

FOCUS.

N° 29, MÄRZ 2024

Schweizerische Info-
und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS
www.adhs20plus.ch



*AD(H)S und
Selbststeuerung*





PD DR. MED. MONIKA RIDINGER

Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie FMH
Botschafterin adhs20+

Selbststeuerung heisst, sich selbst zu steuern. Aber wie soll das funktionieren, wenn man ständig von äusseren Geräuschen, Ereignissen oder von einschliessenden Gedanken und Gefühlen überflutet wird? Da wird es schwierig für die «Steuerungszentrale» im Gehirn, den Präfrontalen Cortex (PFC) zu sortieren und auszuwählen. Und dann soll auch noch gehandelt, erledigt, gemacht und kommuniziert werden... So sind ADHS-Betroffene tagtäglich vor zahlreiche Herausforderungen gestellt. Dass der Alltag auch mit einem «ADHS-Gehirn» gelingen kann, zeigen die Beiträge in dieser Ausgabe.

Ein Betroffener in meiner Sprechstunde hat es treffend formuliert: «Ein ADHS-Gehirn ist wie ein Porsche ohne Servolenkung.» Was bedeutet dies? Ein Porsche ist ein Porsche - ein ADHS-Gehirn also auch ein Gehirn wie jedes andere. Aber ohne «Lenkunterstützung» sind manche Wege schwieriger zu fahren. Mit Lenkunterstützung wird es leichter. Allerdings muss man sich auch auf die anderen Bedingungen ein- und umstellen. So sind ADHS-Betroffene nicht besser oder schlechter, sondern neurobiologisch anders und ihre Gehirne sind wie alle Gehirne neuroplastisch.

Gewohnheitsprozesse spielen bei allen Menschen eine grosse Rolle. ADHS-Betroffene sind daran gewöhnt, von den vielen Eindrücken, Gedanken und Gefühlen überflutet zu werden. Sie versuchen, im digitalen Zeitalter den Anforderungen gerecht zu werden; erledigen Dinge doppelt, beginnen unreflektiert, lassen Aufgaben unerledigt, schieben Wichtiges vor sich her und sind am Ende des Tages völlig erschöpft und dennoch nicht zufrieden, weil ihnen die Zeit wie Sand zwischen den Fingern zerronnen ist.

Wie kann hier die Selbststeuerung gelingen?

Eine essenzielle Voraussetzung für den Ausstieg aus dem «Autopiloten» ist die Selbstakzeptanz. Ein weiterer wichtiger Schritt ist die Selbstwahrnehmung. Einen Schritt zurückzutreten, die individuelle Situation zu erfassen und mit Zielen abzugleichen, ist hier eine entscheidende Strategie. Dafür braucht es Zeit und Training, um aus der Fülle an Möglichkeiten bewusst jene auszuwählen, die relevant und sinnvoll sind. Oder manchmal auch die «lustvollen» Wege zu beschreiten, jedoch nicht «gesteuert», sondern im Wissen um alles Für und Wider. Wenn ADHS-Betroffene lernen zu sich selbst zu stehen, können sie ihr kreatives Potenzial nutzen und entfalten. Dafür braucht es individuelle, ADHS-bezogene Strategien, von denen in dieser Ausgabe einige dargestellt werden. Und es braucht Austausch und Verständnis für das andere «So-Sein».



**adhs 20+, Schweizerische Info- und
Beratungstelle für Erwachsene mit ADHS**

info@adhs20plus.ch
www.adhs20plus.ch

Fach- und Beratungsstelle Zürich:
Untere Zäune 1, 8001 Zürich

Beratungsstelle Lenzburg:
Aavorstadt 2, 5600 Lenzburg

Inhalt

2 *Editorial*

PD Dr. med. Monika Ridinger

Fachhinweise

4 **Habe ich ADHS und wenn ja, was mache ich Gutes draus?**

Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowitz

8 **AD(H)S und Selbststeuerung**

Markus Heyer, Beratung und Coaching, Projektteam adhs20+

13 **Wie Selbststeuerung auch mit ADHS gelingt – Die inneren Blockaden auflösen**

