

ICH BIN NICHT VERPEILT!

ICH HABE ADHS.

Deshalb ist es für mich schwerer als für meine Kommiliton_innen, mein Studium zu planen.

Allgemein gesagt, habe ich ein Problem, mich selbst zu regulieren und zu organisieren. Ein Studium besteht aus vielen, vielen einzelnen Schritten. Ich muss sehr viel Energie und Mühe aufwenden, um jede Veranstaltung, jeden Tag, jedes Modul und jedes Semester detailliert zu planen, damit ich nichts Wichtiges vergesse. Außerdem ist meine Aufmerksamkeitsspanne sehr begrenzt. Mich länger auf ein Thema zu konzentrieren, ist manchmal einfach nicht möglich. An der Uni habe ich auch häufig mit Reizüberflutung zu kämpfen, zum Beispiel in Vorlesungen.

Damit ich erfolgreich studieren kann, ist es wichtig, dass ich mir alles haarklein notiere. Bei Prüfungen brauche ich außerdem eine Umgebung, die mich möglichst wenig ablenkt, deshalb habe ich mir als Nachteilsausgleich die Möglichkeit geben lassen, Klausuren in einem separaten Raum zu schreiben.

Ich freue mich, wenn meine **Kommiliton_innen** mir helfen, indem sie mich zum Beispiel an wichtige Fristen oder Termine erinnern. Mir helfen auch Lerngruppen, die mich dazu „zwingen“, mich zu einer bestimmten Zeit mit einem bestimmten Thema zu befassen. Und es ist wichtig, dass sie mein manchmal vielleicht etwas unkonventionelles Verhalten nicht als unfreundlich betrachten, sondern wissen, dass es zu meiner ADHS gehört.

Ähnliches gilt für die **Lehrenden** an meiner Hochschule: Durch mein Verhalten falle ich in Veranstaltungen oft auf, das ist aber kein böser Wille und auch keine Unverschämtheit meinerseits. Besonders schön ist es, wenn sie auch die vielen positiven Seiten sehen, die meine ADHS mit sich bringt: Wenn mich etwas wirklich interessiert, brenne ich richtig dafür und neue Ideen sprudeln nur so aus mir heraus.