· Die Kunst, pünktlich zu kommen

- **unser Beispiel: 10 Uhr Besprechung auf der Arbeit**
- **Zu-Spät-Kommen bei ADHS hat drei Hauptgründe**
  - 1. unzureichende Organisation und Planung
  - 2. Nicht-Aufhören-Können
  - 3. unbewusstes Vermeiden von Pünktlichkeit
- **1. unzureichende Organisation und Planung**
  - passende Rückwartsplanung
    - Zeitpunkt des "Pünktlichseins"
      - sich selbst prüfen
    - Wegezeit
      - inkl. Puffer
    - Rüstzeit
    - Übergangszeit
      - mit dem Vorigen aufhören
  - Timer stellen
  - Bsp.
    - 10 Uhr Besprechung
    - 10 min Wegezeit
      - inkl. Puffer
        - Toilette, Kollege im Flur, etc.
    - 5 min Rüstzeit
    - 5 min Übergangszeit
    - Timer: 09:40 Uhr
      - "jetzt aufhören"
  - Lösung
    - bewusster rückwärts planen und vorbereiten
    - das "Dazwischen" ernst nehmen und ihm aktiv Zeit geben
- **2. Nicht-Aufhören-Können**
  - Zu-Spät-Komm-Gedanken
    - "ich kann ja noch schnell"
    - "ich muss vorher noch"
  - Perfektionismus
  - Impulsivität
  - Lösung
    - "Nein" zu sich selbst üben
      - nein, ich mache das jetzt nicht
      - nein, das muss ich jetzt nicht, das ist später
      - sich selbst unterbrechen
      - aushalten, nicht fertig zu sein
- **3. unbewusstes Vermeiden von Pünktlichkeit**
  - Warten und Leerlauf vermeiden
    - "die anderen sind ja auch nicht pünktlich, wir fangen sowieso später an, dann sitze ich da nur rum"
  - Lösung
    - sich Beschäftigung mitnehmen
- **Pünktlichkeit will organisiert und geübt werden, es reicht nicht, sich Pünktlichkeit nur vorzunehmen**