

# ADHS im Fokus

## Journal Nr.4: ADHS und Selbstwert

Bild: Karin Wälti, Foto: Thomas Redmann

### Inhalt:

- ▶ Editorial
- ▶ Perspektive einer Fachperson: ADHS und Beruf
- ▶ Perspektiven von Betroffenen: ADHS und Beruf
- ▶ ADHS -„Survival Tipps“
- ▶ ADHS Kolumne mit René Fürst
- ▶ In eigener Sache
- ▶ Zu guter Letzt ...



### Editorial:

Liebe Mitglieder, Botschafter und Fachleute

Mit Stolz schauen wir auf drei ausserordentliche ADHS-Fach- und Künstlertage (24. - 26. April 2015) zurück. Die Tage waren belebt vom grossartigen Schaffen der acht Künstler, von den interessanten Fachvorträgen, vom sehr persönlichen Austausch beim ADHS-Talk und von den bewegenden Begegnungen der vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer an diesem Wochenende.

Die aktuelle Ausgabe widmen wir dem Thema Selbstwert, denn ADHS-Betroffene leiden oft unter Selbstwertproblemen oder haben allgemein einen niedrigeren Selbstwert. Was ist überhaupt ein »Selbstwert«? In Wikipedia heisst es, Selbstwert sei ein Synonym für »Selbstvertrauen und Selbstachtung« und werde in der Psychologie verstanden als »Bewertung, die man von sich selbst hat«, bezogen auf die Persönlichkeit und die Fähigkeiten des Individuums. Zudem prägen auch äussere Faktoren wie Methodenkompetenz, ausreichende Kenntnisse oder Erfahrungen, wiederholte Tätigkeiten in ähnlichen Situationen und Selbstvertrauen. Selbstwert hat also auch etwas mit positiv bewältigten Anforderungen zu tun und damit, dass man sich etwas zutrauen kann und Ziele wählt, die weder über- noch unterfordernd sind. Solche Erfahrungen geben uns das Gefühl, wertvoll zu sein, und helfen uns, im Leben unseren Weg zu finden und Chancen wahrzunehmen, die uns wachsen lassen.

Sich seiner Stärken bewusst zu sein und sich in seinen Schwächen und Begrenzungen anzunehmen, führt zu einer Ausstrahlung der Authentizität und zur Unabhängigkeit von äusserer Bewertung. Dadurch kann man auch Krisen und Zeiten von Ungewissheit und Veränderung überstehen und geht am Ende sogar gestärkt daraus hervor. Diese Resilienz führt dazu, dass man schwierige Erfahrungen und Schicksalsschläge besser verarbeiten kann und allgemein lebenszufriedener wird.

Im Umkehrschluss lässt sich nun aber auch folgern, dass ein niedriger Selbstwert einhergeht mit geringer Selbstwirksamkeit, mit Über- oder Unterschätzung der eigenen Fähigkeiten und mit negativen Auswirkungen auf die Partner- und Berufswahl. Wenn man sich selbst nicht gern hat und wertschätzt, besteht die Gefahr Anerkennung im Aussen zu suchen und sich abhängig zu machen von der Meinung anderer Menschen. Aber: Wie soll mich jemand lieben können, wenn ich es selbst nicht tue? Wie kann jemand meine Fähigkeiten und Stärken sehen, wenn ich diese selbst gar nicht wahrnehme?

ADHS-Betroffene haben oftmals grosse Mühe, ein einigermaßen stabiles Leben überhaupt führen zu können. Gerade für sie ist es sehr wichtig zu wissen, wie man selbst »tickt« und unter welchen Bedingungen man gut funktioniert. Nur wenn Selbstakzeptanz vorhanden ist, kann man sein Bestes geben und positive Erfahrungen sammeln.

Daher freuen wir uns, dass wir Ihnen in der vorliegenden Ausgabe nochmals einige Bilder der Künstler zeigen können. Ihnen ist es gelungen, mit ihren Werken zu berühren und dem Betrachter ganz persönliche Antworten auf eigene Fragen zu geben.

