Von 0 auf 100

ISMAIL GABRIEL RIVERA

Von 0 auf 100

ADHS und Gefühle verstehen

Wutausbrüche stoppen,
Kränkungen loslassen,
die innere Bremse trainieren

MIT 22 ÜBUNGEN UND 30-TAGE-PLAN

TRAUMSAMMLER VERLAG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Wichtiger Hinweis
Dieses Buch ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose und Behandlung. Die Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet. Autor und Verlag übernehmen jedoch keine Haftung für Schäden, die sich aus der Anwendung der Übungen ergeben. Wenn du in einer akuten Krise bist, wende dich bitte sofort an die TelefonSeelsorge (0800 111 0 111) oder den Notruf 112.

Die Geschichten von Patrice werden mit seiner ausdrücklichen Erlaubnis erzählt.

1. Auflage, Offenbach am Main 2026
© 2026 Traumsammler Verlag. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Vervielfältigung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Verantwortlich im Sinne der Landespressegesetze und Herausgeber:
Traumsammler Verlag, z. Hd. Vidala
Grazer Straße 29, 63073 Offenbach am Main, Deutschland
Kontakt: info@traumsammlerverlag.de

Druck und Vertrieb: Amazon KDP und Bookmundo

ISBN 978-3-911821-40-7

Inhalt

Vorwort – Bevor du losfährst 1

TEIL 1 **Der Tacho**

1 Von 0 auf 100 in drei Sekunden 10
2 Viel Gas, wenig Bremse 19
3 Nicht nur Wut 26
4 Die Narben der Kritik 32
5 Dein Körper weiß es zuerst 40

TEIL 2 **Runterschalten**

6 Die ersten 90 Sekunden 48
7 Raus, bevor es knallt 54
8 Wenn-dann statt Explosion 60
9 Nicht sofort antworten 66
10 Wenn sich alles gegen dich anfühlt 72
11 Wenn alles zu viel wird 78
12 Der Körper als Ventil 84

TEIL 3 **Nach dem Sturm**

13 Die Scham danach 93
14 Reparieren statt verdrängen 100
15 Wenn der Streit im Kopf weiterläuft 108

16 Der innere Kritiker 115

TEIL 4 **Die Bremse trainieren**

17 Schlaf, Hunger, Stress 124
18 Bewegung als Bremstraining 130
19 Gefühle in der Beziehung 136
20 Kritik bei der Arbeit 143
21 Selbstwert neu aufbauen 149
22 Hilfe holen ohne Scham 155
23 Dein 30-Tage-Bremstraining 164

Nachwort – Ein Brief an dich 171

Anhang 175

VORWORT

Bevor du losfährst

Der Teller kam aus dem Nichts.

Ich sah ihn erst, als er schon in der Luft war. Weiß. Schnell. Er flog an meinem Kopf vorbei, so knapp, dass ich den Luftzug spürte. Hinter mir knallte er gegen die Wand und zersprang in tausend Stücke. Dann war es still. Totenstill.

Ich stand da und rührte mich nicht. Mein Herz hämmerte. Ein paar Zentimeter weiter, und ...

Auf der anderen Seite des Raumes stand mein Cousin Patrice. Sein Gesicht war rot. Seine Hände zitterten. Und in seinen Augen sah ich etwas, das ich nie vergessen werde. Keine Wut. Angst. Angst vor sich selbst.

Zwischen uns, mitten in der Küche, stand mein Onkel. Patrices Vater. Die beiden hatten sich gestritten. Schon eine ganze Weile.

Worum es ging, weiß ich heute nicht mehr. Ich weiß nur noch, wie es klang. Die Stimme meines Onkels wurde lauter und lauter. Patrices Antworten wurden kürzer. Sein Atem schneller. Ich stand an der Wand und wartete darauf, dass einer von beiden aufhörte. Keiner hörte auf. Und dann flog der Teller.

Er hatte nicht auf mich gezielt. Das weiß ich heute. Der Teller war nicht für mich. Er war für alles, was sich in ihm aufgestaut hatte und keinen anderen Weg nach draußen fand.

Ich war vierzehn. Patrice war zwölf.

