

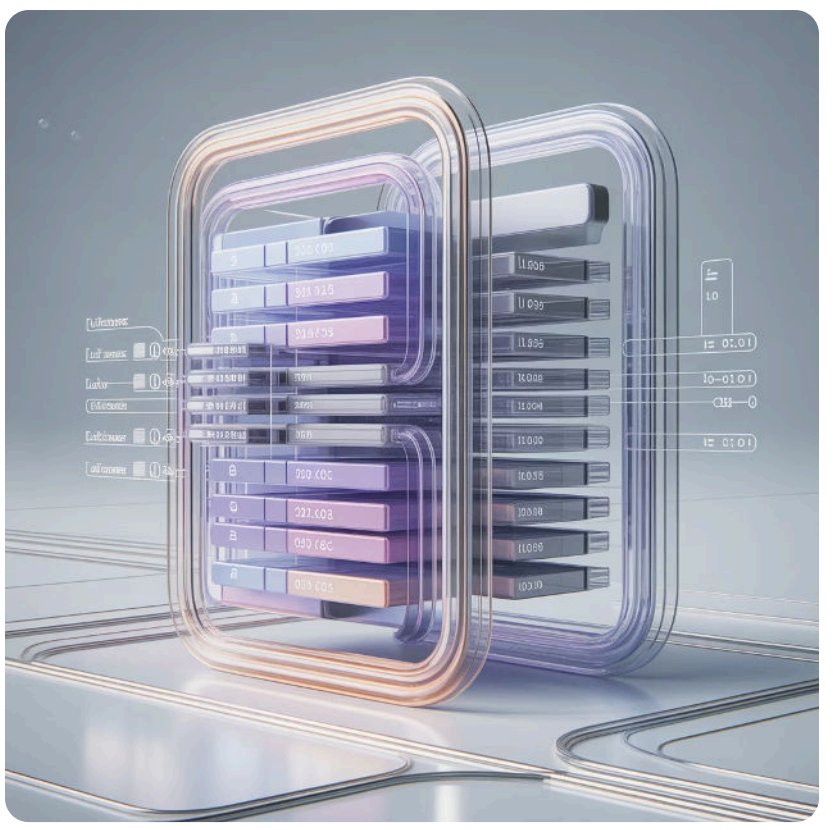
ADHS & ChatGPT: Praktische Unterstützung für Struktur und Fokus

Erfahren Sie, wie künstliche Intelligenz Ihnen dabei hilft, den Alltag mit ADHS leichter zu bewältigen – von der Tagesplanung bis zu smarten Routinen.

Warum KI gerade bei ADHS hilft

ChatGPT ist wie ein geduldiger Assistent, der genau die Dinge übernimmt, die bei ADHS besonders herausfordernd sind: **Erinnern, strukturieren, fokussieren**. Die KI hilft dabei, kreative Gedankensprünge in klare Handlungsschritte zu übersetzen, Routinen sichtbar aufzubauen und Aufgaben so zu organisieren, dass sie nicht überwältigend wirken.

Besonders wertvoll: ChatGPT wertet nicht, wird nicht ungeduldig und kann beliebig oft nach den gleichen Dingen gefragt werden. Es nimmt mentale Last ab und schafft externe Strukturen, die das ADHS-Gehirn entlasten.



Datenschutz verstehen und einrichten

Chat-Speicherung

ChatGPT speichert Ihre Gespräche standardmäßig, damit Sie später darauf zugreifen können. Das ist praktisch für wiederkehrende Aufgaben und langfristige Projekte.

Training deaktivieren

In den **Einstellungen → Datenschutz** können Sie „Zum Verbessern des Modells beitragen" ausschalten. Dann werden Ihre Daten nicht für KI-Training verwendet.

Temporäre Chats

Für sensible Themen gibt es temporäre Chats: Sie speichern nichts dauerhaft und löschen sich automatisch nach 30 Tagen.

Wichtige Regel

Geben Sie niemals vertrauliche oder hochsensible Daten ein – keine Passwörter, Gesundheitsdaten oder Bankdetails.