Andreas Braun, Fachpsychologe, Vizepräsident adhs 20+

Sandra Ammann, Präsidentin adhs 20+

Nicole Zeitner, Redaktion

## ADHS und Selbstwert aus der Sicht einer Fachperson

**Dr. med. Lasse Klose**

Psychiatrie und Psychotherapie FMH  
Praktischer Arzt FMH



### ADHS und Selbstwert

Kennt man die Symptome von ADHS, kann man sich gut vorstellen, dass ADHS einen grossen Einfluss auf das Selbstwertempfinden hat. Eigenschaften, welche seit der Kindheit bestehen und gerade im Erwachsenenalter zu Störungen in der Interaktion mit der Umwelt und den gesellschaftlichen Ansprüchen führen, haben massgeblichen Einfluss auf unser Erleben des eigenen Wertes. Das Selbstwertgefühl ergibt sich aus dem Vergleich der vermeintlichen subjektiven Fähigkeiten mit den Anforderungen, mit denen sich die Persönlichkeit konfrontiert sieht. Je mehr Schwierigkeiten existieren, umso schwerer ist es, ein gutes und vor allem stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln.

**Die Leitsymptome des ADHS** sind die veränderte Aufmerksamkeit, eine hohe Impulsivität und die fakultative Hyperaktivität als Kind. Das Vollbild des ADHS persistiert meist bis ins Erwachsenenalter, zeigt sich durch bewussteren Umgang mit den Eigenheiten aber oft im »neuen Kleid«. Beispielsweise legt sich die motorische Hyperaktivität und wandelt sich quasi in ein manchmal sogar ständiges Gefühl innerer Gespantheit und Unruhe um.

Unaufmerksamkeit kann sich in Form von Konzentrationsstörungen, Desorganisiertheit und scheinbarer »geistiger Abwesenheit« äussern. ADHSler wirken oft sprunghaft, haben viele Ideen, sind kreativ, haben aber Schwierigkeiten bei der Umsetzung, wenn lange Konzentrationsphasen und Aufmerksamkeitsphasen erforderlich sind. Monotonie lähmt sie, einfache Routinejobs können nicht durchgeführt werden und so resultiert oft ein Chaos beim Betroffenen.

Die Impulsivität des ADHSlers zeigt sich in seiner Spontaneität im beruflichen und privaten Bereich. Spontane Entscheidungen können Gutes bewirken, aber auch zu riskantem bis gefährlichem Verhalten führen, sei es bei wichtigen beruflichen Entscheidungen oder bei risikohaftem Verhalten im Bereich Beziehung und Sexualität.

Neben der Desorganisiertheit im Handeln findet sich beim ADHSler oft auch im emotionalen Bereich eine Form von Regulationsstörung. Das affektive Erleben ist sehr lebendig und vielfältig. Oft erleben sich Betroffene, so dass sie ihren Gefühlen ausgeliefert sind. Mit zunehmendem Alter kommt es aufgrund dessen auch zu vermehrten Gefühlen innerer Leere, allgemeiner Unzufriedenheit, Langweile bis hin zu Depressionen.

**Entscheidend für den Verlauf des ADHS** sind nicht die Symptome selbst, sondern der Umgang mit ihnen und ihre psychosoziale Bewertung, welche wiederum in der Entstehung und Beeinflussung des Selbstwertgefühls eine massgebliche Rolle spielen. Bei meinen Patienten fällt oft auf, dass sie als kleine Kinder – vor dem Eingriff von Institutionen und gesellschaftlichen Erwartungen – zufriedene und selbstsichere Kinder waren. Nach Eintritt in Kindergarten und Schule beginnt eine lange Zeit von Unverständnis, Verhaltenskorrektur und kritischer Bewertung. Kinder werden wegen ihrer Zappeligkeit gerügt, sie stören den Unterricht und fühlen sich in dieser frühen Lebensphase bereits unzulänglich, »anders als die anderen« und oft sogar minderwertig. Dies führt nicht selten zu einem dauerhaft herabgesetzten Selbstwertgefühl, welches auch Jahrzehnte später in der Therapie ein wichtiges Thema ist.



