



Zeitmanagement und Neurodivergenz



Grundlagen

Was ist Zeitgefühl?

★ Grundidee:

Man kann einschätzen, wie lange Dinge brauchen und dementsprechend seinen Tag strukturieren.

★ Woher kommt das?

Die Forschung ist nicht abgeschlossen. Eine Theorie vermutet die Konstruktion von Zeit aus Erfahrungen.

(Freude, 2026)

Wer ist Dr. Russel Barkley?

geb. 1949

lenkte in der ADHS Forschung den Fokus auf "Was passiert eigentlich im Hirn?"

klinischer Psychologe

international anerkannter Experte für ADHS

hinterfragt die "innere Uhr"



Was ist Zeitblindheit

★ → dt. für "timeblindness"

Konzept von Dr. Russel Barkley

★ Zeitblindheit bedeutet, dass das Zeitgefühl einer Person nicht, oder nicht zuverlässig vorhanden ist.

★ **Zeitblinde** Personen können das Vergehen von Zeit nicht richtig einschätzen. Ihr Zeitgefühl basiert auf einer **instabilen inneren Uhr**.

★ Barkleys These: Man kann nicht managen, was man nicht wahrnimmt.

★ Unpünktlichkeit oder nicht eingehaltene Deadlines sind bei Zeitblindheit **keine böse Absicht oder Charakterschwäche**. Sie sind einfach dem Umstand geschuldet, dass das Gehirn Zeit nicht zuverlässig verarbeiten kann.

★ Zeitblindheit kann sich in 4 Varianten äußern.

(o.A. 2026)

Zeitblindheit

4 Varianten

Betroffene können zum Beispiel nicht einschätzen:

- ✦ 1: Wie lange sie an einer Aufgabe saßen.
- ✦ 2: Wie lange sie noch haben, um eine Aufgabe zu bearbeiten.

Das Konzept umfasst auch:

- ✦ 3: Wie gut können Personen gerade erlebte Zeitspannen rekonstruieren?
- ✦ 4: Fällt es schwer sich für weiter in der Zukunft liegende Dinge zu motivieren?
- ✦ Die Punkte 1-3 fallen dabei besonders schwer, wenn Personen im Hyperfokus gearbeitet haben.
- ✦ Konzept 4 wird auch zeitliche Diskontierung genannt.

Ich weiß, dass ich in drei Wochen Stress haben werde, wenn ich jetzt nicht anfangе, aber ein frisch sortierter Schrank...

Zeitliche Diskontierung

Grundidee:

- ✦ abstraktes Dann vs. fühlbares Jetzt

„Als zeitliche Diskontierung [...] wird die Neigung von Lebewesen bezeichnet, den subjektiven Wert von Belohnungen umso stärker abzuwerten, je weiter sie in der Zukunft liegen.“

(Lehrbuch Psychologie, 2025)

- ✦ Das Bewusstsein für wichtige Deadlines ist da, aber das Hier und Jetzt ist einfach dichter und fühlt sich lohnenswerter an.
- ✦ Daraus ergeben sich dann Motivationsschwierigkeiten und Stress, wenn es dichter Richtung Deadline geht.

Wer ist von Zeitblindheit betroffen?

- ✦ Die meisten neurodivergenten Menschen
- ✦ Vor allem Personen mit: ADHS, ASS, PTBS, Demenz, Depressionen und Dyskalkulie
- ✦ Ihr Gehirn verarbeitet Reize nicht zuverlässig in einem Umfang, der Zeit fühlbar werden lässt.

(o. A. 2026; Lehrbuch Psychologie, 2026)

Zeitgefühl und...

ADHS

„Jetzt“ und „Nicht-Jetzt“

→ Aufgaben müssen im Jetzt liegen, um Handlungsmotivation aufzubauen.

- ✦ Hier spielt die zeitliche Diskontierung stark rein.
- ✦ Eine kleine sofortige Belohnung wirkt reizvoller als eine größere spätere Belohnung.

(Freude, 2026)

Dyskalkulie

Gefühl für Länge von Zeiträumen fehlt

- ✦ Wie viel Zeit bleibt?
→ Die Beantwortung dieser Frage erfordert oft Kopfrechnen.
- ✦ Das erschwert die Pünktlichkeit und das Einhalten von Terminen.

Uhrenlesen kann ebenfalls ein Schwierigkeitsfaktor sein:

→ Eine digitale Uhr erleichtert das Lesen, macht aber Abstände unsichtbar.
→ Eine analoge Uhr stellt Abstände sichtbar dar, erfordert aber ausgeprägtes Verständnis vom Uhrensystem.

