

April 2025

## PRESSEMITTEILUNG

# Fokus statt Frust: Wie ADHS Alltag und Beruf beeinflusst – und was wirklich hilft

---

Bad Mergentheim – Ablenkung, Gedankensprünge, Planungsprobleme: Was viele Menschen im Berufsalltag erleben, ist längst mehr als nur ein Konzentrationstief. ADHS – das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom – betrifft laut Studien rund fünf Prozent der Erwachsenen in Deutschland, Tendenz steigend. Spätestens seit der Corona-Pandemie mit Homeoffice, Dauerstress und digitaler Reizüberflutung hat sich das Phänomen deutlich verschärft. Eine Umfrage des Instituts Qualtrics zeigt: Mehr als jeder vierte Erwachsene (28 Prozent) klagt über Konzentrationsprobleme, jeder Fünfte benötigt mehr Zeit für die Erledigung von Aufgaben – Symptome, die auch für ADHS typisch sind.

Kurzfristiger Hype oder eine Erkrankung, die im Erwachsenenalter schlichtweg unterschätzt wird? Für Professor Dr. phil. Dr. med. Dipl.-Psych. Andreas Remmel ist die Antwort klar: „ADHS ist keine moderne Erfindung, sondern eine ernstzunehmende neurobiologische Störung, die viel zu oft übersehen wird – gerade im Erwachsenenalter“, sagt der Experte.

Der renommierte Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie mit eigener Praxis in der baden-württembergischen Gesundheitsstadt Bad Mergentheim gilt als Fachmann für das Thema. Doch was steckt wirklich hinter dieser Diagnose? Und wie lässt sich der Alltag für Betroffene leichter gestalten? Antworten auf beide Fragen liefert der Vortrag „ADHS – Nur eine Modediagnose?“, der am Dienstag, den 27. Mai 2025, um 19.30 Uhr im Kursaal des Kurhauses Bad Mergentheim stattfindet. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „InSight – Psychologie im Fokus“ und wird vom Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness organisiert. Bad Mergentheim ist mit seiner vielfältigen Klinik- und Therapielandschaft seit Jahrzehnten Kompetenzzentrum besonders auch für psychische und psychosomatische Krankheiten.

### **Experten empfehlen mehr Struktur im Alltag**

Unabhängig von einer formalen Diagnose erleben viele Menschen im Berufsleben und auch im Alltag ähnliche Herausforderungen: den ständigen Wechsel zwischen Aufgaben, das Gefühl, zu wenig geschafft zu haben oder Schwierigkeiten bei der Priorisierung. Experten empfehlen daher praktische Strategien, um den beruflichen Alltag strukturierter zu gestalten und die eigene Konzentration zu fördern.

### **Reize reduzieren und feste Routinen etablieren**

Dazu gehört beispielsweise eine reizreduzierte Arbeitsumgebung mit klar abgegrenzten Aufgabenbereichen und festen Tagesroutinen. Auch flexible Arbeitszeiten, in denen persönliche Leistungshöhe besser genutzt werden können, haben sich bewährt – insbesondere, wenn Aufgaben in kleine, realistische Etappen gegliedert und regelmäßig überprüft werden.

### **Digitale Tools können helfen**

Hilfreich ist außerdem der gezielte Einsatz digitaler Tools wie To-do-Listen oder Fokus-Timer, die dabei helfen, Aufgaben zu priorisieren und Ablenkungen zu vermeiden. Techniken wie die sogenannte „Deep Work“-Methode – also fest eingeplante Zeiten für konzentriertes Arbeiten ohne Unterbrechung – steigern die Produktivität ebenso wie der bewusste Verzicht auf Multitasking. Studien zeigen, dass Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer durchschnittlich 37 Mal pro Stunde zwischen verschiedenen Programmen und Aufgabenfenstern wechseln.