Je nach Lebensgestaltung können sich die Symptome des ADHS als hilfreich oder störend erweisen. Hohe Flexibilität, Kreativität, Mobilität und Ideenreichtum können in kreativen freien Berufen gefordert und gefördert werden. Die »langweilige« Arbeit kann z.B. durch unterstützende Mitarbeiter im Sekretariat erleichtert werden. Schlägt der Betroffene aber eine berufliche Laufbahn ein, welche ein hohes Mass an Durchhaltevermögen, langwieriger Prozessarbeit etc. erfordert, kann es zu massiven Problemen am Arbeitsplatz und wiederum zu einer weiteren Verschlechterung des Selbstwertes bzw. einer Bestätigung des schlechten Selbstwertgefühls kommen.

**Neben der beruflichen Komponente beeinflussen die ADHS-Symptome auch das Privatleben.** Einerseits kann die Sprunghaftigkeit des Partners als spannungsreich und als Zeichen von Spontanität gesehen werden, andererseits kann sie aber auch den Eindruck der Unzuverlässigkeit oder Oberflächlichkeit erzeugen. Zu diesem Thema der »Nähe-Distanz-Regulierung in Beziehungen« gibt es spannende Literatur (Lass mich, aber verlass mich nicht von Cordula Neuhaus).

Skulptur: Severin Märki  
Foto: Thomas Redmann

Neben den im Laufe der Entwicklung wichtigen Faktoren für ein gesundes Selbstwertgefühl formuliert Psychologe Nathaniel Branden folgende Bedingungen, die »die sechs Säulen des Selbstwertgefühls« bilden:

- ▶ Bewusstes Leben
- ▶ Selbstannahme
- ▶ Eigenverantwortliches Leben
- ▶ Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person
- ▶ Zielgerichtetes Leben
- ▶ Persönliche Integrität

Liest man diese Begriffe, erkennt man aus der Sicht des Betroffenen und aus therapeutischer Sicht wichtige Punkte, welche in jeder therapeutischen Situation im Zusammenhang mit ADHS auftauchen.

**Das Leben bewusster, intensiver zu erleben** fordert oft eine stärkere Verbindlichkeit in der steten Auseinandersetzung mit sich selbst und seinem Umfeld. Die Annahme des Selbst ist eine schwierige Herausforderung für den Betroffenen, wurden doch seine Eigenschaften oft als negativ kritisiert und auch von anderen wenig wertgeschätzt.

Ein eigenverantwortliches Leben ist für den ADHSler oft wichtig. Gerne möchte er ohne dauernde Unterstützung sein Leben zielgerichtet gestalten und seine Eigenschaften, Stärken und Schwächen zu einem Gesamtbild integrieren.

In der Psychotherapie können diese Säulen des Selbstwertes gezielt aufgearbeitet werden. In der tiefenpsychologischen Psychotherapie erfolgt eine schrittweise gemeinsame Erarbeitung von Zielen, Rahmen und Methoden, welche eine entwicklungsbezogene und entwicklungsfördernde Funktion haben. Hierbei kann auch ein multimodaler Zugang zu unbewussten Prozessen – auch über andere als verbale Kommunikationsformen – von grosser Hilfe sein. Die Kunsttherapie kann hier eine gute Ergänzung sein. Gerade bei der Therapie von Problemen mit ADHS ist eine kreative Gestaltung der Interventionen und des therapeutischen Raumes wichtig. Ressourcenmobilisierende und handlungsaktivierende Interventionen sind auch für neue emotionale Erfahrungen wichtig und können nachhaltig den empfundenen Selbstwert der Person stärken.

**Ob Patienten medikamentös behandelt werden, ist immer eine individuelle Entscheidung**, welche in der Therapie gemeinsam erarbeitet werden sollte. Oft kann dies eine Hilfe sein, scheinbar schwierige Aufgaben besser zu erledigen, Aufschiebeverhalten zu überwinden etc.