Für ein paar Sekunden sagte niemand etwas. Dann ging es erst richtig los. Mein Onkel schrie. Er beleidigte. Ein Wort nach dem anderen prasselte auf Patrice ein, laut und hart, während die Scherben noch auf dem Boden lagen. Und Patrice? Er stand einfach nur da. Mit leerem Blick. Schwer atmend. Als wäre er gar nicht mehr im Raum.

Ich habe diesen Blick nie vergessen. Es war der Blick von jemandem, der selbst nicht wusste, was gerade aus ihm herausgebrochen war. Und der wusste, dass ihm niemand im Raum helfen würde, es zu verstehen.

Patrice und ich sind zusammen aufgewachsen. Wir waren fast wie Brüder. Er war der Lauteste von uns allen. Der Lustigste. Der, der als Erster auf eine Idee kam und als Letzter damit aufhören konnte. Und er war der, der am schnellsten explodierte.

Der Teller war nicht das erste Mal. Und nicht das letzte. Eine Tür knallte. Ein Satz fiel, der nicht mehr zurückzunehmen war. Eine Freundschaft war für eine Woche vorbei. Danach saß er oft

allein in seinem Zimmer. Er redete mit niemandem. Damals dachte ich, er ist beleidigt. Heute weiß ich: Es war Scham.

Drei Jahre später, mit fünfzehn, bekam Patrice seine Diagnose. ADHS. Er war erleichtert. Endlich hatte das Chaos in ihm einen Namen. Endlich war er nicht mehr einfach „der Schwierige". Aber der Name allein hat ihm nicht gezeigt, was er tun soll, wenn es kocht. Das hat er sich über zwanzig Jahre selbst erkämpft. Mit Therapie. Mit Sport, vor allem mit dem Boxen. Mit seinem Glauben. Und mit Büchern.

Heute ist Patrice fünfunddreißig. Er lebt mit seiner Familie in Paris. Er hat Soziale Arbeit studiert und arbeitet dort als Streetworker. Jeden Tag begleitet er Jugendliche, die genau dort stehen, wo er mit zwölf stand. Er hat eine Partnerin und drei Kinder. Und manchmal, ja, manchmal dreht sein Motor immer noch hoch. Aber er weiß heute, was er dann tut. Und er gibt es weiter.

Und ich? Ich stand auf der anderen Seite. Patrice hatte seinen Kampf, und sein Kampf hieß ADHS. Meiner sah anders aus. Durch das, was ich als Kind erlebt habe, sind negative Gedanken in mir gewachsen. Gedanken, die nicht aufhören. Overthinking. Sätze, die ich mir selbst sage und die mich kleiner machen, als ich bin. Ich weiß, wie es ist, wenn der Kopf nicht leise wird. Wenn eine Bemerkung von morgens um drei Uhr nachts immer noch in dir läuft.

Ich habe selbst keine ADHS-Diagnose. Aber ich kenne den roten Bereich. Ich kenne das heiße Gesicht, die harte Stimme, die

Tür, die zu laut zufällt. Und ich kenne die Stille danach. Diese Stille, in der du dich fragst, wer das gerade war.

Patrice und ich hatten nie denselben Kampf. Aber wir standen oft am selben Abgrund. Er explodierte nach außen. Ich zerlegte mich nach innen. Und beide haben wir lange gedacht, mit uns stimmt etwas nicht.

Du hast dieses Buch in der Hand. Das heißt, irgendetwas in dir ist müde geworden. Müde von den Momenten, in denen du explodierst. Müde von den Sätzen, die dich verfolgen, obwohl der andere sie längst vergessen hat. Müde davon, dass alle sagen: „Jetzt reg dich doch nicht so auf."

Als ob du das nicht selbst gern würdest.

„Ismail, warum soll ich dir zuhören? Du bist kein Arzt."

Stimmt. Ich bin kein Psychologe. Ich bin kein Arzt. Ich habe keinen Titel, den ich dir aufs Cover drucken könnte. Aber meine Qualifikation ist eine andere. Ich habe neben dem Menschen gesessen, der nach dem Sturm nicht mehr weiterwusste. Ich habe selbst im Sturm gestanden. Ich weiß, wovon ich rede. Nicht aus Büchern. Aus dem echten Leben.

Von Ärzten gibt es genug Bücher. Gute Bücher. Dicke Bücher. Bücher mit 240 Seiten, in denen die hilfreichen Übungen auf Seite 210 anfangen. Mal ehrlich: Wie viele Menschen mit ADHS kommen bis Seite 210?