Markus Hämmerli
ADHS-Coach

16 *Erfahrungsbericht*

Diana M. Vrban,
Erziehungswissenschaftlerin,
Lehrerin und Coach

18 André, Personalberater

20 Desirée Meyer, Kauffrau (Touristik) Sozialpädagogin HF

22 *Karin's Kolumne*

Karin Niffeler

23 *Agenda*

IMPRESSUM

Koordination:

Sandra Amrein, Präsidentin adhs20+

Lektorat:

Yvonne Bamert, mybamert.ch

Grafik:

Ruth Feurer, atelier@ruthfeurer.ch

Habe ich AD(H)S und wenn ja, was mache ich Gutes draus?

Die Kernsymptome bei ADHS sind Aufmerksamkeitsstörungen, erhöhte Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit, Probleme mit der Motivation und Stimmungsschwankungen.

Um diese Kernsymptome in den Griff zu bekommen, bedarf es guter Strategien, die ADHS-Betroffene immer wieder anwenden sollten.

Das Problem dabei ist, dass gute Strategien und Gewohnheiten immer wieder schnell verloren gehen, ähnlich einem Programm auf der Festplatte, welches sich unmerklich immer wieder löscht.

Die Herausforderungen für ADHS-Menschen sind, sich immer wieder diese Strategien und guten Gewohnheiten in Erinnerung zu rufen.

ADHS und Konzentrationsstörungen und erhöhte Ablenkbarkeit

Aufgrund der Reizoffenheit sind ADHS-ler oft schon durch jeden neuen Reiz in ihrer Umgebung ablenkbar. ADHS-Menschen nehmen jeden neuen Reiz als gleich wichtig wahr, wie die Aufgaben, die sie gerade versuchen zu erledigen. Hinzu kommt, dass sie sich auch selbst durch ihre vielen sprunghaften Gedanken ablenken. Die Konzentrationsstörung entsteht, weil die eigenen Gedanken springen und jeder neue Reiz zu sofortiger Ablenkung führt. Eine Fokussierung auf einen Gedanken oder eine Tätigkeit wird so deutlich erschwert. Auch haben ADHS-ler oft ein Problem mit der Priorisierung. Sie wissen nicht genau was wichtig und unwichtig

ist und so können sie sich schnell in Nebensächlichkeiten verlieren.

Bei vielen ist es auch so, dass da ein guter Gedanke war und schon ist er wieder um die Ecke, weil ein neuer Gedanke aufgetaucht ist oder man einfach von Aussen abgelenkt wurde. Das kostet Überblick und Zeit und oft entsteht eine Art Brainfog, also ein nebeliges Gefühl.

Regeln, die hier helfen

- Versuchen Sie, wenn Sie arbeiten wollen, Reizüberflutung zu vermeiden.
- Arbeiten Sie an einem ruhigen und aufgeräumten Ort und verwenden Sie Ohrstöpsel oder Kopfhörer, um von Umgebungsgerauschen nicht dauernd abgelenkt zu werden.
- Legen Sie ein leeres Blatt neben sich, wenn Sie arbeiten und schreiben Sie sich wichtige Gedanken, die Sie plötzlich haben, auf dieses Blatt und arbeiten Sie dann weiter an Ihren Aufgaben.
- Versuchen Sie abends diese gesammelten Gedanken zu ordnen und abzuarbeiten. Sie werden sich wundern, wie viel gute Gedanken dabei sind. Man muss sie nur sammeln, statt von Gedanken zu Gedanken oder Tätigkeit zu Tätigkeit zu springen.
- Schreiben Sie sich alles Wichtige auf. Ohne Zettel ist verzetteln!
- Arbeiten Sie mit To-do-Listen und akzeptieren Sie, dass Sie immer vergesslicher sein werden als neurotypische Menschen.
- Schreiben Sie sich wichtige Regeln an einem gut sichtbaren Ort auf und wiederholen Sie diese möglichst oft.



- Kontrollieren Sie mit einem Timer, ob Sie noch bei der Aufgabe sind, an der Sie gerade arbeiten wollten. Sagen Sie sich auch immer wieder laut vor, was Sie gerade machen und achten Sie darauf, dass Sie an dieser Aufgabe dranbleiben.