(BVL, 2024)

Depressionen

- ✦ Zeit vergeht für depressive Personen oft viel langsamer oder steht ganz still.
- ✦ Das wird bereits seit 1940 untersucht.
- ✦ Das Gefühl der langsamen Zeit ist dabei rein subjektiv.
- ✦ Bei Schätzaufgaben schneiden depressive Personen genauso ab wie nicht depressive Personen und können beispielsweise die Länge eines Films in Minuten gut abschätzen.

(Thönes,S; Oberfeld, D; 2015)

Demenz

- ✦ Um das Zeitgefühl zu stärken, baut das Hirn auf Erfahrungen und Erinnerung auf.
- ✦ Bei demenziellen Erkrankungen nimmt das Kurzzeitgedächtnis ab.
- ✦ Dadurch kann **Time-Shifting** entstehen.
- ✦ Das Hirn bezieht sich auf ältere Erinnerungen.
Beispiele:
- ✦ Wasserkocher wird auf den Herd gestellt
- ✦ Die Person im Spiegel sieht falsch aus
- ✦ Familienmitglieder werden nicht erkannt oder als jünger bewertet

(Alzheimer's Society , o. J.)

Methoden zum Zeitmanagement

Um erstmal anzufangen:

Eat the frog:

→ Fang mit der nervigsten Aufgabe an!

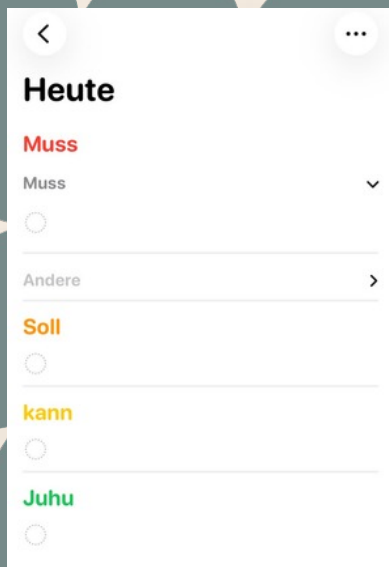
- ✦ Dein Tag wird danach nur besser und du hast schon einen großen Haken gemacht.



Eat the chocolate:

→ Fang mit der schönsten Aufgabe an!

- ✦ So kommst du entspannt erstmal in den Arbeitsmodus.



Damit keine Aufgabe wegrutscht:

Die auf Handys vorinstallierten Erinnerungssapps können oft mehr als man denkt.

Pro:

- ✦ Macht To-dos sichtbar
- ✦ Immer griffbereit
- ✦ Nicht Erledigtes kann automatisch in den nächsten Tag genommen werden
- ✦ Fokus nur auf aktuellem Tag

Kontra:

- ✦ Vorbereitung frisst Zeit
- ✦ Teilweise nicht so intuitive Steuerung
- ✦ Dauer von Aufgaben muss richtig eingeschätzt werden
 - sonst packt man Tag zu voll
- ✦ Andere Menschen werden nicht eingeplant
 - wenn jemand nicht rangeht, kann man das Telefonat nicht abhaken

So könnte beispielsweise eine Tagesstruktur mit Apple Erinnerungen aussehen.

Methoden zum Zeitmanagement

Für eine Zeitstruktur:

Time blocking/Time boxing

→ Analog und digital möglich

Pro:

- ✦ Zeigt Aufgaben mit zeitlichem Aufwand
- ✦ Liefert eine Tagesstruktur
- ✦ Plant Termine mit ein
- ✦ Wenig Vorbereitungszeit
- ✦ Geeignet für kurz- und langfristige Planung

Kontra:

- ✦ Dauer von Aufgaben richtig einschätzen
→ sonst packt man Tag zu voll
- ✦ Grundlegend feste Struktur
→ nicht geeignet um flexibel zu arbeiten
- ✦ Andere Menschen werden nicht zwingend eingeplant
→ wenn jemand nicht rangeht, kann man das Telefonat nicht abhaken

Tipp:

- ✦ Planung mit Lücken anlegen, um Puffer und Pausenmöglichkeiten zu behalten.

