



Checkliste für 2026 –

Was jetzt Eltern eines ADHS Kindes im Blick haben sollten!

Starke Eltern haben starke Kinder.

Und starke Eltern schaffen sich ein System, das trägt, stärkt und führt, jeden Tag, durch jede Krise.

Willkommen im Jahr 2026. Auf den ersten Blick scheint vieles gleich geblieben:

Das Gesundheitssystem arbeitet weiter, Schulen öffnen jeden Tag, Therapien laufen.

Doch unter der Oberfläche brodelt ein gravierendes Problem – vor allem für Familien mit Kindern, die von ADHS betroffen sind!

Die Realität für viele Eltern lautet: lange Wartezeiten, überlastete Therapiestellen, verzweifelte Kinder und eine erschöpfte Mutter.



1. Gesundheitssystem 2026:

Engpässe, Wartezeiten, Belastung



a) Ärzte & Diagnostik

- Noch immer berichten Eltern: Arzttermine für Diagnosen von ADHS dauern oft Monate bis über ein Jahr. Diagnostikressourcen bleiben knapp.
- Obwohl die Sensibilität gestiegen ist, ändert sich kaum die Tatsache, dass Frühdiagnostik – bei ADHS zentral – oft zu spät kommt.

b) Therapieplätze & Fachleistungen

- Die Nachfrage nach Ergotherapie, Logopädie, Psychotherapie, Reittherapie wächst weiter. Doch das Angebot wächst nicht im selben Tempo.
- Wartelisten bestehen weiterhin – insbesondere für spezialisierte Angebote bei ADHS-Kindern.
- Kosten steigen, Organisationsaufwand für Eltern wird größer.

c) Konsequenzen für Familien

- Kinder warten länger auf Unterstützung → Leistungsprobleme, Frustration, Schulängste.
- Eltern übernehmen zunehmend die Rolle von Organisations-Manager ihrer Kinder-Versorgung.
- Beziehungen und Partnerschaften werden durch den dauerhaften Stress belastet.



2. Bildung & soziale Folgen – Risiko für Kinder mit ADHS



Ein besonders wichtiger Bereich: Schule und Bildungsausgänge. Denn hier entscheidet sich viel – nicht nur für die Kindheit, sondern für das ganze weitere Leben.

Wichtige Fakten

- Studien zeigen, dass Kinder mit ADHS deutlich häufiger die Schule ohne Abschluss verlassen(über 35%)
- Kinder mit ADHS haben ein erhöhtes Risiko für niedrige schulische Leistungen, häufigere Klassenwiederholungen und verzögerte Abschlüsse.
- Wenn Bildungschancen sinken, steigen die Risiken: Arbeitslosigkeit, Abhängigkeit vom Sozialsystem, Frustration und das kann schon im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter beginnen.

Wenn das System langsam bleibt, dann heißt das für dein Kind:

jede verlorene Woche, jeder verlorene Monat ist ein Stück Entwicklung, Motivation und Lernfreude weniger.

Eltern sind die WICHTIGSTEN “Co Therapeuten” **wenn sie über ADHS Bescheid wissen!**



3. Partnerschaften, Familie & psychische Belastung



Die Herausforderung mit einem ADHS-Kind betrifft nicht nur das Kind, sondern das ganze Familiensystem.

Fakten zur Partnerschaft

- Eine Studie fand: 30% der Eltern von Kindern mit ADHS haben sich bis zum 8. Geburtstag des Kindes getrennt.
- Es besteht eine signifikant erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass Paare mit einem ADHS-Kind früher auseinandergehen!

Folgen für Mutter & Familie

- Dauerstress, Müdigkeit, Schuldgefühle, viele Mütter berichten von Überforderung oder Burn-out-Symptomen.
- Wenn die Partnerschaft belastet ist, fällt die Unterstützung weg.
- Die Mutter steht allein: Emotional und organisatorisch.
- Kinder leiden mit, sehen verstärkte Konflikte, weniger Stabilität, weniger sichere Führung.



4. Handlung jetzt – bevor 2026 zur Krise wird



Die Prognose ist klar:
ohne Veränderung bleibt vieles gleich und
schlimmer noch: es verschärft sich.

Aber hier kommt die gute Nachricht: Du kannst
intervenieren und zwar jetzt.
Dein Handeln ist der Weg aus der Warteschleife.

Warum jetzt handeln?