Eben.

Wie dieses Buch gebaut ist

Dieses Buch ist anders. Jedes Kapitel ist kurz. Jedes Kapitel erklärt dir eine Sache, die in deinem Kopf passiert. Und jedes Kapitel gibt dir eine Übung, die du noch am selben Tag ausprobieren kannst. Kein Lexikon. Kein Fachchinesisch. Ich erkläre dir so viel, wie du brauchst. Den Rest der Zeit arbeiten wir.

Stell dir ein Auto vor. Der Motor ist stark. Sehr stark. Aber die Bremse greift ein bisschen zu spät. So ist dieses Buch aufgebaut:

- **Teil 1 – Der Tacho:** Du lernst deinen Motor kennen. Warum du so schnell im roten Bereich bist.
- **Teil 2 – Runterschalten:** Übungen für den Moment, in dem es kocht.
- **Teil 3 – Nach dem Sturm:** Was du tust, wenn es schon passiert ist. Scham, Entschuldigung, Gedankenkreisen.
- **Teil 4 – Die Bremse trainieren:** Wie du auf Dauer ruhiger fährst.

Du kannst von vorne nach hinten lesen. Du kannst aber auch springen. Steckst du gerade mitten im Chaos? Dann fang mit Teil 2 an. Und wenn das Buch zwei Wochen auf dem Nachttisch liegt? Dann ist das okay. Es läuft dir nicht weg.

So liest du dieses Buch, wenn Lesen dir schwerfällt

Viele Menschen mit ADHS haben ein gespaltenes Verhältnis zu Büchern. Sie kaufen sie voller Begeisterung. Und nach dreißig

Seiten liegen sie irgendwo unter einem Stapel. Wenn du das kennst, hier ein paar Tipps, die dir helfen können.

Lies ein Kapitel. Nicht mehr. Jedes Kapitel ist so gebaut, dass es für sich allein funktioniert. Danach machst du die Übung. Erst dann liest du weiter.

Nimm einen Stift in die Hand. Unterstreiche, was dich trifft. Schreib an den Rand. Knick Ecken um. Dieses Buch ist kein Museumsstück. Es ist ein Werkzeug. Und Werkzeuge dürfen Spuren tragen.

Lies an einem festen Ort. Vielleicht morgens beim Kaffee. Vielleicht abends vor dem Schlafen. Dann wird das Buch zu einer kleinen Gewohnheit. Und Gewohnheiten tragen dich weiter als jeder Vorsatz.

Und wenn du mittendrin aufhörst? Dann fang nicht von vorne an. Mach einfach da weiter, wo dein Lesezeichen liegt. Oder schlag das Kapitel auf, das gerade am meisten zu dir passt.

Was dieses Buch nicht kann

Ich werde dir nicht versprechen, dass du nach diesem Buch nie wieder wütend wirst. Das wäre gelogen. Und du verdienst Ehrlichkeit. Ein Buch ersetzt keine Diagnose. Und es ersetzt keine Therapie. Wenn du den Verdacht hast, dass du ADHS hast, lass es von einem Facharzt oder einer Fachärztin für Psychiatrie oder einem Psychotherapeuten abklären. Wie das läuft, erkläre ich dir in Kapitel 22.

Bitte hol dir sofort Hilfe, wenn du daran denkst, dir das Leben zu nehmen. Wenn deine Wut dich oder andere in Gefahr bringt. Wenn du seit Wochen kaum noch schläfst, isst oder aus dem Bett kommst. Die TelefonSeelsorge erreichst du rund um die Uhr kostenlos unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. In akuter Gefahr wählst du die 112.

Das hier ist kein Kleingedrucktes. Das ist mir wichtig.

Eine letzte Sache

Du bist nicht zu viel. Du bist nicht kaputt. Und du bist ganz sicher nicht allein.

Dein Motor läuft nur auf einer höheren Drehzahl als bei anderen. Das hat Nachteile, ja. Aber es ist auch der Grund, warum du so tief fühlen kannst. So stark lieben. So schnell brennen für etwas, das dir wichtig ist.

Wir wollen den Motor nicht abwürgen. Wir wollen lernen, ihn zu fahren.