Damit der Fokus erhalten bleibt:

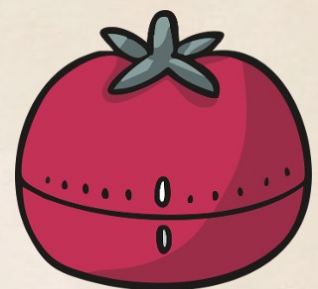
Die **Pomodoro-Methode** hilft, Fokus mit regelmäßigen Pausen zu unterstützen

Pro:

- ✦ Zuvor kein Einschätzen der Arbeitszeit
- ✦ Zeitintervalle können flexibel an Tagesform angepasst werden
- ✦ Nachhaltig (Wechsel von Fokus und Pause arbeitet gegen Ermüdung)
- ✦ Lässt sich gut mit Apps kombinieren, die das Handy sperren (z.B. FocusFriend)
→ Ablenkung wird vorgebeugt

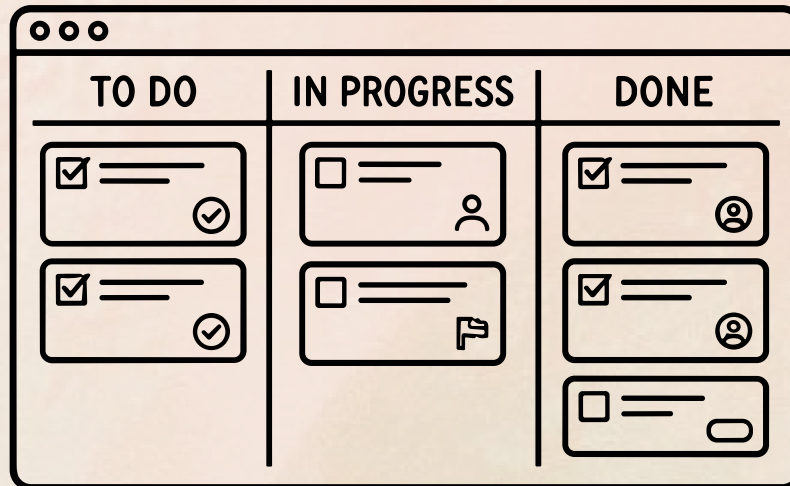
Kontra:

- ✦ Ständige Wechsel erfordern immer wieder neue Motivationsschübe zu beginnen
- ✦ Liefert keine Arbeitsstruktur



Methoden zum Zeitmanagement

Kanban Board



Pro:

- ✦ Macht To-dos sichtbar
- ✦ Gruppenfreundlich
- ✦ zeigt Zwischenstand und Erfolge
- ✦ Kann leicht individualisiert werden
→ (z.B. Farbcodes für Priorität)

Kontra:

- ✦ liefert keine Struktur
- ✦ Kann in der Menge überfordern
- ✦ beim Erstellen verliert man sich schnell in Details und Optik

Wichtig:

Bei allen vorgestellten Tools gilt: Organisieren ist gut. Machen ist besser.

Ja, ein farbcodiertes System mit Grafiken ist optisch sehr ansprechend, aber: ein Orgasystem, für dessen Vorbereitung ein halber Arbeitstag benötigt wird, ist kein gutes Orgasystem.

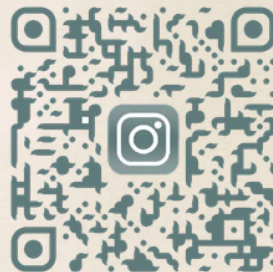
Wenige Orgatools sind so hilfreich, dass sie ein Abo verdienen!

Ein Abo ist meist auch gar nicht nötig, da die kostenfreie Alternative oft schon vorinstalliert oder anders umsetzbar ist. Vielleicht nicht ganz so hübsch, aber reine Optik verdient kein Abonnement.

Quellen

Quellen

- ✦ Alzheimer's Society (o. J.): Time-shifting and dementia. URL: <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/stages-and-symptoms/dementia-symptoms/why-person-with-dementia-might-be-walking-about> (Aufruf: 24.08.2026)
- ✦ Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie e. V. (BVL) (2024): Dyskalkulie Ratgeber zum Thema Dyskalkulie – Erkennen und Verstehen. EZB Bonn, 8. Auflage
- ✦ Freude, S. (2026): Zeitwahrnehmung bei ADHS: Warum Zeit sich anders anfühlt. In Gam Medical URL: <https://gam-medical.de/zeitwahrnehmung-bei-adhs/> (Aufruf: 24.08.2026)
- ✦ Lehrbuch Psychologie (2026): 6. Auflage URL: <https://www.lehrbuch-psychologie.springernature.com/lexikon/5999> (Aufruf 25.08.2026)
- ✦ o. A. (2026): Russell Barkley Time Blindness: What ADHD Does to Your Clock. Über ReachLink URL: <https://www.reachlink.com/advice/adhd/russell-barkley-time-blindness/> (Aufruf: 25.08.2026)
- ✦ Sven Thönes, Daniel Oberfeld, Time perception in depression: A meta-analysis, Journal of Affective Disorders, Volume 175, 2015, S 359-372, URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016503271400843X>



Impressum

Recherche und Texte: Mileen Gierz
Gestaltung: Mileen Gierz
© Ko·Ko / Canva 2026