

# **ICH WAR NIE ZU VIEL**

**Wie Frauen mit ADHS ihr  
Nervensystem nach Hause holen**

Zwischen Reiz, Rückzug und der  
Sehnsucht nach Halt

Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe 2025

Herzstark

© 2025 Luca Herzfeld  
Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Hinweis:**

Dieses Buch dient der persönlichen Entwicklung, Orientierung und emotionalen Stärkung. Es ersetzt keine psychologische, psychotherapeutische oder medizinische Beratung oder Behandlung. Bei anhaltendem Leidensdruck oder Krisensituationen sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

**Transparenz:**

Für die Erstellung dieses Buches wurde KI als unterstützendes Werkzeug genutzt. Alle Inhalte wurden sorgfältig von Luca Herzfeld entwickelt, überarbeitet und verantwortet, um höchste Qualität, Authentizität und inhaltliche Integrität sicherzustellen.

ISBN: 9789403878829

# Vorwort

Wenn du zu diesem Buch gegriffen hast, merkst du wahrscheinlich, dass dein Inneres selten wirklich zur Ruhe kommt. Vielleicht funktionierst du nach außen, erledigst, organisierst, hältst alles zusammen. Und doch gibt es da dieses Vibrieren unter der Oberfläche. Ein Gefühl von Instabilität, das du irgendwie unter Kontrolle zu bringen versuchst. Du hast gelernt, dich zu strukturieren, dich zu disziplinieren, dich zusammenzureißen. Trotzdem bleibt oft das Empfinden, dass Halt eher von außen kommt als von innen. Als würdest du dich selbst ständig stützen müssen, damit nicht plötzlich alles zusammenbricht.

ADHS bei Frauen zeigt sich selten laut. Es ist kein permanentes Chaos, sondern häufig ein stilles Dauerfeuer. Ein Nervensystem, das wach bleibt, obwohl es sich eigentlich Ruhe wünscht. Selbst in guten Phasen fühlt sich Entspannung fragil an. Der Körper bleibt in Alarmbereitschaft, Gedanken springen hin und her, Gefühle steigen schneller auf, als Worte sich bilden können. Manchmal gibt es keinen klaren Auslöser. Nur diese unterschwellige Überzeugung: Irgendetwas ist zu viel. Und gleichzeitig der Zweifel, ob man sich nicht einfach mehr zusammenreißen müsste.

Viele Frauen lernen früh, ihre Reaktionen zu kontrollieren. Sie passen sich an, werden leistungsfähig, entwickeln Perfektionismus. Gefühle dürfen da sein, aber bitte leise. Wenn sie dann doch plötzlich überlaufen, kommen Scham und Selbstkritik sofort hinterher. Tränen fühlen sich falsch an. Rückzug scheint wie Versagen. Die innere Stimme wird streng. Kontrollierend. Mit erhobenem Zeigefinger. Sie klingt vertraut. Sie zählt Fehler. Sie übersieht Erfolge. Und irgendwann entsteht das Gefühl, sich selbst ständig beweisen zu müssen, um sich Ruhe überhaupt erlauben zu dürfen.

Gleichzeitig ist da diese tiefe Sehnsucht nach Nähe und Sicherheit. Nach Beziehungen, die echt sind. Die das scheinbare Zuviel verstehen. Dennoch kann ein Schweigen, ein Tonfall, eine unbeantwortete Nachricht alles ins Wanken bringen. Der Körper reagiert schneller als der Verstand. Gedanken springen, deuten, warnen. Nähe wird gesucht und zugleich gefürchtet. Was, wenn die tiefste Urangst wahr wird und der Partner das Zuviel nicht länger erträgt? Um Beziehungen zu sichern, werden die eigenen Bedürfnisse oft zur Seite geschoben. Was bleibt, ist das Gefühl, sich selbst Stück für Stück zu verlieren.