Medikation kann eine wertvolle Unterstützung der psychotherapeutischen Bemühungen sein und in Kombination über einen längeren therapeutischen Zeitraum zu einer neuen Bewertung der eigenen Person und seiner Eigenschaften führen. Bei gutem Therapieverlauf kann dies zu einem dauerhaften, positiven Selbstwertgefühl führen. © Lasse Klose 05/15

Quellen:

Lass mich, doch verlass mich nicht: ADHS und Partnerschaft- Taschenbuch, 1. Januar 2005 von Cordula Neuhaus

Duale Reihe Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie - 29. Mai 2013 von Hellmuth Braun-Scharm und Arno Deister

Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls: Erfolgreich und zufrieden durch ein Starkes Selbst - Taschenbuch, 1. Januar 2011 von Nathaniel Branden

## ADHS und Selbstwert aus der Sicht einer Betroffenen

### Patricia Renggli-Moser

36 Jahre, Lehrerin und Schulische Heilpädagogin,

MAS Systemische Beratung und Pädagogik i.A.

verheiratet, Mutter von 2 Kindern



#### Selbstwert – Lebensmobile mit Aufwind

Nun sitze ich da und sollte als Betroffene einen Bericht zum Thema »ADHS und Selbstwert« schreiben. Um mich etwas einzustimmen, surfe ich im grossen World Wide Web und merke schnell, dass dieser Text wohl etwas persönlich werden könnte. Blicke ich in die Vergangenheit, so kann die Entwicklung des Selbstwerts mit einem dynamischen Prozess verglichen werden, der durch diverse Aspekte beeinflusst wird: Familie, Freunde, Schule, Studium, Beruf, Erlebnisse, Ereignisse ... Alles fügt sich wie bei einem Mobile zu einem Gesamtbild zusammen, in dem wir leben und das uns prägt. Bestimmt kann hier auch die ADHS-Thematik eingebunden werden. Respektive bringt sie dank eines gewissen Aufwinds Bewegung ins Spiel, welche uns herausfordert, im Gleichgewicht zu bleiben.

#### Du bist nicht eine für alle, aber alles für einen!

In meinem Leben sind »ups and downs« zu verzeichnen. Bei mir nahm ich vor allem die sozialen Kontakte als besonders einschneidend wahr. Obwohl ich in mehreren Vereinen aktiv war, hatte ich immer das Gefühl, doch nicht dabei zu sein. Um dies auszugleichen, krallte ich mich an Aufgaben und Positionen, die meine Anwesenheit legitimierten. Selten hatte ich das Gefühl, einfach sein zu können, wie ich in meiner Gedankenwelt war. Dabei spielte (m)eine Naivität eine prägende Rolle, da ich ihretwegen ab und zu ins Fettnäpfchen trat. Oft bewunderte ich diejenigen, welchen alles so leicht von der Hand ging, die sich präsentieren konnten und einfach »ankamen«. Damals sagte meine Schwester zu mir: »Du bist nicht eine für alle, aber alles für einen!« Mit diesem Gedanken freundete ich mich an, was mir erleichterte zu akzeptieren, wie ich bin.

### Katalysator des Selbstwerts

Meine Schullaufbahn war geprägt von Momenten, in denen ich es just im letzten Moment schaffte zu bestehen. Doch das Messer sass mir mehr als einmal am Hals und im Kopf wusste ich eigentlich immer, dass mehr möglich wäre. Nach mehreren Umwegen erreichte ich mein Ziel, ein Diplom als Primarlehrerin in den Händen zu halten. Meine Umwege erkannte ich als Ressource, um Schülern in schwierigen Situationen die nötige Empathie entgegenzubringen. Meine Stärke ist es, immer das Positive zu sehen oder zu suchen. Heute frage ich mich, ob meine Naivität dieser Stärke zugutekommt?

Im Studium erfuhr ich eine grosse Entwicklung. Nicht im Bereich des theoretischen Wissens, sondern vielmehr darin, einen gewissen Pragmatismus in Bezug auf gestellte Anforderungen zu erlangen. Dank meiner Beobachtungen, wie andere Mitstudierende sich damit schwertaten, lernte ich mich abzugrenzen und mit dem zufrieden zu sein, was ich leistete. Ich nahm mir die Freiheit, im Sommer einen Monat Ferien zu machen. Zusammen mit meinem Partner reisten wir mit dem Rad in die abgelegensten Ecken der Welt. Beim Surren der Fahrradkette konnte ich Gedanken und Gefühle des letzten Jahres verarbeiten. Diese Möglichkeit kam mir für mein Selbstwertgefühl wie ein Katalysator vor. Dieses ist in meiner Studienzzeit extrem gewachsen und gesundet, sodass vieles möglich wurde ...

