

Bestes KI-Tool für ADHD-Meeting-Unterstützung 2026

Meetings können Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis überlasten. Erfahren Sie, worauf Sie bei einem KI-Meeting-Tool für Aufmerksamkeitsunterstützung achten sollten und wie Hedy während des Gesprächs hilft.

Veröffentlicht von Julian Pscheid · 2. April 2026 · Aktualisiert 8. Mai 2026

[Diesen Artikel online lesen: https://www.hedy.ai/de/post/best-ai-tool-for-adhd-meeting-support/](https://www.hedy.ai/de/post/best-ai-tool-for-adhd-meeting-support/)



Berufstätige Person in einem virtuellen Meeting mit KI-Unterstützung auf einem Laptop-Bildschirm

Wenn Meetings sich so anfühlen, als müsste Ihr Gehirn sechs Dinge gleichzeitig jonglieren, liegt das Problem meistens nicht an fehlender Mühe. Es liegt an der Belastung.

Sie versuchen zuzuhören, das Wichtige zu verfolgen, Ihren Punkt im Kopf zu behalten, bevor jemand anders ausgeredet hat, zu entscheiden, was Follow-up braucht, und präsent genug zu bleiben, um etwas beizutragen. Für viele Erwachsene mit ADHD ist genau diese Kombination der Punkt, an dem Meetings auseinanderfallen.

Kurze Antwort: Wenn Sie ADHD haben und Meetings Ihre Aufmerksamkeit oder Ihr Arbeitsgedächtnis überlasten, ist das nützlichste KI-Tool meist eines, das während des Gesprächs hilft, nicht erst danach.

Hedy ist für diese Aufgabe gebaut, weil es als KI-Meeting-Coach arbeitet, nicht nur als passiver Notetaker. Sie erhalten Live-Transkription (</de/help/understanding-hedy-transcripts/>), Automatic Suggestions (</de/help/automatic-suggestions/>) während Sitzungen, Ein-Tipp- Highlights (</de/help/hedy-highlights/>), Topics (</de/help/understanding-hedy-topics-organize-your-sessions-unlock-deeper-insights/>) für wiederkehrende Gespräche, Vorbereitungsnotizen, Zusammenfassungen (</de/help/session-recaps->

and-detailed-notes/) und Exporte. Das Ziel ist nicht, ADHD zu behandeln. Es geht darum, zu reduzieren, wie viel Meeting-Kontext Sie während eines wichtigen Gesprächs manuell im Kopf behalten müssen.

Für wen dieser Guide ist

Dieser Guide ist für Berufstätige, die sich in Live-Gesprächen überlastet fühlen, besonders wenn Meetings schnell, mehrdeutig, wichtig oder direkt hintereinander stattfinden.

Das kann einschließen:

- Gründerinnen und Führungskräfte, die mehrere Stränge gleichzeitig verfolgen
- Berater und Coaches, die wiederholte Kundengespräche führen
- Bewerbende in Interviews
- Wissensarbeiterinnen, die den Faden verlieren, wenn Diskussionen schnell werden
- alle, die Meetings mit Fragmenten verlassen statt mit einem klaren Bild davon, was passiert ist

Dies ist keine medizinische Beratung und kein Diagnose-Guide. Es ist ein praktischer Guide zur Tool-Auswahl für Meeting-Unterstützung.

Warum Meetings mit ADHD schwer sein können

Erwachsene mit ADHD können Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit, Organisation, Zeitmanagement, Multitasking, Gedächtnis, dem Befolgen von Anweisungen und dem Abschließen von Projekten haben.[1]

In Meetings kann das so aussehen:

- Sie fokussieren sich auf einen Punkt und verpassen die nächsten zwei
- Ihnen fällt etwas Nützliches ein, dann verlieren Sie es, während Sie warten, bis Sie dran sind
- Sie machen so aggressiv Notizen, dass Sie nicht mehr teilnehmen
- Sie verlassen das Meeting mit dem emotionalen Eindruck des Gesprächs, aber nicht mit den genauen Zusagen
- Sie wissen, dass etwas Wichtiges gesagt wurde, können es aber später nicht finden

CHADD beschreibt Exekutivfunktionen als eine Gruppe von Fähigkeiten, die Arbeitsgedächtnis, Planung, Organisation, Selbstregulation und Aufgabenmanagement betreffen.[2] Einfach gesagt: Meetings können zu einem Live-Stresstest für Gedächtnis und Aufmerksamkeit werden.

