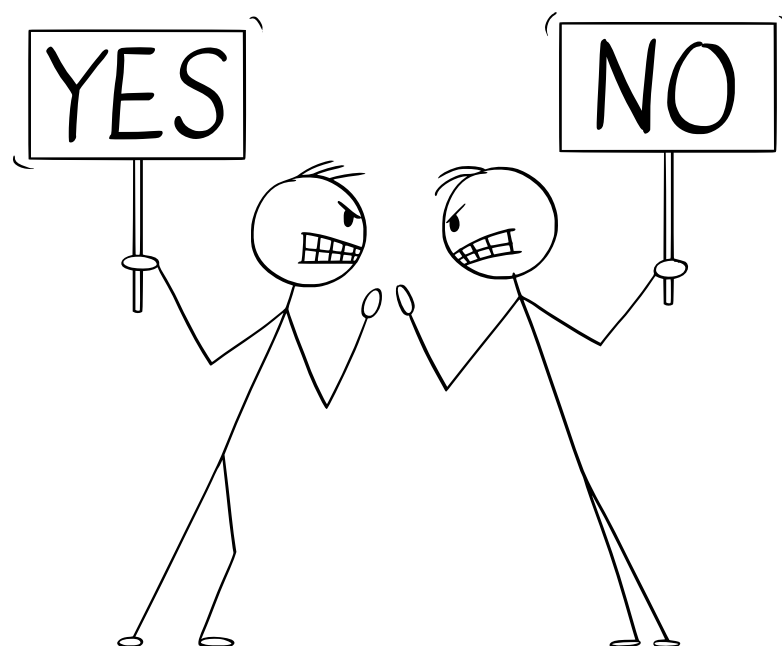


# 10 Gründe

# Warum

## dein Kind diskutiert

*(und was dahinter steckt):*



**Überforderung:** Die **Aufgabe** ist zu **groß**, zu **komplex**, zu **unstrukturiert**. Das Gehirn blockiert und die Diskussion ist ein **Ablenkungsmanöver** vor dem **drohenden Misserfolg**.

**Angst vor Bewertung:** Viele ADHS-Kinder haben **Angst**, wieder zu **scheitern** oder **Kritik** zu bekommen. Diskutieren lenkt davon ab, sich dieser Angst zu stellen.

**Fehlende Handlungsplanung:** “Ich weiß nicht, **wo** ich anfangen soll!” Diese innere **Planlosigkeit** übersetzt sich in äußeres Diskutieren.

**Mangelnde Impulskontrolle:** Das Gehirn schießt Gedanken und Gefühle ungefiltert raus. Diskussion ist also keine Absicht sondern eine Reizreaktion.

**Bedürfnis nach Kontrolle:** ADHS-Kinder erleben oft Kontrollverlust (durch Überforderung, Fremdbestimmung). Diskutieren ist der Versuch, wieder Einfluss zu gewinnen.

**Selbstschutz:** Diskutieren schützt vor unangenehmen Emotionen.  
Wer redet, muss nicht's tun.

**Aufmerksamkeitsbedarf:** Manchmal ist die Diskussion die letzte Möglichkeit, Nähe und Kontakt / Verbindung zur Mama zu bekommen auch wenn sie negativ ist.

**Unklare Grenzen:** Wenn Regeln nicht klar, konsequent und vorhersehbar sind, testet das Kind ständig neu: „Wie ernst meint sie's diesmal?“

**Reizüberflutung & mentale Erschöpfung:**  
Das Kind ist schlicht zu voll – Geräusche, Hausaufgaben, Schule. Diskussion ist das Ventil, bevor es zur Explosion kommt.  
Antrainiertes Muster: Diskussionen funktionieren. Irgendwann hat das Kind gelernt: „Wenn ich nur lange genug rede, gebe Mama nach.“

Tanja Schmid-Zenger  
*Expertin für ADHS*



### *Merke:*

Viele dieser Muster sind antrainiert (weil Eltern denken, sie müssen viel erklären, sich rechtfertigen..so steigen sie immer wieder in die Diskussion ein..usw.)!

Keine Sorge, sie lassen sich auch wieder abtrainieren, mit der richtigen Anleitung und dem Wissen drumherum. Ich zeige es dir gerne in meinem ADHS Elterncoaching. Es ist keine Zauberei, aber Strategie und erprobte Methoden!

P.S.: Wusstest du, **in 2-5 Tagen sind die Diskussionen vorbei**. Mit der richtigen Anleitung und den geeigneten Methoden!