### Alles geben, um sich selbst aufzugeben!

Nahtlos ans Studium begann ein neuer Lebensabschnitt und unsere Tochter kam zur Welt. Eines der einschneidendsten Erlebnisse, sowohl positiv als auch negativ. Ich erkannte mich selbst nicht mehr. Sah ich mich früher als natürliche, unkomplizierte Person, war mit Kind alles eine Herausforderung. Angst und Sorgen waren mein stetiger Begleiter und die Tatsache, 24 Stunden da zu sein, erdrückte mich. Ideologien hatte ich im Kopf, war aber unfähig, diese mit den Händen umzusetzen. Mit der Geburt meines Sohnes nahmen die Schwierigkeiten und der Leidensdruck zu. An diesem Punkt entschloss ich mich, meinem Verdacht, ADHS-Betroffene zu sein, nachzugehen. Dieser Verdacht wurde bestätigt.

Bis auf die Mutterschaftsurlaube war ich immer mit einem Teilpensum berufstätig. Während der Arbeitszeit erlebte ich wieder Freiheit und sie wurde für mich immer mehr der Ort, an dem ich Selbstwirksamkeit erlebte und Bestätigung erhielt. Dies tat mir gut! Für mich war klar, dass ich arbeiten musste. Dies war jedoch eine Doppelbelastung. Rechnet man Kinder, Ehefrau, Diabeteserkrankung, Hunde, Haus und Garten – dies, wenn möglich, in perfekter Umsetzung – dazu, wurde es zur Mehr-, bzw. Überbelastung. Als »Planeten-Mum« funktionierte ich, bis mir drohte, in meinem eigenen Sonnensystem unterzugehen. Als Rettung vor dem Untergang musste ich mir eingestehen, wie wichtig es ist, dass es mir gut geht und ich zu meinen Werten stehe ... und ich arbeite immer noch daran ... ;-)

### Perspektivenwechsel – Kommunikation als gute Basis

Als Schulische Heilpädagogin bin ich damit beauftragt, Förderplanungen für Kinder mit besonderen Bedürfnissen zu erstellen. Oft lese ich das Ziel, dass der Selbstwert gefördert werden soll. Doch wie stelle ich das an? Und woher kommt es überhaupt, dass gerade Kinder, deren Schullaufbahn zum Scheitern verurteilt ist, oft ein mangelndes Selbstwertgefühl haben? Überlege ich mir zum Erreichen dieses Ziels möglichst viele Spiele, in dem der Selbstwert angesprochen wird? Ich denke, dies ist gut und recht, doch aber eher zweitrangig. Ich finde es viel wichtiger, an einer anderen Ecke anzusetzen, nämlich bei sich selbst. Als Erwachsener bin ich verantwortlich für die Gestaltung der Beziehung zum Kind. Am wichtigsten erscheint mir dabei, grossen Wert auf eine wertschätzende Kommunikation zu legen. Denn Kinder können sich nur dann gesund entwickeln, wenn sie sich nicht durch das Verhalten des andern dumm oder schuldig fühlen oder glauben, ihr Empfinden sei falsch und etwas sei mit ihnen nicht in Ordnung. Nehme ich Sorgen und Ängste, aber auch Wünsche der Kinder wahr und drücke dies mit einer wertschätzenden Kommunikation aus, wird eine wertvolle Basis gelegt, worauf aufgebaut werden kann. Schafft man es nun, dem Kind Aufgaben zu stellen, die es heraus- und nicht überfordern, können tief greifende Erfolge verzeichnet werden. Es erfordert einfach die Offenheit des Erwachsenen, genau hinzuschauen und individuell die Ressourcen zu stärken.

Mir ist bewusst, dass man als Lehrperson einer Klasse nicht jedem einzelnen Schüler sein »Programm« schreiben kann. Jedoch kommuniziert man tagtäglich mit den Kindern. Erfolgt dies bewusst mit dem Hintergedanken, es möglichst wertschätzend zu tun, kommt es allen zugute: egal, ob mit oder ohne ADHS, ob mit oder ohne grossem Selbstwert, ob mit oder ohne Brille ... Damit werden sogenannte »Beziehungs-Credits« aufsummiert, welche auch mal zurechtweisende, unüberlegte und verletzende Worte vergessen lassen.

