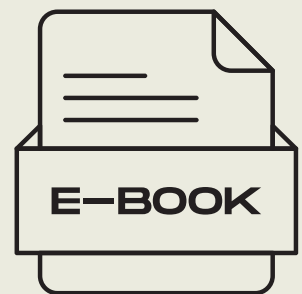
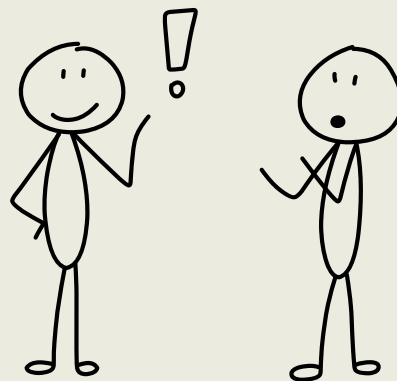
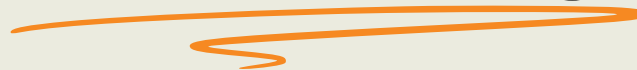


Tanja Schmid-Zenger  
*Expertin für ADHS*



# So machst du **LÜGEN**

bei deinem ADHS Kind  
**überflüssig!!**



[www.der-lerntiger.de](http://www.der-lerntiger.de)®

Copyright @ Tanja Schmid-Zenger

# Typische „Lügen“-Formen erkennen

- **Impulslüge:** reflexartiges „Nein!“ in Sekundenbruchteilen (Stressreaktion).
- **Scham-Lüge:** „Ich hab gelernt“ tatsächlich nicht oder chaotisches, ineffektives Lernen.
- **Konfabulation:** detailreiche, aber bruchstückhafte Erzählung; Lücken werden unbewusst durch „Lügen“ ergänzt. Hier will dein Kind auch mal Teil der Gesellschaft sein, oder mal coole Geschichten erzählen, wie die anderen!
- **Schutz-Lüge für Mama/Papa:** „Alles okay“, um dich nicht zu enttäuschen. Viele lügen, um die Eltern zu schützen, weil es eh schon immer Streit wegen dem Kind gibt!
- **Vermeidungs-Lüge:** „Hab ich schon“ → Aufgabe ist unangenehm, Startbarriere zu hoch!

## *Quick-Check für Eltern:*

1. **Welche Lügen** traten auf (Impuls/Scham/Vermeidung/Konfabulation)?
2. **Was war der Nutzen der Lüge** (Ärger vermeiden, Zeit gewinnen, Gesicht wahren)?
3. **Welche Struktur hätte das überflüssig gemacht** (Timer, Visual, kleinere Schritte)?
4. **Wurde Ehrlichkeit sichtbar belohnt?**
5. **Dein konkreter Präventionsschritt** für nächste Woche?

# *Was du sofort tun kannst*

## **1. Ton & Haltung**

- Ruhig, kurz, respektvoll. Keine Verhöre.
- Satzschablonen:
  - „Ich bin auf deiner Seite. Was war gerade so schwer, die Wahrheit zu sagen?“
  - „Danke, dass du's sagst. Lass uns reparieren statt schimpfen.“

## **2. Funktion der Lüge klären (in 60–120 Sek.)**

- „Wolltest du dich schützen, vermeiden, oder wusstest du's wirklich nicht mehr?“
- „Was wäre passiert, wenn du sofort ehrlich gewesen wärst?“ → gemeinsam Alternativen formulieren.

## **3. Konsequenz ist nicht gleich Strafe: Reparaturprinzip**

- Logische Folge + Wiedergutmachung („Was braucht es, damit es wieder passt?“).
- Ehrlich-sein lohnt sich: mildernde Folgen bei aktiver Wahrheit („Selbstmelden“).

## **4. Wahrheits-Fenster einführen (neues Ritual)**

- „3 - Minute-Wahrheit“ nach Schule/Abendessen: Drei Sätze –
    1. Was ist passiert?
    2. Was brauche ich?
    3. Was repariere ich bis wann?
  - Kein Schimpfen im Fenster, nur Planen.
- Danach kurze Umsetzung.