Patrices Geschichte

Eine Sache noch, bevor wir losfahren. Patrice begleitet dich durch dieses ganze Buch. Jede Fallgeschichte, die du hier liest, ist seine. Keine erfundenen Figuren. Keine Fremden. Patrice. Nur an ein paar Stellen erzähle ich dir von mir selbst. Dann sage ich es dir.

Bevor ich auch nur eine Zeile geschrieben habe, habe ich ihn gefragt. „Darf ich deine Geschichte erzählen? Die guten Momente. Und die, für die du dich bis heute schämst?“ Er hat lange überlegt.

Dann hat er Ja gesagt. Danke dafür, Patrice. Ohne dich gäbe es dieses Buch nicht.

Danach haben wir geredet. Stundenlang. Ich habe ihn interviewt, wie ein Fremder, der nichts über ihn weiß. Manche Szenen in diesem Buch habe ich selbst erlebt. Ich stand daneben. Andere hat er mir erzählt, weil ich nicht dabei war. Und wenn ich schreibe, wie er sich in einem Moment gefühlt hat, dann denke ich mir das nicht aus. Dann weiß ich es, weil er es mir gesagt hat.

Steig ein.

TEIL

1

Der Tacho

KAPITEL 1

Von 0 auf 100 in drei Sekunden

Ein Dienstagabend, vor ein paar Jahren. Patrice kommt von der Arbeit nach Hause. Er ist Streetworker, und hinter ihm liegen zehn Stunden auf der Straße. Ein Jugendlicher, der nicht zu seinem Termin bei der Jugendhilfe erschienen ist. Ein anderer, der wieder auf der Polizeiwache saß. Patrice will nur kurz etwas essen. Seine Partnerin steht im Flur und sagt, ohne aufzuschauen: „Hast du schon wieder vergessen, den Müll rauszubringen?“

Nicht mal böse gemeint. Ganz normal gesagt.

Aber in ihm passiert etwas. Sein Nacken wird heiß. Sein Kiefer wird hart. Und bevor sein Kopf überhaupt mitkommt, ist die Antwort schon draußen. „Sag mal, siehst du eigentlich irgendwas, was ich hier mache? Ich rette den ganzen Tag fremde Kinder, und

hier geht es um Müll?“ Laut. Zu laut. Im Kinderzimmer wird es plötzlich still. Die Tür zum Balkon knallt.

Zehn Minuten später steht er draußen in der Kälte. Sein Herz rast immer noch. Und ganz langsam kriecht es hoch, dieses Gefühl, das er seit seiner Kindheit kennt. Scham. „Ich stand da und dachte: Wegen Müll“, hat er mir später erzählt. „Ich bin wegen Müll explodiert. Und meine Kinder haben es gehört.“

Vielleicht ist es bei dir nicht der Müll. Vielleicht ist es eine Nachricht vom Chef. Ein Blick von der Kassiererin. Ein Kumpel, der drei Stunden nicht auf deine WhatsApp antwortet. Ein Autofahrer, der dir die Lücke wegnimmt. Der Auslöser ist klein. Die Reaktion ist riesig.

Von 0 auf 100 in drei Sekunden.

Du bist nicht einfach „zu emotional“

Vielleicht hast du dir das jahrelang anhören müssen. „Du bist so empfindlich.“ „Du übertreibst.“ „Mit dir kann man ja nicht normal reden.“ Einmal. Zweimal. Hundertmal. Irgendwann glaubst du es selbst. Dann denkst du, mit deinem Charakter stimmt etwas nicht.

Ich sage dir jetzt etwas, das du vielleicht noch nie gehört hast. Viele Menschen mit ADHS erleben genau das. Gefühle, die schneller kommen. Gefühle, die stärker sind. Gefühle, die länger bleiben als bei anderen. Fachleute nennen das **emotionale Dysregulation**. Je nach Studie betrifft das etwa ein Drittel bis mehr als zwei Drittel der Erwachsenen mit ADHS.

Das Verrückte daran ist: In den offiziellen Diagnosekriterien für ADHS steht das gar nicht drin. Dort geht es um Aufmerksamkeit, Unruhe und Impulsivität. Deshalb fragt dich bei einer Diagnose oft niemand nach deinen Gefühlen. Dabei ist es für viele genau das, was im Alltag am meisten wehtut. Nicht der vergessene Termin. Sondern der Streit danach.