- Dein Kind bekommt jetzt Hilfe und kann in der Warteschleife schon gefördert werden, statt später rückzuholen, was verloren ging!
- Als Mutter setzt du auf Prävention, statt auf Reparatur!
- Deine Familie bekommt einen Plan, statt planlos herum zu irren!

Was mein Elterncoaching anders macht.

- **Ganzheitlich:** Ich bedenke nicht nur das Kind, sondern dich, eure Familie, eure Partnerschaft.
- **Systemisch:** Ich verbinde Neuropsychologie, Pädagogik, Therapie-Netzwerk und Alltag.
- **Premium: KEINE Wartelisten!** zeitnahe Gespräche, sofortige Impulse und Ergebnisse!
- **Tiefgreifend:** statt „nur Tipps“ bekommst du ein ganzes System, das greift.



1. Checkliste: Therapie & Gesundheit



- Habe ich mich unabhängig gemacht von Wartelisten?
- Habe ich ein Netzwerk, das mich auffängt (z.B. Coaching, Privattherapie, Gruppenangebote)?
- Weiß ich, welche Therapieformen meinem Kind wirklich helfen (nicht nur, was empfohlen wurde)?
- Habe ich einen Überblick über gesetzliche Leistungen wie Nachteilsausgleich, Heilmittelverordnung, Kassenanträge, finanzielle Unterstützung?
- Habe ich selbst präventive Maßnahmen gegen Burn-out und Erschöpfung ergriffen?



2. Checkliste: Schule & Lernen



- Kenne ich ADHS gerechte Lernmethoden für mein Kindes (und erwarte nicht zu viel)?
- Habe ich einen Plan, wie ich schulisch unterstütze? Lehrer ins Boot hole?
- Habe ich Nachteilsausgleich schriftlich beantragt oder aktualisiert? Liegt eine fundierte ADHS Testung vor um Hilfen zu erhalten?
- Weiß ich, wie mein Kind am besten lernt (visuell, haptisch, auditiv, bewegt)?
- Habe ich schulische Eskalationen abgesichert (Förderpläne, Protokolle, Ansprechpartner)?



3. Checkliste: Kommunikation & Partnerschaft

- Haben mein Partner und ich klare Rollen & Zuständigkeiten definiert?
- Haben wir Strategien für emotionale Eskalation (Codewörter, Rückzugszeit, Regulation)?
- Sprechen wir überlastungsfrei über ADHS – oder nur im Streit?
- Gibt es regelmäßige Eltern-Zeit (auch ohne Kind)?
- Gibt es bei Trennung klare Regelungen zur Verantwortung & Unterstützung?



4. Checkliste Coaching & Elternkompetenz



- Habe ich ein System an der Hand, das mich leitet (nicht nur Tipps)?
- Lerne ich gerade Tools, um langfristig zu begleiten statt zu reagieren?
- Werde ich als Mutter begleitet, beraten und gesehen, oder gehe ich unter?
- Habe ich jemanden, der weiter sieht als ich selbst (Mentorin, Coach, Sparringspartner)?
- Habe ich in mich und meine Elternrolle investiert, oder warte ich nur ab?



5. Checkliste: Alltag, Routinen & Family Management



- Gibt es stabile Tagesroutinen, die auch im Stress halten?
- Haben wir visuelle Strukturen für dein Kind? (Pläne, Symbole, Abläufe)
- Gibt es „Notfallroutinen“ für Eskalationen (z. B. Wutausbruch, Schulverweigerung, Rückzug)?
- Plane ich regelmäßig Me-Time & Kraft-Tank-Zeiten ein – verbindlich?
- Habe ich einen Jahresüberblick mit Terminen, Elterngesprächen, Entwicklungsgesprächen?



6. Checkliste: Mindset & emotionale Stärke



- Weiß ich, dass ich keine schlechte Mutter bin – nur weil es anstrengend ist?
- Habe ich ein Umfeld, das mich stärkt – nicht bewertet?
- arbeite ich an meiner eigenen Regulation (Nervensystem, Stress, Emotionen)?
- Kenne ich meine Trigger – und wie ich mich selbst beruhige?
- Habe ich mich verabschiedet vom Wunsch nach „Perfektion“ und stattdessen ADHS gerechte Alltagsstrategien aufgebaut?



Na Checkliste gemacht?

Und "viel Luft nach oben" ?



Du hast Verantwortung übernommen,
indem du diesen Test gemacht hast.

Aber jetzt kommt **der entscheidende Schritt:** die Umsetzung.