Lese ich die beiden letzten Abschnitte durch, wird mir bewusst, dass ich mir auch als Erwachsene diese Art der Kommunikation in meinen Beziehungen, im Arbeitsumfeld und unter Freunden wünschen würde. In der Tat macht es mir wieder einmal mehr bewusst, wie wichtig es ist, sich Zeit zu nehmen, um sich selbst und seine Werte zu ordnen und diesen treu zu bleiben.



Bild: Maria Conti, Foto: Thomas Redmann

## ADHS – "Survival Tipps"

**Kornelia Juen**

Ausbildnerin eidg. Fachausweis  
KompetenzTrainer® ADHS i.A.

### Survival – ADHS und Selbstwert



Passt das überhaupt zusammen? In Wikipedia findet man folgende Erklärung für den Begriff Survival: *Der aus dem Englischen stammende Begriff für Überleben fasst Kenntnisse und vor allem Fertigkeiten über Behelfsmassnahmen zusammen, die ein vorübergehendes Leben in einer Notsituation – zumeist bei Natursportarten der Wildnis, beim Trekking sowie in lebensbedrohlichen Situationen nach Naturkatastrophen – ohne oder mit geringen Hilfsmitteln ermöglichen sollen. Diese beinhalten vor allem richtiges Verhalten vor und in einer Notsituation. Anwendung finden dabei insbesondere Techniken und Hilfsmittel, die die Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse – wie Wasser, Nahrung, Schutz und Wärme, Orientierung und Rettung – gewährleisten.*

**Wer im Internet den Suchbegriff Survival eingibt**, dem werden hauptsächlich Links zu Trainingsmöglichkeiten und Überlebenskursen (Was ist in der Natur essbar? usw.) angeboten. Auch die Philosophie des »Zurück-zu-unseren-Urahnen« ist stark vertreten.

Viele interessante Aspekte – aber was hat das alles mit Selbstwert und ADHS zu tun? Soll ich jetzt eher über Selbstwert oder über Survival schreiben? Und schon weiss ich, worüber ich schreiben möchte: **ADHS und Selbstwert – Survival**

Was haben diese beiden letzten Worte gemeinsam? Einige Buchstaben (S, L, R) – mehr nicht? Keinen Vokal? Hm, und wenn ich nun die drei gemeinsamen Konsonanten anschau, fallen mir spontan drei Nomen ein, die für beide Begriffe aus meiner Sicht passend sind: **Sicherheit, Lebenskunst und Rastlosigkeit**

**Sicherheit ist Teil eines gesunden Selbstwertgefühls.** Wenn ich mir meiner sicher sein kann, dann kann ich mich einschätzen, wertschätzen. Der Begriff Sicherheit ist kein absoluter Begriff. Im heutigen Sprachverständnis ist er eher umschreibend – je nachdem, welches Gebiet man ansprechen will: Sicherheit im Strassenverkehr, in der Freizeit, bei der Arbeit, im Haushalt etc. Es gibt Regeln und Gesetze, die für Sicherheit sorgen. Und doch ist jede Regel, jedes Gesetz nur so gut, wie der Mensch diese Regeln und Gesetze beachtet und danach handelt – oder eben auch nicht.

Sicherheit und ADHS – Menschen mit einem ADHS-Gehirn wünschen sich Sicherheit in vielen Bereichen. Sie selbst stolpern über die eine und andere Regel. Eingehalten wird das, was nachvollziehbar und plausibel ist. Sicherheit in Bezug auf Selbstwert ist sehr persönlich. Da geht es um mich selbst. Wo und wann bin ich sicher in meinem Leben? Wer und was machen mich sicher? Wieso geht meine Sicherheit hier und da verloren? Wie kann ich Sicherheit für mich gewinnen? **Als Erwachsene erleben wir „unsichere“ Situationen in allen Formen der Kommunikation.** Zu schnell etwas gesagt, zu schnell die Sendetaste gedrückt. Es passiert, ohne dass es wirklich gewollt wird. Und wenn „es“ dann wieder einmal mit einem macht, was es will, dann ist die Sicherheit erneut ausser Kraft. Kennen Sie solche Situationen? Ja? Also, Sie sind NICHT characterschwach, schlecht erzogen oder sonst was. Es passiert Ihnen, weil Sie ein ADHS-Gehirn haben, das ein wenig anders funktioniert als bei normgesteuerten Menschen. Die Neurobiologie und Neuroanatomie erkläre ich meinen Klienten genau und ich halte Vorträge zu diesem Themenkreis. Dann wird und ist vieles klar. Plötzlich ist es plausibel und nachvollziehbar, weshalb das »Hirn« in bestimmten Situationen und Szenen abschaltet. Das Wissen darüber gibt Sicherheit und stärkt den Selbstwert.