Deshalb sollte ein gutes Meeting-Tool für ADHD-Unterstützung nicht nur nach dem Meeting helfen. Es sollte helfen, während das Meeting noch läuft.

Warum passive Notetaker nur einen Teil des Problems lösen

Ein Transkript kann später helfen. Das zählt.

Aber wenn ein Tool erst nach dem Ende des Gesprächs nützlich wird, verpasst es den schwierigsten Teil der Aufgabe: orientiert bleiben, während das Gespräch läuft.

Ein passiver Notetaker kann bei der Durchsicht helfen, reduziert aber nicht unbedingt die Live-Belastung durch:

- eine schnelle Diskussion verfolgen
- den nächsten eigenen Punkt im Kopf behalten

- Entscheidungen und Action Items merken
- sich wieder fangen, nachdem die Aufmerksamkeit abgeschweift ist
- dieses Meeting mit dem letzten verbinden

Wenn Ihr Kernproblem lautet: "Ich verliere in Live-Gesprächen den Faden", ist Dokumentation nach dem Meeting nur eine teilweise Antwort.

Worauf Sie bei einem Meeting-Assistenten achten sollten, wenn Sie ADHD haben

CHADDs Arbeitsplatzleitfaden für Erwachsene mit ADHD verweist auf praktische Unterstützungen wie Details aufzeichnen, Arbeit in kleinere Teile zerlegen, Checklisten nutzen und Erinnerungen setzen.[3] Ein nützlicher KI-Meeting-Assistent folgt demselben Muster. Achten Sie auf Hilfe bei fünf praktischen Aufgaben.

1. Präsent bleiben

Sie sollten nicht zwischen Zuhören und Dokumentieren wählen müssen. Das Tool sollte genug Kontext erfassen, damit Ihre Aufmerksamkeit beim Gespräch bleiben kann.

2. Schnell wieder einsteigen

Aufmerksamkeit rutscht weg. Das bedeutet nicht, dass das ganze Meeting verloren sein muss. Sie brauchen einen Weg zurück ins Gespräch, ohne alle bitten zu müssen, sich zu wiederholen.

3. Wichtige Momente reibungsarm erfassen

Alles mitzuschreiben ist erschöpfend. Das bessere Muster ist, Wichtiges zu markieren und das Tool den umgebenden Kontext sichern zu lassen.

4. Follow-up-Chaos reduzieren

Ein Meeting sollte nicht als Textwand enden. Sie brauchen einen klareren Weg von der Diskussion zu nächsten Schritten, Notizen und Durchsicht.

5. Kontinuität über wiederkehrende Gespräche aufbauen

Wenn es um einen Kunden, ein Team, einen Hiring-Prozess, Coaching oder ein Projekt geht, sollte sich das nächste Meeting nicht so anfühlen, als würden Sie bei null anfangen.

Wie Hedy während des Gesprächs hilft

Hedy ist um Live-Gesprächsunterstützung gebaut. Das ist der wichtige Unterschied.

So passt das Produkt zu den Meeting-Problemen oben:

Meeting-Problem | Hedy-Funktion | Wie sie hilft

Sie versuchen gleichzeitig zuzuhören und Notizen zu machen | Live-Transkription | Das Gespräch wird erfasst, während Sie beteiligt bleiben

Sie verlieren während einer schnellen Diskussion den Faden | Automatic Suggestions und Live-Sitzungskontext | Hedy kann Prompts und Kontext anzeigen, während das Meeting noch läuft

Sie bemerken einen wichtigen Moment, wollen aber nicht stoppen und schreiben | Hedy Highlights | Ein Tipp markiert den Moment, damit Sie später zurückkehren können

Sie haben wiederholte Gespräche mit derselben Person oder zu demselben Projekt | Topics und Vorbereitungsnotizen |

Zusammengehörige Sitzungen bleiben gruppiert, und Hedy kann Ihnen helfen, sich aus früherem Kontext vorzubereiten
Sie haben nach dem Meeting Schwierigkeiten mit der Umsetzung | Zusammenfassungen, Exporte und Sitzungsdurchsicht |
Sie haben eine klarere Aufzeichnung, die Sie prüfen, teilen oder in nächste Schritte verwandeln können

Der praktische Nutzen ist einfach: Sie müssen sich mitten im Meeting weniger stark auf rohes Gedächtnis verlassen. Wenn die Meeting-Belastung eher aus der Arbeit in einer Zweitsprache kommt als aus ADHD-bezogener Aufmerksamkeitsbelastung, lesen Sie den begleitenden Guide für Nicht-Muttersprachler (</de/post/ai-meeting-assistant-non-native-english-speakers/>) .

