



ADHS bei Männern spät erkannt

Werkzeuge für Job, Beziehung
und Vatersein

ADHS bei Männern – spät erkannt. Werkzeuge für Job, Beziehung und Vatersein

1. Auflage 2026

© 2026 Callidus A&M. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buchs darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden.

Verlag: Callidus A&M · Inhaber: Arnold Jedich

Gerstenstraße 12, 86356 Neusäß, Deutschland

info@callidus-am.de · www.callidus-am.de

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch bietet allgemeine Informationen und Vorschläge zur Alltagsorganisation. Es stellt keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung oder Behandlung und keine Rechtsberatung. Im Notfall: 112. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der Inhalte entstehen, soweit gesetzlich zulässig.

Figuren: Markus, Deniz, Frank und alle anderen Personen in den Szenen sind erfunden.

Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind zufällig.

Entstehung: Recherche, Text und Prüfung entstanden mit Unterstützung von KI-Werkzeugen (Claude, Codex, Gemini). Aussagen wurden gegen die angegebenen Quellen abgeglichen (Stand: Oktober 2026). Eine fachliche Prüfung durch eine Ärztin, einen Arzt oder eine Psychotherapeutin hat nicht stattgefunden.

Inhalt

Wenn gerade alles zu viel ist	5
So benutzt du dieses Buch	7
Wer hier schreibt	8
Teil 1: Einordnen	10
1. Spät erkannt, und jetzt?	11
2. Was ADHS ist und was nicht	13
3. Die Abklärung vorbereiten	16
4. Was es an Behandlung gibt	18
5. Mythen im Faktencheck	21
Teil 2: Im Job	23
6. Anfangen	24
7. Die Übergabe an morgen	26
8. Zeit und Termine	28
9. Absprachen und Meetings	30
10. Sagen oder nicht sagen	32
Teil 3: In der Beziehung	34
11. „Das hatten wir doch besprochen“	35
12. Streit unterbrechen	37
13. Eine Aufgabe ganz übernehmen	39
14. Für deine Partnerin oder deinen Partner	41
Teil 4: Als Vater	44
15. Morgens um 7:20 Uhr	45
16. Wenn es zu laut wird	47
17. Reparieren nach dem Ausraster	49
18. Hat mein Kind das auch?	51
Teil 5: Stabil bleiben	53
19. Schlaf	54
20. Papierkram und Geld	56
21. Alkohol, Spielen und anderes	58
22. Am Steuer	60
23. Wenn die Stimmung kippt	62
24. Wieder einsteigen	64
Teil 6: Für besondere Lagen	66
25. Mails und Chats	67

26. Wenn du nicht mehr aufhören kannst	69
27. Selbstständig mit ADHS	71
28. Wem erzähle ich es?	73
29. Freundschaften	75
30. Getrennt erziehen	77
31. Hausaufgaben und Schule	79
32. Bewegung	81
33. Wenn es nicht hilft	83
Teil 7: Noch mehr Werkzeuge	85
34. Wenn alles dringend ist	86
35. Dinge, die verschwinden	88
36. Feedback und Kritik	90
37. Homeoffice und Pausen	92
38. Scham	94
39. Medikamente im Alltag	96
40. Geburtstage, Feste und Geschenke	98
41. Zuhören	100
42. Wochenende und Urlaub	102
Teil 8: Der Anfang	104
Deine ersten 30 Tage	105
Häufige Fragen	106
Anhang	107
Vorlagen zum Ausfüllen	108
Kurz erklärt	112
Eine Bitte zum Schluss	113
Quellen	114

Wenn gerade alles zu viel ist

Diese Seite steht ganz vorne, damit du sie schnell findest. Sie gilt für Deutschland.

Ist das ein Notfall?

Ruf sofort die **112**, wenn du oder jemand bei dir akut in Lebensgefahr ist. Das gilt auch, wenn du fürchtest, dir etwas anzutun.¹ Bei aktueller Gewalt oder Bedrohung erreichst du die Polizei unter **110**.²

Dringende Beschwerden außerhalb der Sprechzeiten, die nicht lebensbedrohlich sind, gehören zum ärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116117**.¹

Wenn du mit jemandem reden willst: Die **TelefonSeelsorge** ist kostenlos, anonym und Tag und Nacht erreichbar.³ Die Nummern sind 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 und 116 123. Manchmal sind die Leitungen besetzt. Dann versuch es wieder oder nimm die nächste Nummer. Bei unmittelbarer Gefahr wartest du nicht auf einen freien Platz, sondern rufst die 112.