ADHS und Motivation

Viele ADHS-ler haben Probleme damit, sich zu motivieren für die Tätigkeiten, die keinen Spass machen.

Sie schieben unangenehme Tätigkeiten endlos hinaus (Prokrastination) und es gelingt ihnen nur dann Aufgaben zu erledigen, wenn die Hütte brennt; also auf den letzten Drücker.

ADHS-Menschen haben oft auch grosse Probleme damit, Arbeiten zu Ende zu bringen, weil sie in ihren Tätigkeiten immer wieder wegspringen, weil ihnen zwischendurch etwas anderes eingefallen ist. Lieber machen ADHS-ler auch nur die Dinge, die Spass machen. Damit kommt man jedoch nicht gut durchs Leben.

Regeln

- Versuchen Sie morgens schon 3 unangenehme Aufgaben zu bewältigen und stellen Sie sich eine Belohnung in Aussicht, wenn Sie diese geschafft haben. Sie werden sehen, dass Sie den ganzen Tag zufriedener mit sich selbst sind.
- Sagen Sie nicht zu sich: «Ich muss das jetzt machen», denn das löst in Ihnen einen Trotzreflex aus. Sagen Sie sich stattdessen: «Es ist gut für mich, diese Aufgabe jetzt sofort und vollständig zu erledigen».
- Stellen Sie sich vor, wie gut Sie sich fühlen, wenn Sie diese Aufgabe erledigt haben.
- Versuchen Sie mehr darüber herauszufinden, mit welchen Ausreden Sie sich davon abhalten, unlieb-same Aufgaben wie Routinen zu erledigen. Und lassen Sie sich diese Ausreden nicht einfach durchgehen, denn damit schaden Sie Ihrem Selbstwertgefühl.
- Teilen Sie lange Aufgaben in Teilschritte ein, dann sind sie für Sie eher zu bewältigen.
- Denken Sie daran, dass das Bewältigen von Aufgaben Ihnen Erfolge und ein gutes Gefühl verschafft und dass Sie damit Ihr Selbstwertgefühl verbessern.

- Üben Sie, eine Sache gleich, richtig und vollständig zu machen. Achten Sie darauf, dass Sie die Aufgabe wirklich bis zu Ende machen.
- Treiben Sie regelmässig Sport. Das hilft gegen den inneren Schweinehund.

ADHS und Selbstorganisation

ADHS-Betroffene haben auch ein Planungsproblem. Sie können sich nur schwer organisieren und den Überblick behalten. Sie werden schnell chaotisch und es gelingt ihnen meist nur kurzzeitig eine Ordnung einzuhalten. Oft haben sie auch noch ein schlechtes bzw. unzuverlässiges Zeitgefühl. Sie kommen zu spät, weil sie Zeit einfach nicht gut bemessen können.

Regeln

- Akzeptieren Sie, dass Ihnen das Chaos um Sie herum schadet. Suchen ist negative Energie. Sie brauchen für Ihr Chaos Regeln.
- Kaufen Sie sich einen Beschrifteter und Ablage-kästchen.
- Versuchen Sie, Ihre Schriftstücke in die entsprechenden beschrifteten Ablagen einzuordnen. Gewöhnen Sie sich daran, dass Sie ein Schriftstück nicht einfach auf einen Haufen legen, sondern dass Sie es gleich in die richtige Ablage befördern.
- Machen Sie sich ein Kästchen «wichtig». Da gehören Rechnungen und Erledigungen rein, die zeitnah erledigt werden müssen.
- Bestimmen Sie einen bestimmten Tag und eine bestimmte Zeit in der Woche, wann Sie diese abarbeiten. Und keine Ausrede! Das hilft den Überblick zu behalten.
- Beschriften Sie auch Schubladen und Ordner etc. und üben Sie, Dinge, die Sie benutzen, immer wieder an den von Ihnen vorgesehenen Platz zurückzubringen. Suchen macht Stress und ist ein Zeiträuber.
- Werfen Sie Dinge weg, die Sie nicht brauchen. ADHS-ler neigen dazu, zu viel aufzuheben, weil sie nicht entscheiden können, ob diese für sie noch wichtig sind.
- Schreiben Sie sich alle Termine auf und setzen Sie sich einen Reminder. Das gilt auch für Geburtstage. Das erspart Peinlichkeiten und Enttäuschungen.
- Versuchen Sie pünktlich zu sein und sich einen Timer zu stellen, wann Sie los gehen wollen. Fangen Sie vorher nicht noch eine Tätigkeit an.