Echte Meeting-Szenarien, in denen Hedy passt

Direkt aufeinanderfolgende interne Meetings

Wenn Ihr Tag ein Gespräch auf das nächste stapelt, verschwimmen die Details. Hedy kann die Sitzung erfassen, wichtige Momente markieren und zusammengehörige Gespräche in Topics bündeln, damit Sie Kontext nicht jedes Mal neu aufbauen müssen.

Kunden- oder Coaching-Gespräche

Wenn Sie Hedy für Coaching-Gespräche (</de/ai-coaching-mentoring/>) mit demselben Kunden über längere Zeit nutzen, zählt Kontinuität. Hedy hilft, festzuhalten, was in jeder Sitzung passiert ist, und gibt Ihnen vor der nächsten einen besseren Ausgangspunkt.

Bewerbungsgespräche

Interviews erzeugen viel Druck: genau zuhören, klar antworten, im Kopf behalten, was Sie sagen wollten, und sich im Moment anpassen. Hedys Job Interview-Sitzungsmodus (</de/post/job-interview-coaching-ai-hedy/>) ist für Kandidatinnen und Kandidaten gebaut, die während dieser Art von Gespräch Unterstützung wollen.

Projekt-Check-ins

Projektmeetings enthalten oft verstreute Entscheidungen, Blocker und nächste Schritte. Highlights und Zusammenfassungen machen es leichter, zu den wichtigen Teilen zurückzukehren, statt ein rohes Transkript zu durchsuchen.

Wo Hedy möglicherweise nicht passt

Hedy ist nicht für jeden ADHD-bezogenen Bedarf gedacht.

Es ist kein Diagnosetool, keine Behandlung, kein Therapieprodukt und kein Medizinprodukt. Es behandelt ADHD nicht und verspricht keine Symptomverbesserung.

Es ist auch kein Ersatz für Arbeitsplatzanpassungen, Coaching, Medikamente, Therapie oder persönliche Systeme, die für Sie bereits funktionieren.

Nutzen Sie Hedy, wenn das Problem praktische Meeting-Belastung ist: zu viel zum Verfolgen, zu wenig Arbeitsgedächtnis, zu viele Details gleichzeitig in Bewegung und zu viel Reibung nach dem Anruf.

So testen Sie Hedy in einem Meeting

Wählen Sie diese Woche ein echtes Meeting, bei dem Kontextverlust etwas kosten würde.

Vor dem Meeting:

1. Wählen Sie den richtigen Sitzungsmodus.
2. Fügen Sie es einem Topic hinzu, wenn es Teil eines laufenden Strangs ist.
3. Notieren Sie ein paar Vorbereitungsnotizen, wenn es Kontext gibt, den Hedy berücksichtigen soll.

Während des Meetings:

1. Lassen Sie Hedy die Erfassungsebene übernehmen.
2. Nutzen Sie Highlights, statt zu versuchen, alles mitzuschreiben.
3. Werfen Sie einen Blick auf Automatic Suggestions, wenn Sie Unterstützung brauchen.

Nach dem Meeting:

1. Prüfen Sie die Zusammenfassung.
2. Prüfen Sie Ihre Highlights.
3. Exportieren oder teilen Sie die Sitzung, falls nötig.
4. Fügen Sie das nächste zusammengehörige Gespräch demselben Topic hinzu.

Der erste Gewinn ist nicht perfekte Produktivität. Er ist, sich weniger zerstreut zu fühlen.

FAQ

Was ist das beste KI-Tool für ADHD-Meeting-Unterstützung?