### **Monotasking statt Multitasking**

Wer sich hingegen auf eine Aufgabe konzentriert, arbeitet meist effizienter und mit weniger Stress. Unterstützend wirken auch Strategien wie das sogenannte „Monotasking“, bei dem bewusst nur eine Aufgabe bearbeitet wird – ergänzt durch regelmäßige Pausen zur mentalen Erholung.

### **Rückzugsräume schaffen**

Auch Achtsamkeitstrainings, digitale Gesundheits-Apps, Gruppen-Trainings und Bewegung spielen eine zentrale Rolle. Schon kurze Einheiten wie ein Spaziergang in der Mittagspause oder einfache Dehnübungen können helfen, die Konzentrationsfähigkeit deutlich zu steigern. Ergänzend kann ein persönliches Coaching oder Mentoring hilfreich sein, um eigene Stärken besser zu erkennen und individuelle Strategien im Alltag zu verankern. Arbeitgeber wiederum können Betroffene gezielt unterstützen – etwa durch klar formulierte Ziele, transparente Kommunikation, ein wertschätzendes Miteinander und die Möglichkeit, Rückzugsräume zu nutzen.

**Am 27. Mai in Bad Mergentheim:  
Vortrag „ADHS – Nur eine Modediagnose?“**

Was steckt hinter der Diagnose ADHS? Und wie lässt sich der Alltag für Betroffene leichter gestalten? Antworten auf beide Fragen liefert der Vortrag „ADHS – Nur eine Modediagnose?“, der am Dienstag, den 27. Mai 2025, um 19.30 Uhr im Kursaal des Kurhauses Bad Mergentheim stattfindet.

Der renommierte Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie, Professor Dr. phil. Dr. med. Dipl.-Psych. Andreas Remmel, erläutert wissenschaftlich fundiert die Merkmale, Begleiterkrankungen und die langfristigen Verläufe von ADHS, stellt aktuelle Forschungsergebnisse vor und gibt Einblicke in moderne multimodale Therapieansätze. Auch kritische Fragen zum Einsatz von Medikamenten wie Methylphenidat („Ritalin“) werden beleuchtet: Handelt es sich um wirksame Hilfsmittel – oder doch nur um gesellschaftlich akzeptierte Leistungsbooster?

Die Veranstaltung mit Professor Dr. Andreas Remmel bietet nicht nur Betroffenen, sondern auch Angehörigen, Arbeitgebern und Fachleuten die Möglichkeit, das Thema ADHS besser zu verstehen – und auf dieser Basis konstruktive Lösungen zu entwickeln.

Der Eintritt zum Vortrag ist frei für Inhaber der Kur- und Gästekarte sowie der Jahres-Einwohnerkarte und beträgt ansonsten 5,50 Euro. Veranstaltungsort ist der Kursaal im Kurhaus Bad Mergentheim, Beginn ist um 19.30 Uhr.

**Weitere Informationen gibt es beim Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness:**

[https://visit.bad-mergentheim.de/de/kultur-schloss-genuss/veranstaltungen/insight-psychologie-im-fokus-id\\_243810/](https://visit.bad-mergentheim.de/de/kultur-schloss-genuss/veranstaltungen/insight-psychologie-im-fokus-id_243810/)

**Bildunterschrift:**

*ADHS – das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom – betrifft laut Studien rund fünf Prozent der Erwachsenen in Deutschland, Tendenz steigend. Spätestens seit der Corona-Pandemie mit Homeoffice, Dauerstress und digitaler Reizüberflutung hat sich das Phänomen deutlich verschärft. Foto: Adobe Stock*

**Mehr Informationen über Bad Mergentheim:**

**Frau Julia Krupka**  
Tel. 07931/965-220  
E-Mail: [j.krupka@kur-badmergentheim.de](mailto:j.krupka@kur-badmergentheim.de)

**Sie finden diesen und weitere Pressetexte, Fotos in Druckqualität sowie interessante Infos in Kürze zum bequemen Download unter der Web-Adresse: [badmergentheim.newswork.de](http://badmergentheim.newswork.de) sowie [www.bad-mergentheim.de](http://www.bad-mergentheim.de), Rubrik Presse**