Wenn es kein Notfall ist, aber trotzdem zu viel

Such dir eine Sache aus.

- **Gespräch unterbrechen**, wenn das sicher möglich ist. Sorge vorher dafür, dass Kinder oder andere Menschen in deiner Obhut versorgt sind. Bei Gewalt oder Bedrohung geht Schutz vor, und du musst nicht zurückkommen.

- **Bewegen.** Die Treppe rauf und runter oder einmal um den Block, wenn niemand dich gerade braucht.
- **Weniger Reize.** Handy weg, Tür zu, Kopfhörer auf oder Fenster auf.
- **Eine Zeile aufschreiben.** Was ist gerade der eine nächste Handgriff? Den Rest darfst du vergessen.
- **Eine Person anrufen,** bei der du nicht funktionieren musst.

Kapitel 12 und 16 helfen bei Streit und bei Überlastung mit Kindern.
Kapitel 23 ist für die Tage, an denen die Stimmung kippt.

So benutzt du dieses Buch

Du musst es nicht von vorne lesen. Kein Kapitel setzt ein anderes voraus. Wer dieses Buch in der richtigen Reihenfolge liest, bekommt keinen Bonus.

Jedes Kapitel ist gleich gebaut. Oben steht in drei Sätzen, worum es geht. Dann kommt eine kurze Szene, eine kurze Erklärung und genau ein Werkzeug. Die Vorlagen zum Ausfüllen stehen im Anhang.

Ein Werkzeug reicht. Wenn du nach dem Lesen eines Kapitels eine Sache ausprobierst, hast du das Buch richtig benutzt. Wenn du danach drei Wochen nichts machst, auch. Dann fängst du einfach wieder an.

Lass dir die Stellen markieren. Wenn du mit jemandem zusammenlebst, kann Kapitel 14 für diese Person interessant sein. Es ist an sie gerichtet.

Wo fange ich an?

Was gerade los ist	Kapitel
Frische Diagnose, viel im Kopf	1
Verdacht, aber noch keine Abklärung	3
Du überlegst, ob Medikamente etwas für dich sind	4
Du sitzt vor einer Aufgabe und fängst nicht an	6
Du kommst dauernd zu spät	8
Du fragst dich, ob du es im Job sagen sollst	10

Was gerade los ist	Kapitel
Zu Hause fällt der Satz „Das hatten wir doch besprochen“	11
Streit läuft immer gleich ab	12
Du hast die Kinder angeschrien	17
Du fragst dich, ob dein Kind es auch hat	18
Der Papierkram stapelt sich	20
Abends wird es regelmäßig ein Bier mehr	21
Nichts klappt mehr	24, 33
Du weißt gar nicht, wo du anfangen sollst	Teil 8
Alles ist gleichzeitig dringend	34
Du suchst dauernd etwas	35
Kritik im Job trifft dich hart	36
Du nimmst Medikamente und vergisst sie	39
Das Postfach frisst dich auf	25
Du bist selbstständig	27
Du willst es jemandem sagen	28



Wer hier schreibt

Ich bin Projektleiter und Vater von zwei Kindern. Ich bin weder Arzt noch Therapeut. Dieses Buch kann dich also nicht untersuchen und nicht behandeln.

Mein Beruf besteht darin, dass Dinge fertig werden, obwohl Menschen vergessen, Termine platzen und niemand weiß, wer zuständig ist. Ich habe mir die Forschung zu ADHS bei Erwachsenen

angesehen und gefragt: Welche einfachen Methoden aus dem Projektalltag passen dazu?

Das Ergebnis sind Vorschläge. Einzelne Hilfen wie Kalender, Listen und Timer werden auch in Verhaltenstherapien für Erwachsene mit ADHS genutzt.⁴ Die Werkzeuge in genau dieser Form wurden aber nicht wissenschaftlich geprüft. Du probierst sie aus und behältst, was dir nützt.

Bei Forschung sage ich dazu, wie sicher sie ist. Die Quellen stehen am Ende des Buchs. Wenn ich etwas nicht weiß, schreibe ich das hin.

Noch etwas zum Wort „Männer“. Viele der hier verwendeten Studien erlauben keine gesonderten Schlüsse für Männer. Aus deinem Geschlecht allein lässt sich auch nicht ableiten, welche Beschwerden du persönlich hast.⁵ Dieses Buch behauptet deshalb nicht, dass Männer anders ticken. Es behandelt Situationen, in denen viele Männer stecken: Arbeit, Partnerschaft, Kinder und die Frage, ob man sich Hilfe holt. Du musst keine Kinder, keine Partnerin und keinen Bürojob haben. Nimm dir die Kapitel, die passen.