Das beste Tool unterstützt das Live-Meeting, nicht nur den Recap. Bei ADHD-bezogener Meeting-Überlastung sollten Sie auf Live-Transkription, schnelle Kontextwiederherstellung, leichte Highlight-Erfassung, nützliche Zusammenfassungen und Kontinuität über wiederkehrende Gespräche achten. Hedy ist um diese Unterstützung während des Gesprächs gebaut.

Ist Hedy ein ADHD-Behandlungstool?

Nein. Hedy ist keine Behandlung, kein Diagnosetool, kein Therapieprodukt und kein Medizinprodukt. Es ist ein Meeting-Coach, der praktische Meeting-Reibung reduzieren kann, indem er Kontext erfasst, Vorschläge anzeigt und Sitzungen organisiert.

Reicht ein Transkript für ADHD-Meeting-Unterstützung?

Manchmal, aber oft nicht. Ein Transkript hilft nach dem Meeting. Wenn Ihre Herausforderung darin besteht, während des Gesprächs orientiert zu bleiben, brauchen Sie auch Unterstützung, während das Meeting läuft.

Kann Hedy helfen, wenn meine Aufmerksamkeit während eines Meetings abschweift?

Hedy kann Ablenkung nicht verhindern. Es kann Ihnen aber einen Weg zurück geben: Live-Transkript, Sitzungskontext, Highlights und eine strukturierte Aufzeichnung zur späteren Durchsicht.

Welche Hedy-Funktionen zählen am meisten für aufmerksamkeitsintensive Meetings?

Beginnen Sie mit Live-Transkription, Automatic Suggestions, Highlights, Topics, Vorbereitungsnotizen und Zusammenfassungen. Diese Funktionen passen direkt zu den schwierigsten Teilen belastender Meetings: präsent bleiben, Kontext wiederfinden, Wichtiges markieren und danach dranbleiben.

Verwandte Hedy-Seiten

- KI-Meeting-Assistent für Business Professionals (/de/ai-meeting-assistant-coach/)
- KI-Meeting-Assistent für Nicht-Muttersprachler (/de/post/ai-meeting-assistant-non-native-english-speakers/)
- Beste KI-Meeting-Assistenten 2026 (/de/post/top-5-ai-meeting-assistants/)
- Hedy vs. Otter.ai (/de/post/hedy-vs-otter-ai-comparison/)
- Hedy vs. Granola (/de/post/granola-alternative/)
- Job-Interview-Coaching (/de/post/job-interview-coaching-ai-hedy/)
- KI-Coaching und Mentoring (/de/ai-coaching-mentoring/)
- Hedy Automatic Suggestions (/de/help/automatic-suggestions/)
- Hedy Highlights (/de/help/hedy-highlights/)
- Sitzungsrecaps und detaillierte Notizen (/de/help/session-recaps-and-detailed-notes/)
- Hedy Datenschutzeinstellungen für KI-Meetings (/de/post/ai-meeting-privacy-settings-explained/)

Fazit

Das beste KI-Tool für ADHD-Meeting-Unterstützung ist nicht das Tool, das den meisten Text produziert. Es ist das Tool, das Ihnen hilft, präsent zu bleiben, Kontext zurückzugewinnen und weniger mentale Last zu tragen, während das Meeting noch läuft.

Für diese Aufgabe ist Hedy gebaut. Wählen Sie diese Woche ein wichtiges Gespräch, nutzen Sie Hedy dafür und prüfen Sie, ob Live-Meeting-Unterstützung Ihnen hilft, sich vor, während und nach dem Anruf weniger zerstreut zu fühlen.

Quellen

[1] National Institute of Mental Health, "ADHD in Adults: 4 Things to Know", abgerufen am 5. Mai 2026. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/adhd-what-you-need-to-know>

[2] CHADD, "Executive Function Skills", abgerufen am 5. Mai 2026. <https://chadd.org/about-adhd/executive-function-skills/>

[3] CHADD, "Succeeding in the Workplace", abgerufen am 5. Mai 2026. <https://chadd.org/for-adults/succeeding-in-the-workplace/>

Hedy AI · Live-KI-Coaching für wichtige Gespräche

Hedy kostenlos testen: <https://www.hedy.ai/de/downloads/>

<https://www.hedy.ai/de/post/best-ai-tool-for-adhd-meeting-support/>