2026 wird nicht leichter – es wird nur anders, **wenn DU es anders machst.**

**Warten ändert nichts.
Handeln verändert alles.**



Du musst das nicht allein schaffen.
Ich bin da – mit klaren Strategien, ehrlicher Begleitung und Lösungen, die funktionieren.

Studien zeigen: **Eltern-Coaching bringt messbare Vorteile!** Nicht nur fürs Kind, sondern für das gesamte Familiensystem!



1.Möglichkeit:

**Lass uns gemeinsam herausfinden,
wo du stehst und was du sofort tun kannst.**



👉 nutze den Blitz-Chat für 0€ und
unverbindlich!

**Mach heute den ersten Schritt, denn dein Kind
wird 2026 diesen Vorsprung brauchen!**

Die Mütter, die 2026 das Rennen machen, sind die,
die jetzt eine Entscheidung treffen ❤️

Schreib mir eine unverbindliche WhatsApp

Unverbindlicher "
ADHS "Blitz Chat"

Du hast Fragen zu meinen Coachings oder brauchst
kurz meinen Rat?
Schreib mir einfach eine WhatsApp – ganz
unkompliziert & unverbindlich. ☎



0,-€

über WhatsApp





2. Möglichkeit:

Du nimmst die Überholspur und sicherst dir mein ADHS 3er-Bundle.

Meine 3 besten Kurse zum Preis von einem.



⭐ Nur **bis zum 17.11.** bekommst du **zusätzlich 10 % Rabatt!**
Das ist dein Moment, dir den Platz im **unvergleichlichsten ADHS-Programm** Deutschlands zu sichern – bevor der Preis wieder steigt.

**Weisst du was das heiß:
Ich schenke dir insgesamt 686€**



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

ADHS 3er Bundle



Unschlagbare **Kombination** aus meinem
● ADHS Elterncoaching - 5 Monate
● Der Fokus Formel für volle Konzentration
● und dem Cash - Call für mehr finanzielle Unterstützung

ADHS Elterncoaching

ADHS ist keine Katastrophe!
Durch Beobachtung nicht nach mehr Fokus - du kennst nicht dein individuelles System - das funktioniert!

Mit dem Umsetzungsbooster Wochenbekommt du in Rekordzeit Ergebnisse!

5-monatige Betreuung im 1:1 und Gruppe
+ Schul mit endlosen Diskussionen, Tränen und Chancenverlusten

+ 6-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 12-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 18-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 24-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 30-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 36-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 42-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 48-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 54-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 60-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 66-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 72-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 78-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 84-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 90-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 96-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 102-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 108-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 114-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 120-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 126-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 132-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 138-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 144-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 150-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 156-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 162-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 168-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 174-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 180-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 186-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 192-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 198-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 204-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 210-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 216-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 222-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 228-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 234-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 240-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 246-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 252-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 258-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 264-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 270-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 276-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 282-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 288-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 294-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 300-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 306-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 312-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 318-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 324-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 330-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 336-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 342-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 348-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 354-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 356-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 358-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 359-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 360-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 361-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 362-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 363-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 364-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 365-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 366-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 367-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 368-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 369-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 370-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 371-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 372-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 373-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 374-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 375-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 376-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 377-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 378-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 379-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 380-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 381-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 382-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 383-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 384-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 385-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 386-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 387-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 388-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 389-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 390-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 391-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 392-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 393-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 394-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 395-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 396-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 397-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 398-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 399-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 400-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 401-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 402-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 403-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 404-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 405-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 406-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 407-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 408-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 409-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 410-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 411-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 412-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 413-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 414-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 415-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 416-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 417-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 418-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 419-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 420-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 421-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 422-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 423-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 424-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 425-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 426-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 427-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 428-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 429-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 430-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 431-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 432-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 433-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 434-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 435-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 436-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 437-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 438-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 439-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 440-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 441-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 442-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 443-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 444-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 445-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 446-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 447-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 448-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 449-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 450-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 451-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 452-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 453-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 454-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 455-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 456-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 457-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 458-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 459-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 460-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 461-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 462-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 463-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 464-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 465-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 466-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 467-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 468-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 469-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 470-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 471-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 472-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 473-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 474-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 475-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 476-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 477-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 478-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 479-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 480-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 481-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 482-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 483-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 484-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 485-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 486-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 487-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 488-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 489-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 490-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe

+ 491-monatige Fortsetzung im 1:1 und Gruppe