Markus, Deniz und Frank kommen immer wieder vor. Alle drei sind erfunden, genau wie alle anderen Personen in den Szenen. Markus ist 41, leitet ein Team in der Logistik und lebt mit Sandra, Lena und Tom. Deniz ist 34, selbstständiger Elektriker, lebt mit Jonas und wartet noch auf seinen Abklärungstermin. Frank ist 52, arbeitet im Vertrieb, ist geschieden und hat seine Tochter am Wochenende. Keinem von ihnen passiert ein Wunder.

Teil 1: Einordnen

1. Spät erkannt, und jetzt?

Kurz gesagt: Nach einer späten Diagnose können Erleichterung, Wut und Trauer gleichzeitig da sein. Eine feste Reihenfolge dafür gibt es nicht. Du musst heute nichts entscheiden, außer was du aufschreibst.

Markus sitzt nach dem Termin zwanzig Minuten im Auto. Der Motor läuft nicht. Auf dem Beifahrersitz liegt ein Blatt mit dem Wort, das er schon geahnt hat.

Er denkt an die Zeugnisse. „Könnte mehr, wenn er wollte.“ Er denkt an die Nächte vor jeder Abgabe. Er denkt an Sandra und an den Satz, den er ihr seit Jahren sagt: „Ich streng mich doch an.“

Eine Stunde später ist er wütend. Am Abend ist er müde. Am nächsten Morgen findet er das Ganze übertrieben und fragt sich, ob die Ärztin sich geirrt hat.

WAS DA PASSIERT

Forschende haben acht Erwachsene ausführlich zu ihrer späten Diagnose befragt. Sie berichteten von Erleichterung, aber auch von Trauer, Ärger und Verunsicherung.⁶ Acht Menschen sind wenig. Über Männer speziell sagt die Studie nichts. Du kannst also nichts falsch machen, wenn es bei dir anders läuft.

Auch der Gedanke „Warum erst jetzt?“ hat eine sachliche Seite. Bei ADHS müssen schon in der Kindheit Symptome bestanden haben.^{7 8} Erkannt werden kann sie trotzdem erst im Erwachsenenalter. Manche Menschen gleichen lange vieles aus, bis ein neuer Job oder Kinder die Anforderungen so erhöhen, dass es nicht mehr reicht.⁸

Dass du funktioniert hast, widerlegt die Diagnose also nicht. Manche Erwachsene berichten, dass sie Schwierigkeiten verbergen oder mit viel Aufwand ausgleichen.⁹ Wie oft das bei Männern vorkommt, ist unklar. Wenn du dich darin wiederfindest, reicht das als Anlass, genauer hinzusehen.

Eine Erklärung ist allerdings kein Freispruch. Die Diagnose kann helfen zu verstehen, warum dir solche Aufgaben schwerfallen. Die zu spät bezahlte Rechnung muss trotzdem bezahlt werden. Du bleibst auch der Mensch, der etwas ändern kann.

Werkzeug: Die Bestandsaufnahme

Dauer: 15 Minuten. **Du brauchst:** Zettel oder die Vorlage im Anhang.

1. Teile das Blatt in drei Spalten.
2. Links steht: „Das ergibt jetzt Sinn.“ Schreib drei Dinge auf.
3. In die Mitte kommt: „Das ärgert oder schmerzt mich.“
Schreib auf, was da ist.
4. Rechts steht: „Das kann ich schon gut.“ Zähle zwei Dinge auf, die trotz allem klappen.
5. Unterstreiche einen Punkt, der dich diese Woche am meisten Kraft kostet.

Fertig bist du, wenn etwas unterstrichen ist. Dieser Punkt führt dich über den Wegweiser vorne zum passenden Kapitel.

Wenn das zu viel ist: Schreib nur einen Satz: „Das ergibt jetzt Sinn: ...“

Falls die Wut oder die Trauer nicht weniger wird, gehört das ins Gespräch mit einer Fachperson. Kapitel 23 sagt mehr dazu.

2. Was ADHS ist und was nicht

Kurz gesagt: ADHS ist eine belegte Störung und betrifft mehr als die Konzentration. Vergesslichkeit allein macht noch keine Diagnose. Du solltest sie in einer Minute erklären können.