**Lebenskunst ist einer der grössten Vorteile, die ein ADHSler gegenüber den normgesteuerten Menschen hat.** Dank dem etwas anderen Funktionieren des Gehirns, dank der hervorragenden Stehaufmännchen-Mentalität und dank echter Innovation und Kreativität gelingt es den querdenkenden Menschen mit einem ADHS-Gehirn, in fast ausweglosen Situationen die Idee zu haben, diese umzusetzen und (meist für andere) der grosse Retter zu sein. **Niemand ist besser, aufmerksamer, spontaner und reaktionsschneller als ein ADHSler in einer Notsituation.** Egal wie oft Sie hinfallen, Sie stehen wieder auf, gehen weiter, fangen neu an. Sie sind begeisterungsfähig und reissen andere in ihrem Motivationsschub mit. Sie sind in der Lage, sich mit sehr wenig zu begnügen, haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn und lassen sich von neuen Ideen begeistern. Diese Lebenskunst braucht es zwingend zum Überleben (Survival). Ich höre schon mit dem inneren Ohr die kritischen Fragen: »Und wie ist es mit dem An-einer-Sache-Bleiben, mit dem Aufrechterhalten der Motivation, mit dem »Mal-etwas-zu-Ende-Bringen?« Alles hat immer mindestens zwei Seiten. Hier kann das Zusatzwissen über die etwas andere Funktionssteuerung bei ADHS sehr hilfreich sein. Dies ist ebenfalls ein fester Baustein für das Grundwissen meiner Klienten.



Bild: Priska Hitz Rothen, Foto: Thomas Redmann

**Rastlosigkeit oder auch innere Getriebenheit kennen viele ADHSler.** In unserer heutigen Gesellschaft in der Schweiz braucht man die Rastlosigkeit nicht zwingend zum Überleben. Wir haben unseren festen Wohnsitz, möglicherweise einen festen Arbeitsplatz. Die Menschen sind bequem geworden, sie rasten. Da fällt mir sofort folgendes Sprichwort ein: Wer rastet, der rostet. Ergo sollte die Rastlosigkeit doch Vorteile bringen. Rost zerstört, macht ungenau (man denke an verrostete Schrauben, an angerostete bewegliche mechanische Teile o.ä.): Rost schränkt ein. Rastlosigkeit beschreibt eher einen Zustand der ständigen Bewegung. **Wer beweglich ist, kann schneller und besser auf etwas reagieren.**

Aus der Bewegung heraus kann man sein Tempo eher anpassen, schneller steigern. Wer sich bewegt und unterwegs ist, nimmt mehr auf und hat – früher als »eingerostete« Menschen – folglich die Chance, mit allen Sinnen auf- und wahrzunehmen und sich schneller zu orientieren. In Notsituationen ist es unerlässlich, schnell und beweglich zu sein – und damit sind besonders die Beweglichkeit der Gedanken und der Nutzen des schnellen Reagierens und Handelns gemeint. Die Rastlosigkeit bei ADHS liegt u.a. an dem unterversorgten Nucleus accumbens (Aufmerksamkeits- und Motivationszentrum). Sie haben es richtig erkannt: Das Wissen darüber vermittele ich ebenfalls grundsätzlich meinen Klienten.

**Fazit:** ADHSler haben beste Veranlagungen, um in Not- und Gefahrensituationen zu überleben. In punkto Sicherheit innerhalb des Selbstwertes fehlt noch einiges, das Verhältnis geht oft »:0« aus. Bei der Lebenskunst und der Rastlosigkeit stellt es sich genau umgekehrt dar. Daraus resultiert im Leben das gute Ergebnis »2:0« für ADHSler!

