Juni 2025

**Leben mit ADHS – persönliche Einblicke gesucht**

Dieser Steckbrief ist Teil meines Buchprojekts, das ADHS aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet – fundiert, aber vor allem nah am echten Leben. Die Geschichten und Erfahrungen sollen zeigen, wie unterschiedlich ADHS aussehen kann – und wie viele Facetten das Leben mit dieser Diagnose hat.

Alle Angaben werden vertraulich behandelt. Kein Name oder Detail wird ohne ausdrückliche Rücksprache veröffentlicht. Der Steckbrief kann auf Wunsch anonym oder unter einem Pseudonym ausgefüllt werden.

Wer zusätzlich Interesse an einem persönlichen Austausch hat – per Telefon, Zoom oder im persönlichen Gespräch – oder Fragen hat, kann mir am besten eine E-Mail schreiben und ich melde mich.

Herzlichen Dank fürs Mitmachen!

**Kontakt:** Berit Hullmann - [berit.hullmann@gmail.com](mailto:berit.hullmann@gmail.com)

**ADHS-Steckbrief**

**Name:**

*(auf Wunsch nur Vorname oder Pseudonym, Veröffentlichung des Namens erfolgt nicht ohne Einverständnis)*

**Alter:**

**Ausgefüllt von:  
 Mir selbst  
 Elternteil und zwar:   
 Jemand anderem und zwar:**

**Ich komme aus… und wohne in…**

**Diagnose im Alter von:**

**Wer hat ADHS bei dir vermutet und warum?**

**Ich habe außer ADHS auch noch (z.B. LRS, Dyskalkulie, Hochbegabung…):**

**Ich nehme Medikamente ja/nein, wenn ja was:**

**Meine Schulzeit war/ist…:**

**Klasse/Schulabschluss/Ausbildung/Studium:**

**Das arbeite ich heute:**

**Dabei kann ich mich super konzentrieren:**

**Das fällt mir richtig schwer:**

**ADHS ist für mich…:**

**Das hätte ich gern früher über ADHS gewusst:**

**Eine besondere Stärke von mir:**

**Eine Herausforderung im Alltag:**

**Ein typischer/lustiger ADHS-Moment, eine Geschichte oder Anekdote:**

**Das würde ich anderen über ADHS sagen:**

**Was mir noch einfällt/Was ich noch sagen möchte:**

*Bitte den ausgefüllten Steckbrief abspeichern und per Mail senden an:* [*berit.hullmann@gmail.com*](mailto:berit.hullmann@gmail.com)

**Vielen Dank!**