## **5. „Rückspul-Knopf“**

- Kind darf innerhalb von 10 Minuten nach einer Lüge straffrei korrigieren: „Ich spule zurück. Wahrheit: ...“

## **6. Selbstwert aktiv stärken**

- Täglich leistungsunabhängige Anerkennung (Charakter, Mühe, Fortschritt).
- Mini-Wins sichtbar machen (Listen, Sticker, Check-outs).

Bei ADHS ist „Lügen“ meist eine **Kurzschluss-Strategie** gegen **Scham, Druck** und **Überforderung** – nicht Bösartigkeit.

**Deine Aufgabe:**

Mehr **Sicherheit**, mehr **Struktur** und eine Kultur vorleben in der **Wahrheit** sich lohnt!

**Merke: Eltern sollen nicht alles tolerieren, aber die Lügen bei ADHS Kinder anders Gewichten!**

Nur so hebst du die Notwendigkeit zu lügen auf – Schritt für Schritt.

# Lügen

sind im ADHS-Alltag  
nur die Spitze  
des Eisbergs.



Ein Tipp hier, ein Trick dort – das  
**ersetzt keine echte Veränderung.**

Wenn du willst, dass dein Kind  
aufhört zu lügen, weniger ausrastet,  
besser mitmacht, mehr Vertrauen  
spürt und euer Alltag endlich  
funktioniert, dann brauchst du kein  
Stückwerk.

**Du brauchst ein System.**

Du brauchst Führung.

**Und du brauchst jemanden, der  
weiß, wie ADHS wirklich  
funktioniert.**

Ich begleite dich **5 Monate intensiv, klar** und **professionell**.  
Schritt für Schritt raus aus Chaos,  
Scham und Machtkämpfen.

Mein Elterncoaching ist im  
deutschsprachigen Raum  
einzigartig. **Es wirkt schnell und  
dauerhaft!**

Wenn du bereit bist, dein  
Familienleben nachhaltig zu  
verändern, bin ich an deiner Seite.

*Lg Tanja*   
Expertin für ADHS



Und genau deswegen gibt es jetzt  
mein ADHS-3er-Bundle:

Der **ganzheitlicher** Weg **raus** aus dem  
**Chaos**, damit dein Alltag endlich  
funktioniert.

**Nur für kurze Zeit erhältlich – und  
bereits ab 75 € über PayPal-  
Ratenzahlung möglich.**



*Sowas gab es noch nie!! Alltag, Fokus und Finanzen*

## ADHS 3er Bundle

Unschlagbare **Kombination** aus meinem

- ADHS Elterncoaching - 6 Monate
- Der Fokus Formel für volle Konzentration
- und dem Cash - Call 💰 für mehr finanzielle Unterstützung



**ADHS ist keine Katastrophe!**  
Du brauchst nicht noch mehr Tipps - du bestimmst dein individuelles System das funktioniert!

**ADHS Elterncoaching**

- 5-monatige Betreuung im 1:1 und Gruppe
- Schluss mit endlosen Diskussionen, Tränen und Chaos!

**ab 72,- € mtl.**

Ratenzahlung möglich! \*per Paypal-Ratenzahlung

Mit den 6 UmsetzungsBooster Wochen bekommst du in Rekordzeit Ergebnisse!

**Volle Konzentration voraus!**

**"Die Fokus Formel"**

**ADHS gerechte Lernmethoden**

Start, Fokus, Speicher-Technik = Lernerfolg!  
Keine Diskussionen mehr!

**333,- €**

Ratenzahlung möglich!

**90 Minuten **LIVE** Workshop, der dir bis zu 12 Förderwege zeigt!**

**CASH-CALL**

- Schritt für Schritt Anleitung WAS steht dir überhaupt zu und wie gehst du vor
- Klarer Plan, wie du die 5 Stoppersteine umgehst
- Pkt-solltest du Widerspruch einlegen müssen!
- Fristen, Voraussetzungen, Verdienstgrenzen, etc...

**199,- €**

Ratenzahlung möglich!

**3 Kurse inkl. 6 Wochen UmsetzungsBooster**  
und du zahlst nur das ADHS Elterncoaching!

**1549.-€ statt 2081.-€**

Ratenzahlung möglich für 72.- € mtl. per Paypal!

[www.der-lerntiger.de®](http://www.der-lerntiger.de®)