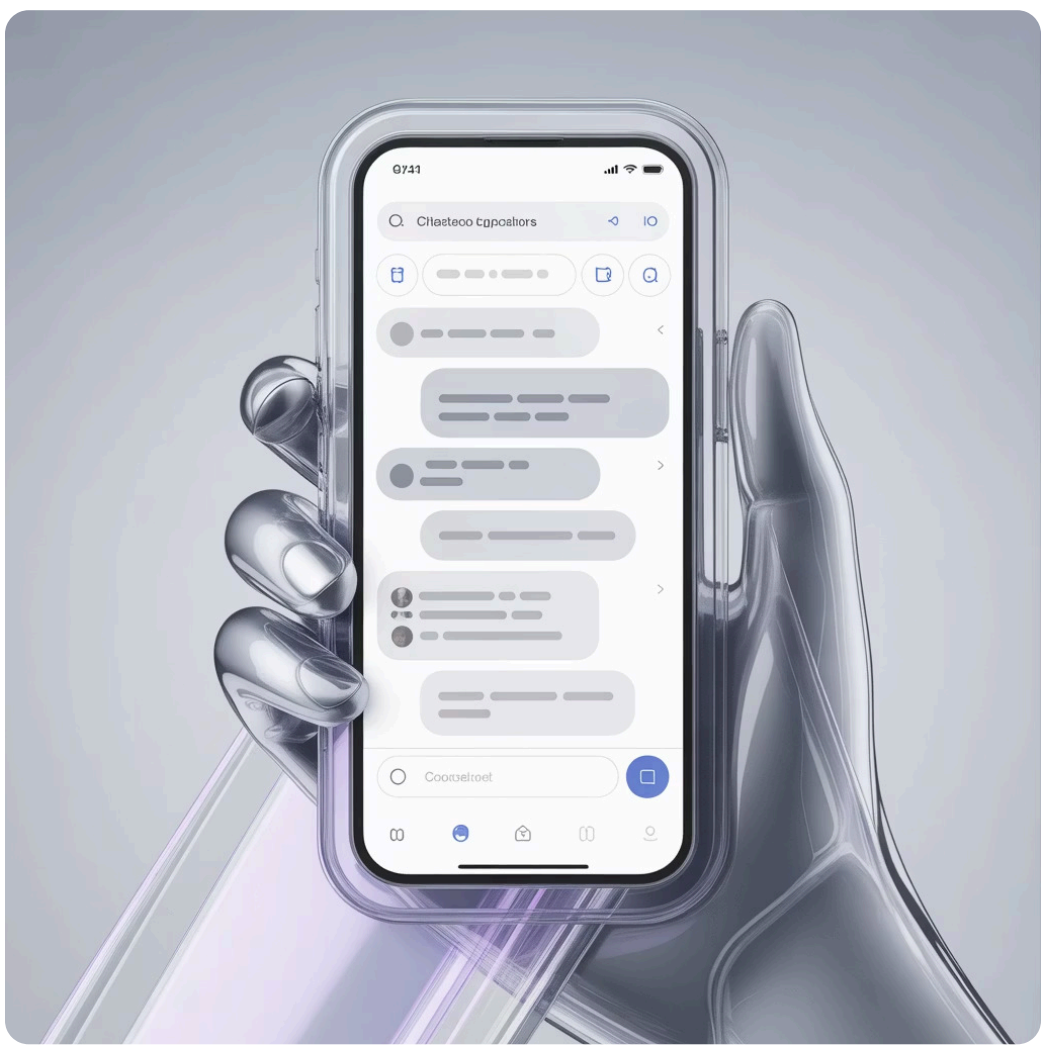
ChatGPT Free vs. Plus – Was passt zu mir?

Kostenlose Version

- **Modell:** GPT-4o mini
- **Limit:** ca. 10 Nachrichten pro 5 Stunden
- **Uploads:** 3 Dateien pro Tag
- Kein Video- oder Bildmodus
- Gut für: Gelegentliche Nutzung, einfache Aufgaben

Plus-Version (ca. 20€/Monat)

- **Modelle:** GPT-4o und GPT-4o mini
- **Limit:** etwa 160 Nachrichten / 3 Stunden
- **Uploads:** 80 Dateien / 3 Stunden
- Projekte, Deep Research, Voice- und Video-Mode
- Gut für: Regelmäßige Nutzung, komplexe Projekte





Fazit: Die kostenlose Version reicht für Basisaufgaben wie Tagesplanung oder Textbearbeitung völlig aus. Plus lohnt sich, wenn Sie ChatGPT intensiv nutzen, größere Projekte bearbeiten oder erweiterte Funktionen wie Projekte und Deep Research benötigen.

Erste Schritte: Tagesstruktur mit ADHS planen

Die größte Herausforderung bei ADHS ist oft, den Tag realistisch zu strukturieren. ChatGPT kann dabei helfen, Aufgaben zu priorisieren, Zeitpuffer einzubauen und die Reihenfolge logisch zu gestalten – ohne Überforderung.

1

Prompt formulieren

„Ich habe ADHS und verliere schnell den Überblick. Hilf mir, meinen Tag realistisch zu planen – mit **Pausen** und einer kurzen Erklärung der Reihenfolge."

2

Ihre Aufgaben nennen

Listen Sie einfach auf, was heute ansteht – auch wenn es chaotisch klingt. ChatGPT sortiert das für Sie in eine sinnvolle Struktur.

3

Pausen einplanen lassen

Bitten Sie explizit um Pausen. Bei ADHS sind Erholungsphasen zwischen Aufgaben entscheidend, um die Konzentration aufrechtzuerhalten.

4

Reihenfolge verstehen

ChatGPT erklärt, *warum* welche Aufgabe zuerst kommt – das hilft, die Struktur nachzuvollziehen und motiviert zum Durchhalten.

> „Das Geniale ist: ChatGPT fragt nach, wenn etwas unklar ist, und passt den Plan an Ihre individuellen Bedürfnisse an. Es ist wie ein Coach, der mit Ihnen denkt."