- Schaffen Sie einen Startpunkt in Ihrer Wohnung, wo Sie alle wichtigen Sachen deponieren, die Sie brauchen: Handy, Handyaufloader, Geldbeutel, Schlüssel, Brille etc. Starten Sie immer von diesem Punkt aus und legen Sie alle Sachen, die Sie für den nächsten Tag brauchen, auch dorthin.

ADHS und Gefühlsschwankungen

Menschen mit ADHS erleben ihre Gefühle einfach extremer. Sie fühlen überschüssig und heftig, ganz viel Freude, ganz schnell frustriert und ärgerlich. Menschen mit ADHS fühlen sich schneller gekränkt, verletzt, angegriffen oder zu kurz gekommen als neurotypische Menschen.

ADHS-ler haben eine zu scharf gestellte Alarmanlage, die auch viele Fehlalarme verursacht, weil sie einfach zu sensitiv ist. ADHS-ler bedenken oft auch zu wenig die Konsequenzen ihrer Handlungen. Erst gemacht – dann gedacht.

Regeln

- Handeln Sie nicht aus dem Bauch heraus, sondern versuchen Sie Zeit zu gewinnen.
- Versuchen Sie, bevor sie zu schnell handeln oder zu heftig reagieren, erst noch einmal zu überprüfen, ob es sich wirklich um einen Angriff, eine Kränkung oder eine Missachtung handelt. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Mitmenschen: «Wie hast du das gemeint?» Sie werden merken, dass viele vermeintliche Kränkungen und Angriffe einfach Missverständnisse sind. Bedenken Sie, dass auch ihre Mitmenschen einen schlechten Tag haben können.
- Wenn Sie wieder befürchten, von Ihren Gefühlen überwältigt zu werden, versuchen Sie, eine Auszeit zu nehmen, statt auszurasen. In den Gefühlsstürmen der ADHS kann es auch zu heftigen Kränkungen ihrer Mitmenschen kommen und das kann auch Beziehungen sehr belasten.

Wichtig ist immer, ADHS als eine besondere Art zu sein, zu begreifen. Man hat mit ADHS ein anderes Stärke- und Schwächeprofil. ADHS ist erst einmal nicht besser oder schlechter, sondern anders und niemand kann etwas dafür, dass Sie ADHS haben, auch Sie selbst nicht.

Je besser Sie lernen, sich selbst zu akzeptieren, wie Sie sind und je besser es Ihnen gelingt, Ihre Stärken zu entwickeln und Ihre Schwächen mit guten Strategien zu kompensieren, desto besser werden Sie Ihr Leben mit ADHS meistern. Ein gutes Leben mit ADHS bedeutet vor allem Selbstkontrolle, Selbstdisziplin und Selbstbestimmung, zu lernen.