„Das hat doch heute jeder ein bisschen.“

Frank hört diesen Satz von seinem Kollegen in der Kantine. Er hat seine Diagnose vor sechs Wochen bekommen. Er weiß, dass der Kollege es nett meint. Er legt die Gabel weg und sagt nichts, weil ihm auf die Schnelle nichts Vernünftiges einfällt. Abends fallen ihm vier gute Antworten ein.

WAS DA PASSIERT

Vieles von dem, was ADHS ausmacht, kennt tatsächlich jeder. Jeder vergisst mal etwas. Der Unterschied liegt in Menge, Dauer und Folgen.

Für eine Diagnose müssen die Schwierigkeiten seit mindestens sechs Monaten bestehen und den Alltag in mehreren Lebensbereichen beeinträchtigen. Einige müssen schon vor dem zwölften Geburtstag da gewesen sein. Das amerikanische Handbuch DSM-5-TR verlangt bei Erwachsenen außerdem mindestens fünf Symptome aus einem Bereich.⁷ Dazu prüft die Fachperson andere Erklärungen. Das taugt nicht als Abendbeschäftigung mit dem Handy.

Auch das Wort Hyperaktivität führt oft in die Irre. Es gibt Unaufmerksamkeit und Hyperaktivität oder Impulsivität als zwei Symptombereiche. Du kannst also ADHS haben und ruhig auf dem Stuhl sitzen.

Dazu kommen häufig Schwierigkeiten, Gefühle zu steuern.¹⁰ Sie gehören in den Diagnosekriterien nicht zum Kern und treffen auch nicht jeden. Sie belasten aber oft stark. Wer schneller hochgeht und länger braucht, um wieder runterzukommen, findet das in Kapitel 12 wieder.

Eine Metaanalyse schätzt, dass weltweit etwa 2,6 Prozent der Erwachsenen eine ADHS haben, die seit der Kindheit besteht.¹¹ Die Schätzung ist unsicher und reicht von etwa 1,5 bis 4,5 Prozent. In Deutschland stieg die Rate neu dokumentierter Diagnosen bei Erwachsenen von 2015 bis 2024 ungefähr auf das Dreifache.¹² Das zeigt, dass mehr Menschen eine Diagnose bekommen. Es beweist nicht, dass mehr Menschen ADHS haben. Bessere Erkennung und andere Abläufe in der Versorgung können eine Rolle spielen.

2015 wurden in diesen Abrechnungsdaten gesetzlich Versicherte bei Männern deutlich mehr neue Fälle erfasst als bei Frauen. 2024 lagen beide fast gleichauf.¹² Das beschreibt die Diagnosepraxis, nicht unmittelbar die tatsächliche Häufigkeit.

Das Internationale Konsensuspapier von 2021 stuft ADHS als wissenschaftlich gut belegte Störung ein.¹³ Damit hast du eine Antwort für die Kantine.

Werkzeug: Die Ein-Minuten-Erklärung

Dauer: 10 Minuten, einmal. **Du brauchst:** dein Handy oder einen Zettel.

1. Schreib in einem Satz, was bei dir anders läuft: „Mein Kopf hält schlecht fest, was nicht gerade vor mir liegt.“
2. Nenne ein Beispiel aus deinem Alltag.
3. Sag, was hilft: „Schreib es mir kurz auf, dann ist es sicher.“

4. Lies alles einmal laut. Streiche, was länger als eine Minute dauert.

Fertig bist du, wenn du es einmal ohne Zettel sagen kannst.

Wenn das zu viel ist: Nimm für die Kantine nur diesen Satz: „Es ist schon mehr als ein bisschen. Aber nett, dass du fragst.“

Wem du es erzählst, entscheidest du selbst. Für den Job gibt es dazu Kapitel 10.

3. Die Abklärung vorbereiten

Kurz gesagt: Ein Selbsttest liefert höchstens einen Hinweis. Die Diagnose braucht ein Fachgespräch, und du kannst dich darauf vorbereiten. Ein gutes Terminblatt spart dir die Sucherei.

Deniz hat seinen Termin in vier Monaten. Der Zettel mit dem Datum klemmt seit drei Wochen hinter dem Sicherungskasten im Lieferwagen. Er hat online sechs Tests gemacht. Bei fünf kam „wahrscheinlich“ heraus, bei einem sollte er ein Abo abschließen.

WAS DA PASSIERT

Es gibt seriöse Fragebögen. Ein verbreiteter für Erwachsene heißt ASRS. Auch er kann nur Hinweise liefern und ersetzt keine Diagnose.¹⁴ Das gilt ebenso für Hirnbilder und Leistungstests.¹³ Wer dir aufgrund eines Scans oder einer App eine sichere Diagnose verspricht, verspricht zu viel.