Beispiel-Ergebnis

1. **9:00 – 9:30:** Frühstück & kurze Bewegung
2. **9:30 – 10:30:** Wichtigste Aufgabe (hohe Energie)
3. **10:30 – 10:45:** Pause
4. **10:45 – 11:30:** E-Mails & Admin
5. **11:30 – 12:30:** Kreative Aufgabe
6. **12:30 – 13:30:** Mittagspause

Warum diese Reihenfolge?

Morgens ist die Konzentration oft am höchsten – deshalb kommt die wichtigste Aufgabe zuerst. Danach folgen leichtere Tasks, wenn die mentale Energie nachlässt. Regelmäßige Pausen verhindern Erschöpfung.

Weitere praktische Anwendungen für den Alltag

Texte zusammenfassen

Prompt: „Fasse den folgenden Text in drei Sätzen zusammen."

Perfekt für lange Artikel, E-Mails oder Studienunterlagen. Wenn es zu knapp ist: „Bitte präziser" oder „Erstelle Stichpunkte" nachschieben.

Einkaufsliste erstellen

Prompt: „Erstelle aus diesen Zutaten eine Einkaufsliste, gruppiert nach Supermarkt-Bereichen."

Spart Zeit im Laden und verhindert, dass Sie vergessen, was Sie eigentlich kaufen wollten. Zutaten einfach reinkopieren – fertig.

Notizen aufzeichnen

Mit **Philips VoiceTracer** oder **Otter.ai** werden Gespräche automatisch in Text umgewandelt.

Ideal für Mitschriften, Interviews oder spontane Ideen, die sonst verloren gehen würden.

Erinnerungen & Routinen aufbauen

ADHS bedeutet oft, wichtige Dinge zu vergessen – auch wenn man es sich fest vorgenommen hat. Digitale Erinnerungen schaffen eine externe Struktur, auf die man sich verlassen kann.

iPhone

Nutzen Sie **Siri** oder die **Erinnerungen-App**. Sprachbefehl: „Erinnere mich täglich um 9 Uhr an meine Medikamente."

Android

Verwenden Sie **Google Assistant** oder die **Kalender-App**. Einfach per Sprache oder manuell wiederkehrende Termine einrichten.

Alexa

Sprachbefehl: „Alexa, erinnere mich jeden Tag um 9 Uhr an meine Nahrungsergänzung." Funktioniert auch für Routinen wie Zähneputzen oder Pausen.

Tipp: Starten Sie mit *einer* Routine und bauen Sie langsam auf. Zu viele Erinnerungen auf einmal können überfordern. Lieber klein anfangen und Erfolge feiern!

Projekte in ChatGPT (Plus-Version)



Projekte sind wie digitale Ordner – alle Chats, Dateien und Ziele zu einem Thema an einem Ort. ChatGPT merkt sich Kontext, Tonalität und Ziel, sodass Sie jederzeit nahtlos weitermachen können.

Beispiele:

- Projekt „Bewerbung" → Unterchats für Anschreiben, Lebenslauf, Vorbereitung
- Projekt „Wohnung renovieren" → Dateien, Budget, Zeitplan
- Projekt „Studium" → Zusammenfassungen, Lernpläne, Prüfungsvorbereitung

Verfügbar in Plus, Team und Pro.

Deep Research & Agentenmodus

Deep Research

Recherchiert Themen **automatisch im Internet**, fasst sie mit Quellen zusammen und spart enorm viel Zeit.

Ideal für Studien, Fachfragen oder Produktvergleiche. Statt stundenlang zu googeln, liefert ChatGPT strukturierte Ergebnisse.

Agentenmodus

Arbeitet **selbstständig** wie ein digitaler Mitarbeiter: durchsucht Webseiten, kombiniert Dateien, schreibt Berichte oder erstellt PDFs.

Beispiel-Prompt: „Fasse meine letzten Notizen zum Thema Fokus zusammen und exportiere das Ergebnis als PDF."

> **Unterschied:** Deep Research findet Informationen – der Agent führt Aufgaben aus.

Vorteil bei ADHS: Weniger Chaos, weniger Wiederholungen, mehr Struktur. Die KI übernimmt kognitive Aufgaben, die bei ADHS besonders anstrengend sind – Recherche, Zusammenfassung, Dokumentation.

Fazit: KI als Werkzeug für mehr Lebensqualität



Ich habe die Entwicklung vom Dreikanal-Fernseher bis zur künstlichen Intelligenz erlebt. KI ersetzt keine Menschen – aber sie hilft, **den Überblick zu behalten, Routinen zu festigen und mentale Energie gezielt einzusetzen**.

Für Menschen mit ADHS kann das den Unterschied machen zwischen „Ich schaffe das nicht" und „Ich habe einen Plan". ChatGPT ist kein Allheilmittel, aber ein verlässlicher Begleiter, der geduldig ist, nicht wertet und genau dort unterstützt, wo das ADHS-Gehirn Entlastung braucht.

Starten Sie klein, probieren Sie aus, und finden Sie heraus, was für Sie funktioniert. Jeder kleine Schritt zu mehr Struktur ist ein Erfolg.