**Schlussüberlegung: Um die Sicherheit innerhalb des Selbstwertes zu steigern, braucht es Übung und Training.** Das Ergebnis kann für ADHSler auf »3:0« im Leben verbessert werden. Sollte ich meine Seminare »Selbstwert- und Kommunikationstraining« umbenennen auf »SURVIVAL für Anders Denken Handeln Sein«?

**Kornelia Juen** ist verheiratet und hat eine Tochter (JG1989). Nebst ihrer Arbeit in der eigenen Praxis in Laufenburg ([www.adhs-juen.ch](http://www.adhs-juen.ch)) und einem Teilzeitpensum im Zentrum regionale Arbeitsmedizin in Kaisten engagiert sie sich als freie Kirchenmusikerin.

## ADHS-Kolumne

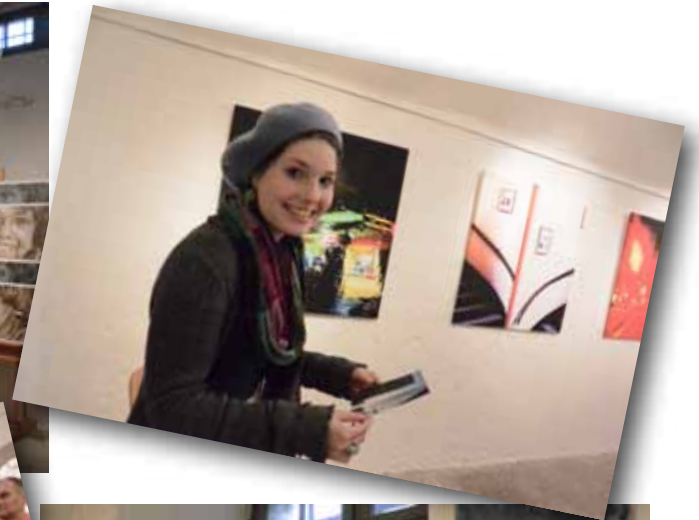
Wahrnehmungsoffenheit im Fokus - Frische Anekdoten aus dem Alltag  
**von und mit René Fürst**

Der Kolumnist weilt in den Ferien und grüsst aus den Bahamas - diesmal ohne Worte ☺.



Foto: René Fürst

# Impressionen der ADHS - Künstlertage, 24. - 26. April 2015



## In eigener Sache

### Themenspezifische Austauschtreffen:

**Thema:** „Out of chaos - vor der Ordnung steht die Unordnung“ - Sei dein eigener ADHS-Coach  
**Datum:** 3. September 2015, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr  
**Ort:** Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Anmeldung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

### REFERAT

**Corinne Huber**

Dipl. Coach SCA, ADHS Coach  
 Dipl. Craniosacral Therapeutin (Cranio Suisse), Heilpädagogin, Lehrerin

Praxis für Coaching & ADHS-Beratung/Hochsensibilität, Basel  
 Fachdozentin, Supervision, Seminarleiterin und Referentin

**Thema:** **ADHS und Hochsensibilität bei Erwachsenen**  
**Datum:** 5. November 2015, 19:30 Uhr  
**Ort:** Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Anmeldung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

Die Termine der Gesprächsgruppen sowie die Veranstaltungen anderer Anbieter entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender unter [www.adhs20plus.ch/veranstaltungen](http://www.adhs20plus.ch/veranstaltungen).

## Zu guter Letzt ...

**Die nächste Ausgabe von ADHS im Fokus** erscheint im November 2015 zum Thema:  
**ADHS und Hochsensibilität**

Redaktionsschluss 23. Oktober 2015

### Impressum

Redaktion und Layout:  
 Nicole Zeitner

Lektorat:  
 Lonny Knecht

Schweizerische Info- und Beratungsstelle für  
 Erwachsene mit ADHS - adhs 20+  
 Bahnhofstrasse 15  
 5600 Lenzburg

[info@adhs20plus.ch](mailto:info@adhs20plus.ch)  
[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

Tel. 062 534 04 04

Vielen Dank unseren Sponsoren!