Was du erlebst, hat einen Namen. Und was einen Namen hat, kann man bearbeiten.

Was es nicht ist

Bevor wir weitermachen, will ich drei Missverständnisse aus dem Weg räumen. Denn sie halten viele Menschen davon ab, sich selbst zu verstehen.

Erstens: Es ist kein Charakterfehler. Du bist nicht „von Natur aus" ein schlechter Mensch, weil du schneller hochgehst als andere. Dein Gehirn verarbeitet Gefühle anders. Das ist ein Unterschied in der Steuerung. Kein Urteil über deinen Wert. Ein Auto mit empfindlichem Gaspedal ist kein schlechtes Auto. Es braucht nur einen Fahrer, der das Pedal kennt.

Zweitens: Es ist keine Ausrede. Das ist die andere Seite. Wenn du verstehst, warum du so reagierst, heißt das nicht, dass die anderen damit leben müssen. Verstehen ist der erste Schritt. Nicht der letzte. Darüber reden wir in Kapitel 14 noch ausführlich.

Drittens: Es ist nicht automatisch etwas anderes. Manche Menschen haben Angst, dass ihre Stimmungswechsel ein Zeichen

für eine ganz andere Erkrankung sind. Das kann sein. Deshalb gehört eine ehrliche Abklärung zu Fachleuten. Aber starke, schnelle Gefühle allein sind kein Beweis für irgendetwas. Bei ADHS kippen Gefühle oft innerhalb von Minuten oder Stunden, meistens ausgelöst durch etwas, das gerade passiert. Das ist ein wichtiger Hinweis für jeden Arzt.

Du bist nicht falsch gebaut. Du bist anders gebaut. Und für jedes Fahrzeug gibt es eine Fahrschule.

Warum es so schwer ist, das allein zu sehen

Vielleicht fragst du dich, warum dir das nie jemand erklärt hat. Die Antwort ist einfach. Von außen sieht man nur das Verhalten. Die laute Stimme. Die knallende Tür. Den Rückzug. Niemand sieht die drei Sekunden davor. Niemand sieht, wie schnell es in dir hochgeht.

Und du selbst? Du steckst mittendrin. Du kannst nicht gleichzeitig im Sturm stehen und ihn von oben anschauen. Deshalb fühlt es sich für so viele so an, als würden sie „einfach so" explodieren. Ohne Grund. Ohne Vorwarnung.

Genau das ändern wir in Teil 1. Wir schauen uns den Sturm von oben an. In Ruhe. Mit Abstand. Damit du ihn beim nächsten Mal früher kommen siehst.

Gas und Bremse

Stell dir vor, deine Gefühle sind ein Auto. Jeder Mensch hat ein Gaspedal und eine Bremse. Bei den meisten sind beide ungefähr

gleich stark. Etwas Ärgerliches passiert, das Gas geht kurz runter, dann greift die Bremse. Ein paar Sekunden später fahren sie wieder normal.

Bei ADHS ist das Gaspedal empfindlicher. Ein leichter Druck, und der Motor heult auf. Und die Bremse greift ein paar Sekunden zu spät. Genau in diesen paar Sekunden passiert der Satz, den du hinterher bereust. Die Nachricht, die du nicht hättest schicken sollen. Die Tür, die knallt.

„Also bin ich einfach so, Ismail? Kann man nichts machen?"

Doch. Kann man. Du kannst deinen Motor nicht austauschen. Aber du kannst lernen, früher zu merken, wann die Drehzahl steigt. Du kannst lernen, runterzuschalten, bevor du im roten Bereich bist. Und du kannst deine Bremse trainieren, damit sie mit der Zeit schneller greift.

Ich verspreche dir nicht, dass du nie wieder wütend wirst. Wut ist nichts Schlechtes. Sie zeigt dir, dass dir etwas wichtig ist. Es geht um etwas anderes. Es geht darum, dass du fährst. Und nicht dein Gefühl.

ÜBUNG

Der Gefühlschaos-Selbstcheck

Mach diesen Check jetzt, bevor du weiterliest. Und noch einmal, wenn du das Buch durch hast. Du brauchst fünf Minuten und einen Stift.

Eine Sache vorweg, und die meine ich ernst: Dieser Check ist **keine Diagnose**. Er sagt nicht, ob du ADHS hast. Er zeigt dir nur,