

Der Dopamin-Check

Burnout oder Neuro- Divergenz?

**Wähle bei jeder Frage die
Antwort, die am ehesten auf
dich zutrifft.**

A (grün): 0 Punkte

B (gelb): 1 Punkt

C (rot): 2 Punkte

DIE „TO-DO“-LÄHMUNG (EXECUTIVE DYSFUNCTION)



A: Ich arbeite meine Liste strukturiert ab.

B: Ich brauche Druck (Deadlines), um anzufangen.

C: Ich starre Aufgaben an, kann mich aber nicht bewegen, obwohl ich will („ADHD Paralysis“).

02 SENSORISCHE ÜBERLASTUNG



A: Hintergrundgeräusche stören mich kaum.

B: Nach einem langen Tag brauche ich Ruhe.

C: Supermärkte oder lauter Büros fühlen sich wie ein physischer Angriff auf meine Nerven an.

03 DAS “MASKING” (SOZIALE ERSCHÖPFUNG)



A: Ich bin in sozialen Runden locker ich selbst.

B: Smalltalk strengt mich an, ist aber okay.

C: Es ist erschöpfend, den ganzen Tag “normal” zu wirken; nach Feierabend bin ich komplett leer.

GEDANKEN- KARUSSELL



A: Ich kann meine Gedanken bewusst steuern.

B: Mein Kopf ist oft voll, aber ich finde den Pausen-Knopf.

C: In meinem Kopf laufen fünf Radiosender gleichzeitig; Abschalten ist unmöglich.

DOPAMIN-HUNGER VS. ERSCHÖPFUNG



A: Ich esse und konsumiere ausgewogen.

B: Bei Stress brauche ich Schokolade oder Handy Zeit.

C: Ich brauche extreme Reize (Zucker, Koffein, Shopping, Thrill), um überhaupt Energie zu spüren.

SCHLAF- RHYTHMUS



A: Ich gehe müde ins Bett und schlafe ein.

B: Ich brauche eine Weile, um
runterzukommen.

C: Abends wird mein Gehirn erst richtig wach
("Revenge bedtime Procrastination").

07 EMOTIONS- REGULATION



A: Ich bleibe auch bei Kritik gelassen.

B: Ich reagiere manchmal emotionaler
als gewollt.

C: Kleine Rückschläge fühlen sich wie
eine totale Katastrophe an (Rejection
sensitivity).

FOKUS- VERLUST



A: Ich ziehe Projekte bis zum Ende durch.

B: Ich verliere manchmal das Interesse am Ende.

C: Ich habe 10 angefangene Projekte, aber kein Einziges beendet.

ERHOLUNGSTYP



A: Stilles Sitzen oder Meditation hilft mir.

B: Ein Spaziergang tut gut.

C: Stille macht mich nervös; ich brauche
“aktive Erholung” (Input), um nicht
durchzudrehen.

10 DAS “FALSCH- SEIN”-GEFÜHL



A: Ich fühle mich kompetent und
im Reinen.

B: Ich zweifle manchmal an meiner
Organisation.

C: Ich habe das Gefühl, mein
ganzes Leben lang eine Rolle zu
spielen, um mein “Chaos” zu
verbergen.

AUSWERTUNG

0–6 Punkte (grün):

Dein Nervensystem ist stabil reguliert.

7–14 Punkte (gelb):

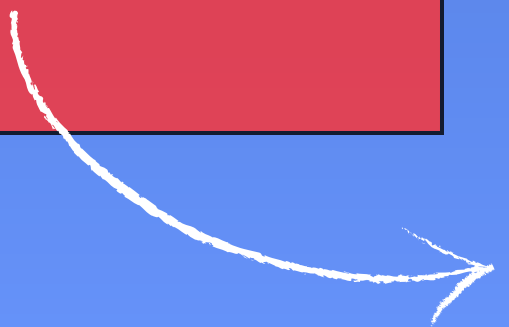
Neuro-Fatigue. Dein Gehirn läuft heiß.

Du nutzt wahrscheinlich Coping-Mechanismen, die dich viel Kraft kosten.

Hier hilft gezieltes Dopamin-Management.

15–20 Punkte (rot):

ADHS-Burnout. Du bist nicht “faul” oder “unorganisiert”, dein Gehirn ist physiologisch erschöpft. Standard Entspannung hilft hier nicht. – du brauchst ein Coaching, das Neurobiologie versteht.



Was tun bei grün?

Achte auf klassische Schlafhygiene und moderate Bewegung.

Was tun bei gelb?

Lerne, dein Leben um dein Gehirn herum zu bauen, statt gegen deine Natur ankämpfen. Gerne unterstütze ich dich im Einzelcoaching dabei.

Was tun bei rot?

Hier ist eine differenzierte Betrachtung wichtig – ist es eine Depression oder eine neurobiologische Erschöpfung. Ein Coaching ist hier empfehlenswert. Du brauchst eine Regulation deines Nervensystems und ein dopamin-freundliches Umfeld.

**Buche jetzt
einen Termin für dein
Einzelcoaching.**