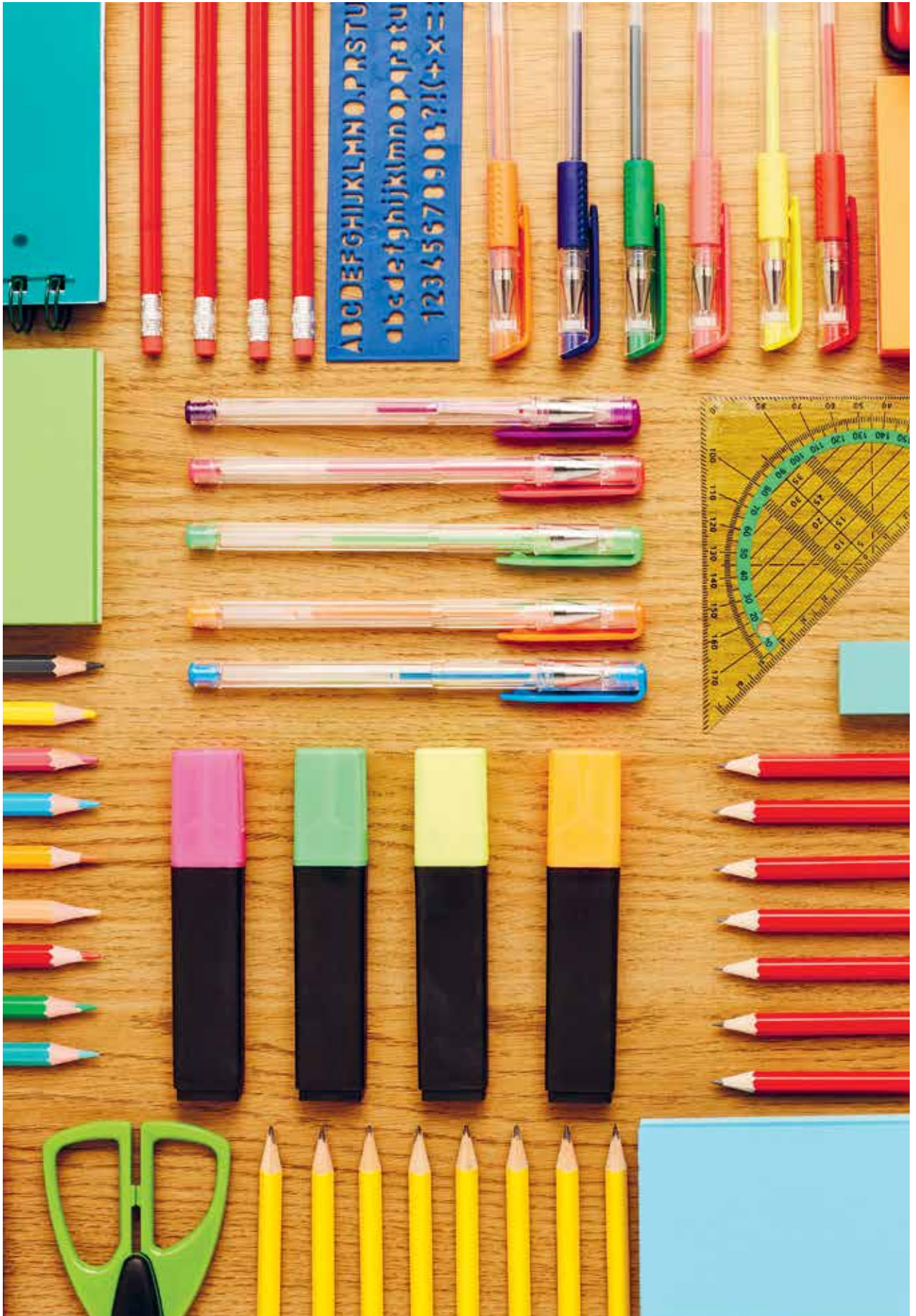
Kontrolle ist der Schlüssel für ein erfolgreiches und glückliches Leben mit ADHS. Und wenn es mal nicht so gelingt, ist es hilfreich, zu schauen, warum gerade diese eine Situation aus dem Ruder gelaufen ist. Veränderungen brauchen Geduld und gerade diese haben ADHS-Menschen oft zu wenig.

Es gilt immer wieder, an den eigenen Strategien zu arbeiten, und diese immer öfter anzuwenden. Wenn das immer öfter gelingt, kann ADHS auch eine unglaubliche Bereicherung sein. Akzeptieren Sie, dass Sie Regeln brauchen. Dann wird das ADHS-Leben deutlich leichter.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!



DR. MED. ASTRID NEUY-LOBKOWICZ
 Fachärztin für Psychosomatik
 und Psychotherapie
 Schwerpunkt AD(H)S
 bei Erwachsenen
 Autorin



AD(H)S und Selbststeuerung

In einer Welt, die von ständigen Ablenkungen und sich rasch verändernden Anforderungen geprägt ist, wird die Fähigkeit zur Selbststeuerung zu einem entscheidenden Faktor für den Erfolg im Alltag. Doch für manche Menschen ist diese Aufgabe eine grundlegende Herausforderung, insbesondere für jene, die mit der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) leben.