Auch wenn es dir möglicherweise jahrelang von außen eingetrichtert wurde und sich manchmal genauso anfühlt, bist du weder zu viel noch zu wenig und schon gar nicht falsch. Dein Nervensystem ist kein Defekt. Es ist anders organisiert, hochsensibel, schnell, intensiv. Deshalb musste es lernen, sich in einer Welt zu schützen, die selten Rücksicht auf feinere Wahrnehmung, größere Gefühlsstärke oder schwankende Energien nimmt. Was fehlt, sind nicht Wissen oder Wille. Häufig ist es ein innerer Anker, der auch dann Halt gibt, wenn

die Energie nachlässt. Ein Ort in dir, der dich schützt, ohne Leistung zu fordern.

Dieses Buch möchte genau dort ansetzen. Es begleitet dich dabei, dein Erleben nicht länger zu bekämpfen, sondern zu verstehen. Es lädt dich ein, dich deinem inneren Zustand zuzuwenden, statt ihn krampfhaft zu kontrollieren. Es geht nicht darum, besser zu funktionieren, sondern darum, dich selbst wieder zu spüren. Stück für Stück. In deinem Tempo.

Dieses Buch möchte dir keinen neuen Maßstab geben, sondern einen anderen Blickwinkel. Es erinnert dich daran, dass dein Erleben Sinn ergibt. Dass emotionale Intensität kein Makel ist. Dass Erschöpfung kein persönliches Versagen darstellt. Es zeigt dir Wege, wie dein Nervensystem langsam lernen kann, sich sicherer zu fühlen. Wie Halt entstehen darf. Von innen heraus.

Möge dieses Buch dich begleiten wie eine sanfte Stimme an deiner Seite. Möge es dich darin bestärken, dich nicht länger zu verbiegen. Und möge es dich daran erinnern, dass du nie zu viel warst. Vielleicht nur zu lange allein mit dem, was dich bewegt.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und viele wertvolle Erkenntnisse auf diesem Weg.

Dein Luca Herzfeld



# Inhaltsverzeichnis

- 3**      **Vorwort**
- 9**      **Einleitung**  
Wenn zwischen Reiz und Reaktion der Halt fehlt – Und dein Inneres schneller ist als du
- 17**     **Kapitel 1**  
Wenn ein Blick zu viel wird – Und innen plötzlich alles kippt
- 33**     **Kapitel 2**  
Ein Kartenhaus aus Disziplin – Wo Halten keinen Halt mehr gibt
- 47**     **Kapitel 3**  
Kein Drama. Ein übervolles System. – Wenn Gefühle überlaufen und Überforderung zur Norm wird
- 59**     **Kapitel 4**  
Die Maske, die müde macht – Wenn das Ich im Außen verschwindet
- 73**     **Kapitel 5**  
Das Echo fremder Stimmen – Der innere Satz, der nie deiner war
- 87**     **Kapitel 6**  
Wenn Nähe Alarm auslöst – Und Bleiben Angst macht
- 99**     **Kapitel 7**  
Funktions-müde – Im Sturm der Routinen
- 111**    **Kapitel 8**  
»Heute nicht.« – Wie ein Nein den Lärm im Kopf beendet

- 123 Kapitel 9**  
Nachbeben – Wenn die Stille lauter wird als der Entschluss
- 137 Kapitel 10**  
Instabil? – Ein Frühwarnsystem, kein Fehler im System
- 145 Schlusswort**  
Es gibt nichts zu reparieren – Was bleibt, wenn der Kampf endet
- 147 Bonusinhalte**  
Wie du dein Nervensystem zurück nach Hause holst

## Einleitung

### **Wenn zwischen Reiz und Reaktion der Halt fehlt** – Und dein Inneres schneller ist als du

**KENNST DU DAS? AUSSEN** läuft alles weiter. Du erledigst Aufgaben, erfüllst Pflichten und Erwartungen. Innen brodelt es. Es gibt keinen festen Punkt, an dem du ankommen, aufatmen, zur Ruhe kommen kannst. Reize prallen aufeinander, Gedanken beschleunigen sich gegenseitig, Gefühle drängen nach vorn. Du funktionierst. Du hältst durch. Doch irgendwo dazwischen fehlt etwas. Nicht noch größere Kontrolle. Nicht noch mehr Disziplin. Sondern echter Halt.

