

**MONTAG, 4.11.2019, 19.30 UHR**

**INPUTREFERAT:**

Sandra Amrein, Präsidentin adhs20+

Moderation: Dr. phil. Francois Gremaud  
im offenen Dialog mit Betroffenen

# adhs HYPERFOCUS



Zentrum Karl der Grosse  
Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Kosten

Fr. 15.– Mitglieder adhs 20+, Fr. 20.– Nichtmitglieder



Die Schweizerische  
Info- und Beratungsstelle

[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

# adhs HYPERFOCUS

*Das Hyperfokussieren ist eine besondere Art der Konzentration und eine Gabe für Neuentdeckungen und intuitive Einfälle.*

Ein Hyperfokus besteht dann, wenn Denken, Fühlen und Handeln in Übereinstimmung sind. Der Negativ-Hyperfokus birgt aber auch Gefahren von hinunterziehenden Gedankenspiralen, wo jeder Zwiespalt, jedes Gefühl von Ambivalenz und jeder Zweifel Signale mit tief sitzenden existenziellen Ängsten auszulösen vermag.

Der negative Hyperfokus führt auch zum Perfektionieren. Wenn etwas nicht haargenau stimmt, wird das zu einem so grossen Problem, dass der negative Hyperfokus den ADHSler lahmlegt. Das ist zumal irrational, was Betroffenen auch bewusst ist, doch der Ausstieg aus diesem Sog der Mangel-/Defizitorientierung extrem schwierig. Er ist während des negativen Hyperfokus nicht mehr in der Lage im Grossen und Ganzen zu denken, sondern sieht schwarz.

Es braucht Ermutigung, neue Perspektiven, Umlenkung der Energie. Menschen mit ADHS verfügen grundsätzlich über dieses innere Feuer, diese Begeisterungsfähigkeit, die Freude, diesen Willen zur Improvisation und lassen sich mit ressourcenorientierten Sichtweisen wieder entfachen.

Mit dem Verständnis der inneren und äusseren Mechanismen, dieser Wechselwirkungen, kann das Leben mit ADHS etwas leichter werden.



Die Schweizerische  
Info- und Beratungsstelle

[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)