen.
- Verlege Aktivitäten, die zu Hyperfokussierung oder Hyperfixation führen, auf den frühen Morgen und entscheide dich für Aktivitäten, die abends weniger anregend sind.

Einsatz von Listen und Timer in Erwägung ziehen

Um deine Zeit und dein Arbeitspensum zu managen, solltest du ein System zur Übersicht und Organisation finden, das für dich funktioniert. Das kann so aussehen, dass du dir einen Planer kaufst, ein Notizbuch zur Hand hast oder alles in deinen Handy-Kalender oder deine Notizen-App einträgst.

Für welche Methode du dich auch entscheidest, um deinen Zeitplan und dein Arbeitspensum zu meistern, denke daran, dir zu Beginn des Tages oder immer dann, wenn du dich überfordert fühlst, eine Liste zu notieren. Das kann dir nicht nur dabei helfen, den ganzen Tag über bei der Stange zu bleiben und das zu erledigen, was du erledigen musst, sondern es kann auch einen schnellen Dopaminschub auslösen, wenn du etwas abhaken kannst, wenn du es erledigt hast.

Timer können auch für die Konzentration nützlich sein. Wenn du weißt, dass du an etwas arbeiten musst, stell dir einen Timer für eine angemessene Zeitspanne und nimm dir vor, an der Aufgabe zu arbeiten. Wenn der Timer abläuft, gönne dir eine Pause. Diese Zeitspannen können so kurz sein, wie erforderlich, und sie können länger werden, je mehr du dich an den Prozess gewöhnst.

Ressourcen der Schule nutzen

Viele Menschen wissen nicht, dass ihre Schule möglicherweise über spezielle Ressourcen verfügt, um Menschen mit Lernschwierigkeiten, ADHS und anderen Anliegen zu helfen. An vielen Universitäten gibt es zum Beispiel Studenten, die als Mitschreiber für eine Vorlesung bestimmt werden. Am Ende der Vorlesung kopieren sie ihre Notizen, damit andere Studenten, die Probleme mit der Konzentration oder dem Zuhören haben, später darauf zugreifen können. Erwäge, einen Tutor aufzusuchen, zusätzliche Zeit für eine Prüfung oder eine Verlängerung beim Schreiben einer Arbeit zu beantragen. Sprich mit deinen Professoren darüber, ob die Sitzordnung geändert werden kann, um Konzentrationsschwierigkeiten entgegenzuwirken, oder frag nach, ob Vorlesungsaufzeichnungen verfügbar sind. Dies sind nur einige Beispiele für die Möglichkeiten, die an der Hochschule zur Verfügung stehen. Habe keine Scheu zu fragen. Professoren und Verwaltungsangestellte wollen, dass du erfolgreich bist.

Sich gesund ernähren

Auch wenn die Forschung über die Wirksamkeit einer „ADHS- Ernährung“ uneinheitlich ist, kann die Beibehaltung eines gesunden Lebensstils dazu beitragen, die Symptome von ADHS und psychischer Gesundheit, die sich gegenseitig auslösen können, zu regulieren. Eine gesunde Ernährung ist Teil eines gesunden Lebensstils, also achte auf nährstoffreiche, ausgewogene Mahlzeiten. Der Verzicht auf zu viel Zucker und Koffein kann ebenfalls hilfreich sein, um die ADHS-Symptome in den Griff zu bekommen, vor allem wenn du bereits Medikamente gegen ADHS einnimmst.

Routine aufbauen

Wie bereits erwähnt, kann die Schaffung einer eigenen täglichen Routine dazu beitragen, dass du den ganzen Tag über am Ball bleibst und deine Arbeit erledigen kannst, auch wenn du mit ADHS-Symptomen zu tun hast. Es ist auch wahrscheinlicher, dass du weniger Probleme mit der Konzentration hast, wenn du z. B. eine feste Zeit und einen festen Ort hast, an dem du lernst oder an Aufgaben arbeitest. Deine Routine kann dazu beitragen, dass du etwas Struktur zurückbekommst, die nach dem Verlassen der Highschool verloren gegangen ist.

Vermeiden von Online Klassen

Online-Kurse können zwar bequem sein, aber für Menschen mit ADHS kann es schwierig sein, sich zu konzentrieren und die Kursinhalte zu verstehen und zu behalten. Wenn möglich, besuch den Unterricht persönlich und nicht online, um die Gefahr der Ablenkung zu verringern und den Professor leichter um Hilfe bitten zu können.

Mehr Tipps für Studierende

- später keinen Sinn mehr ergeben
- Lerne im Stehen
- Benutze einen Textmarker, um dir beim Lesen zu helfen
- Verwende die Audioversion des Buches, wenn du kannst
- Nutze Musik, um die Zeit zu messen, anstatt einen Timer zu benutzen (z. B. nach 3 Liedern machst du eine Pause)
- Bereite deine Sachen am Vorabend vor
- Erstelle eine Liste für den nächsten Tag und hinterlasse sie an einem Ort, an dem du sie sehen kannst
- Treffe Verabredungen mit anderen zum Lernen, um dich zur Verantwortung zu ziehen
- Ziehe in Erwägung, dir einen ADHS-Coach zu suchen
- Wenn du Medikamente nimmst, stelle einen Timer in deinem Handy ein, um sie pünktlich einzunehmen

- Suche dir Unterstützung bei deinen Freunden.
- Verringere den Stress mit Yoga, einem Spaziergang, einem Kaffee mit Freunden oder einer anderen Maßnahme, die dir gut tut
- Schließe dich einem Verein an, um mit anderen in Kontakt zu treten
- Bleib in Kontakt mit deinen aktuellen Freunden
- Gib nicht auf und denke daran, dass es immer in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten!

Denk daran: Du bist nicht allein. Für viele ist es das erste Mal, dass sie von zu Hause weg sind oder auf sich allein gestellt sind, wenn es darum geht, ihre Zeit selbst zu verwalten. Auch wenn nicht jeder ADHShat, so gibt es doch viele, die damit zu tun haben. Aus diesem Grund sind Hochschulen und Universitäten heute mehr denn je auf neurodivergente Menschen eingestellt. Egal, ob du dich bereits auf dem Weg zum College befindest oder ihn noch vor dir hast, es gibt Hilfe auf dem Weg dorthin.

Zusätzliche Ressourcen (im Original)

- [ADDitude](#): Online magazine for those with ADHD and parents of kids with ADHD.
- [MindMeister](#): An online tool for visually brainstorming and organizing ideas.
- [StudyGS](#): A resource for study strategies and college guidance.
- [TheArc](#): An advocate group for those living with intellectual and developmental disabilities.
- [Quizlet](#): For flashcards and studying help.
- [DREAM](#): An organization that places chapters at universities around the country and is run by students. Its aim is to get resources and community to students with disabilities of all types.
- [Hemingway App](#): A free application to help check your writing.
- [Chadd](#): An advocacy group providing education and outreach to those with ADHD and their families.
- [Routinery](#): A free app to help track and develop habits
- [Reddit's ADHD Community \(r/ADHD\)](#)

Link zum Original Artikel:

<https://abamastersprograms.org/thriving-in-college-with-adhd/>

Herzlichen Dank an Rick Conley für die Erlaubnis, diesen Artikel ins Deutsche zu übersetzen und auf der Melody Learning Center Webseite zu posten.

Verantwortlich für die Übersetzung ins Deutsche: Silke Johnson