Es fühlt sich an, als wärst du immer einen Schritt zu spät bei dir selbst. Dein Inneres reagiert schneller, als Worte entstehen können. Dein Körper spannt sich an, noch bevor du weißt, warum. Ein Blick, ein Tonfall, eine kleine Irritation reichen aus, um die Fassade ins Wanken zu bringen, die du so mühsam aufrechtzuerhalten versuchst. Nicht sichtbar. Aber im Inneren. Dieses unaufhaltsame Kippen, das dich innerlich aus dem Gleichgewicht bringt, während du nach außen hin ruhig bleibst. Dich zusammenreißt.

Du hast gelernt, dich zu organisieren. Listen. Routinen. Strukturen. Sie tragen dich durch den Tag. Solange alles läuft, wie erwartet. Doch sobald etwas wegbricht, wird es unruhig. Dann zeigt sich, wie viel Kraft es kostet, stabil zu wirken. Wie viel Aufmerksamkeit ständig nach außen geht. Wie wenig Raum bleibt, um dich selbst zu spüren. Vermutlich spürst du permanent dieses unterschwellige Gefühl von Alarm. Ein inneres Vibrieren, das nie ganz aufhört, egal wie sehr du es zu kontrollieren versuchst.

Manchmal kommt es plötzlich. Gefühle werden groß, ohne Vorwarnung. Tränen steigen auf. Wut. Rückzug. Danach Scham. Die Frage, was mit dir nicht stimmt. Warum du dich nicht einfach schneller beruhigen kannst. Warum andere scheinbar leichter durch solche Momente gehen. Du sammelst dich wieder. Du machst weiter. Und doch bleibt dieses diffuse Empfinden: Gleich kippt etwas.

An dieser Stelle erkennen sich viele wieder. In der chronischen Anspannung. In der Erschöpfung vom ständigen Gegensteuern. In dem Versuch, über Leistung, Perfektion oder Anpassung Sicherheit zu erzeugen. Und in der Angst, dass ohne all das etwas auseinanderfallen könnte. Genau hier wird die innere Unordnung spürbar. Weniger als Chaos, sondern vielmehr als fehlender innerer Boden.

Dieses Buch nimmt diesen Zustand ernst. Es betrachtet ihn nicht als Schwäche, sondern als Hinweis. Als Signal eines Nervensystems, das viel stemmen muss, weil es viel wahrnimmt, und lange keinen echten Halt gefunden hat. ADHS bei Frauen zeigt sich oft genau hier. Zwischen Reiz und Reaktion. Dort, wo ein System schnell, wach und intensiv ist, immer auf der Lauer, und Ruhe deshalb keine Selbstverständlichkeit ist.

Der zentrale Gedanke dieses Buches ist einfach und tief zugleich: Es geht nicht darum, dich weiter zu regulieren. Es geht darum, einen Ort in dir zu finden, den du vergessen oder möglicherweise noch nicht entdeckt hast. Einen inneren Anker, der nicht von äußeren Bedingungen abhängt. Halt, den du dir nicht erst verdienen musst, sondern der in dir angelegt ist und dir auch dann Sicherheit geben kann, wenn es unruhig wird.

Du wirst in diesen Seiten keiner Anleitung zum besseren Funktionieren begegnen. Kein neues System, das du diszipliniert umsetzen sollst. Stattdessen öffnet sich ein Raum, in dem du dein Erleben neu betrachten kannst. Ohne dich dabei zu bewerten. Ohne das Gefühl, dass etwas repariert werden müsste. Ganz deiner Essenz zugewandt, so wie sie wirklich ist. Dort zeigt sich, warum dein Körper schneller reagiert als dein Verstand. Warum Gefühle bei dir nachhallen, wenn sie bei anderen längst verklungen sind. Warum Nähe manchmal Sicherheit verspricht und gleichzeitig scheinbar unerklärliche Angst auslöst.

