

**Stimming bei
ADHS –
was dein Kind dir
ohne Worte sagt**



Was dein Kind dir ohne Worte sagt – Stimming bei ADHS verstehen

Was ist Stimming?

Stimming = self-stimulatory behavior

→ Körperbasierte Selbstregulation bei Reizüberflutung,
Stress oder innerer Leere.

Typische Stimming-Signale bei ADHS-Kindern:

1. An den Haaren zupfen
2. Auf Stiften / Kleidung kauen
3. Nägel beißen
4. Nesteln an Pullis, Hosen, Reißverschlüssen
5. Wippen mit den Füßen
6. An sich selbst herumkratzen
7. Summen, brummen, leise Geräusche machen
8. Auf Lippen beißen
9. Sich selbst kneifen / schlagen
10. Kleidung zerreißen oder dehnen

Was du NICHT tun solltest:

- Verhalten mit „Hör auf!“ stoppen
- Kind beschämen oder bloßstellen
- Reaktion als „Unart“ oder „Tick“ abtun



Was du stattdessen tun kannst:

Verstehen. Begleiten. Alternativen bieten.

- **Sensorische Alternativen:**

- Kaustifte, Stressbälle, Fidget-Toys
- Stoffe mit Struktur, Igelball, Fummeltücher

- **Mini-Reset-Übungen:**

- Wanddrücken
- Tiere spüren
- Barfußlaufen
- „Was brauchst du gerade?“ fragen

- **Regelmäßige Regulation einbauen:**

- Rituale, Bewegungsphasen, Körperübungen
- Reizarme Übergänge (vor Schule, vor Hausaufgaben)

Fakt:

Stimming ist kein Problem. Es ist ein Lösungsversuch.
Verstehe es – biete die geeigneten Alternativen und hilf
das Nervensystem zu entlasten.



Du hast jetzt wertvolle Einblicke darüber gewonnen, dass du die kleinen Hinweise deines Kindes, anders deuten bzw. ernst nehmen solltest.

Vielleicht hast du dich schon länger gefragt:

💡 „Warum kaut mein Kind ständig alles Stifte kaputt?“

💡 „Welche sinnvollen Alternativen kann ich meinem Kind anbieten“

💡 „Welche Auswirkung hat es wenn ich mein Kind nicht ernst nehme oder sein Verhalten ins Lächerliche ziehe?“

Mein E-Book beantworten dir genau diese Fragen.

In meinem ADHS-Elterncoaching begleite ich dich Schritt für Schritt, damit du dein Kind noch besser verstehst – und es mit mehr Sicherheit, Liebe und Klarheit durch seinen Alltag führen kannst.

💡 Lass uns in einem kostenlosen Beratungsgespräch herausfinden, wie ich dich unterstützen kann!

👉 [Hier klicken & Gespräch buchen](#)



Du bist nicht allein auf diesem Weg – und du bist genau die richtige Mama/der richtige Papa für dein Kind. ❤️

Ich freue mich auf dich!

Tanja, deine ADHS Expertin



www.der-Lerntiger.de