Abklären lassen kannst du ADHS unter anderem bei entsprechend qualifizierten Fachleuten aus Psychiatrie, Neurologie und Psychotherapie.¹⁵ Der Titel allein sagt nicht, ob sich jemand mit ADHS bei Erwachsenen auskennt. Frag bei der Anmeldung nach. Die Hausarztpraxis ist oft eine gute erste Anlaufstelle.

Die Fachperson wird nach deiner Kindheit fragen, denn einige Symptome müssen schon früh da gewesen sein.⁷ Das ist nach dreißig Jahren schwierig. Schulzeugnisse helfen, weil Sätze wie „stört“ oder „träumt“ dort oft schwarz auf weiß stehen. Auch ein Gespräch mit den Eltern oder Geschwistern kann helfen, wenn das für dich möglich ist.

Die Fachperson prüft auch, ob etwas anderes die Beschwerden besser erklärt. Schlafprobleme, Depression, Angst oder Sucht können ähnlich aussehen oder zusätzlich vorkommen. Sag also ehrlich, wie

viel du trinkst und wie du schläfst. Für das Gespräch ist diese Auskunft wichtiger als ein guter Eindruck.

Werkzeug: Das Terminblatt

Dauer: 30 Minuten, verteilt auf zwei Abende. **Du brauchst:** die Vorlage im Anhang und einen Umschlag oder eine Mappe.

1. Trag Datum, Uhrzeit und Adresse oben ein. Stell dir zwei Handy-Erinnerungen: eine am Vortag und eine zwei Stunden vorher.
2. Schreib fünf konkrete Beispiele aus den letzten Monaten auf: Was ist passiert, und was hat es gekostet?
3. Schreib drei Beispiele aus deiner Kindheit oder Jugend auf.
4. Lege Zeugnisse dazu, falls du sie findest. Such höchstens 20 Minuten.
5. Notiere Medikamente, Vorerkrankungen, Alkohol und Schlaf.
6. Schreib drei Fragen auf, die du unbedingt stellen willst.

Fertig bist du, wenn das Blatt in der Mappe liegt und die Mappe an einem Ort liegt, an dem du am Termintag vorbeikommst.

Wenn das zu viel ist: Mach nur Schritt 1 und Schritt 2 mit drei Beispielen.

Falls die Abklärung kein ADHS ergibt, war die Arbeit nicht umsonst. Deine Beispiele bleiben echt, und du kannst nach anderen Erklärungen fragen. Die Werkzeuge in diesem Buch darfst du trotzdem benutzen.

4. Was es an Behandlung gibt

Kurz gesagt: Medikamente und spezielle Verhaltenstherapie sind am besten untersucht. Beides hat Grenzen, und die Entscheidung triffst du mit deiner Praxis. Dieses Kapitel liefert dir Fragen statt Empfehlungen.

Markus hat ein Rezept bekommen und es noch nicht eingelöst. Seine Schwester schickt ihm einen Artikel über Nebenwirkungen. Sein Kollege sagt, die Tabletten hätten ihm das Leben gerettet. Sandra sagt, er solle machen, was er für richtig hält. Das hilft auch nicht.

Dieses Buch empfiehlt dir weder ein Medikament noch rät es dir davon ab. Dosierungen stehen hier nicht. Das kann nur jemand beurteilen, der dich untersucht hat.

WAS DA PASSIERT

Medikamente. Eine große Auswertung von 133 Studien, davon 51 nur mit Erwachsenen, fand: Mehrere Wirkstoffe verringern die Kernsymptome bei Erwachsenen kurzfristig besser als ein Placebo.¹⁶ Dazu gehören Amphetamine, Methylphenidat und Atomoxetin. Zugleich brachen bei mehreren Wirkstoffen mehr Menschen die Einnahme wegen Nebenwirkungen ab. Der Hauptvergleich lag bei etwa zwölf Wochen. Über die lange Sicht weiß man deutlich weniger.

In Deutschland gibt es für Erwachsene zugelassene Präparate mit Methylphenidat, Lisdexamfetamin und Atomoxetin.¹⁷

Methylphenidat und Lisdexamfetamin fallen unter das Betäubungsmittelrecht und kommen auf ein besonderes Rezept.¹⁸ Das sagt etwas über die rechtlichen Regeln aus. Über dich sagt es nichts.