Auf deiner Reise begegnet dir Liora. Sie bewegt sich durch ähnliche Spannungsfelder. Zwischen Anpassung und innerer Leere. Zwischen dem Wunsch nach Verbindung und der ständigen Alarmbereitschaft ihres Systems. In ihr darfst du dich wiedererkennen. Die Herausforderungen, die sie zu bewältigen hat, sind den deinen sehr ähnlich. Gemeinsam kommt ihr eurem inneren Anker näher. Behutsam. Schritt für Schritt. Als Liora zwischen einprasselnden Reizen, überbrodelnden Gefühlen und springenden Gedanken beinahe den Halt verliert, entdeckt sie das Antiquariat der leuchtenden Funken. Dort trifft sie auf Corvin, den Funkenweber. Die Dialoge zwischen den beiden

machen sichtbar, was zu lange im Dunkeln lag und eröffnen neue Perspektiven.

Der Symbolcharakter dieses Ortes begleitet dich durch das Buch. Er steht für den Raum zwischen Reiz und Reaktion. Für den Moment, in dem etwas langsamer werden darf. In dem Wahrnehmung und Erkenntnis entstehen, bevor eine Handlung erfolgt. Genau dort beginnt Regulation aus dem Inneren heraus. Halt, der tiefer geht, als Übungen allein es vermögen. Sicherheit, die aus dem Verständnis für dich selbst wächst und bleibt, auch wenn es unruhig wird.

Der Aufbau dieses Buches folgt dieser inneren Bewegung. Jedes Kapitel beleuchtet einen Aspekt, der vielen Frauen mit ADHS vertraut ist. Die ständige innere Instabilität. Die emotionale Überwältigung. Die Erschöpfung durch Maskierung. Der innere Kritiker. Die hohe Sensibilität für Zurückweisung. Und am Ende die Frage, warum bekannte Strategien gerade dann nicht funktionieren, wenn das Funktionieren am schwersten fällt.

Die Geschichte und die Reflexion greifen ineinander. Nach jedem erzählerischen Teil findest du Reflexionsfragen und unterstützende Übungen, die dir helfen, das Erlebte auf dich zu beziehen. Ergänzend dazu gibt es am Ende Bonusinhalte zum Download: ein Praxis-Workbook, um dein Nervensystem im Alltag zu entlasten, sowie positive Affirmationen, die dich beruhigen, wenn alles zu laut wird. Sie sind nicht als Pflichtteil zu verstehen, sondern als optionale Ergänzung. Als Einladung, über die Geschichte hinauszugehen.

Dieses Buch ist kein medizinisches Grundlagenwerk und keine vollständige Abbildung aller Facetten von ADHS. Es wählt

bewusst einen anderen Blickwinkel. Nicht pathologisierend. Nicht beschönigend. Sondern zugewandt. Es lädt dich ein, dem Teil in dir zu begegnen, den du lange kontrollieren oder unterdrücken musstest, und ihn neu zu verstehen. Mit Mitgefühl. Mit Klarheit. Mit dem Wissen, dass genau dort auch Fähigkeiten und Potenziale liegen.

Vielleicht spürst du beim Lesen nicht sofort Ruhe. Vielleicht tauchen Fragen auf. Erinnerungen. Widerstände. All das gehört dazu. Nimm dir Zeit. Du musst hier nichts richtig machen. Es genügt, wenn du bei dir bleibst.

Und vielleicht entsteht zwischen den Zeilen eine leise Erkenntnis. Dass Halt möglich ist. Von innen heraus. Genau dort, wo du bisher gelernt hast, dich selbst zu überholen.



# **Ruhe für dein Nervensystem**

Wo Sein beginnt und  
Funktionieren endet