ADHS ist ein Begriff, der oft mit Herausforderungen in der Aufmerksamkeit und Impulskontrolle verbunden wird. Doch hinter diesem Ausdruck verbergen sich nicht nur Schwierigkeiten, sondern auch Stärken und individuelle Potenziale. In diesem Artikel werfen wir einen differenzierten Blick auf ADHS und insbesondere auf die Schlüsselkomponente der Selbststeuerung.

Selbststeuerung und exekutive Funktionen

Selbststeuerung bezeichnet die bewusste Fähigkeit, das eigene Verhalten zielgerichtet und willentlich zu lenken und zu regulieren. Diese Schlüsselkompetenz steht in direktem Zusammenhang mit den exekutiven Funktionen des Gehirns, welche eine Vielzahl kognitiver Prozesse umfassen. Dazu gehören – unter anderem – die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu lenken und aufrechtzuerhalten, externe Reize zu regulieren, Impulsen zu widerstehen sowie die Planung und Durchführung von Aufgaben.

Diese Prozesse ermöglichen es, Verhalten, Denken, Emotionen und Aufmerksamkeit situationsangepasst zu steuern. Menschen mit ADHS zeigen Unterschiede in ihrer Fähigkeit zur situativen Abrufbarkeit dieser exekutiven Funktionen aufgrund ihrer spezifischen neuronalen Disposition. Diese Unterschiede erklären Symptome wie Schwierigkeiten bei der Konzentration, impulsive Handlungen oder Probleme beim Planen, Strukturieren und Initiieren von Aktivitäten.

Es ist wichtig zu betonen, dass bei Menschen mit ADHS trotz dieser Herausforderungen alle exekutiven Funktionen normal vorhanden sind.

Die Schwierigkeit liegt vielmehr in der Ansteuerung dieser Fähigkeiten. Es mag überraschend erscheinen, aber ADHS-Menschen können sich bei eigenem Interesse hervorragend und oft überdurchschnittlich lange konzentrieren, können planen und umsetzen. Die Impulsivität wird in Form von Kreativität und Flexibilität plötzlich zu etwas Positivem. Auch das Denken ausserhalb konventioneller Grenzen ist häufig ein Merkmal von Menschen mit ADHS.

Strategien und Werkzeuge

Es existiert keine Einheitslösung im Umgang mit den Herausforderungen und den Möglichkeiten, die ADHS mit sich bringt. Jeder Mensch, einschliesslich denjenigen mit ADHS, trägt einzigartige Charakteristika in sich, hat eine individuelle Lebensgeschichte und lebt in einer spezifischen Umwelt. Zugleich variiert der Schweregrad von ADHS erheblich von Fall zu Fall, was eine massgeschneiderte Herangehensweise erfordert. Ein Ansatz, der für eine Person wirksam ist, mag bei einer anderen möglicherweise weniger erfolgreich sein. Beim Entwickeln und Anpassen von Strategien sollten sowohl die spezifischen Herausforderungen im Alltag als auch die individuellen Stärken und Vorteile im Blick behalten werden.

Ein Beispiel könnte die Verwendung von Visualisierungstechniken sein, wie das Erstellen von Mindmaps oder Diagrammen, um komplexe Aufgaben zu strukturieren. Dies nicht nur, um den Schwierigkeiten bei der Konzentration entgegenzuwirken, sondern auch, um die kreativen Denkprozesse zu unterstützen, die oft mit ADHS

einhergehen. Ein anderer Ansatz könnte die Integration von kurzen Bewegungspausen in den Arbeitsablauf sein, nicht nur als Bewältigungsstrategie, sondern auch um die Flexibilität und Innovationskraft zu fördern.

***Eine grundlegende Voraussetzung,
um persönliche Strategien und Werkzeuge
zu entwickeln, liegt im vertieften
Verständnis der Funktionsweise von ADHS.***

Dieses Verständnis kann durch unterschiedliche Wege erlangt werden; sei es durch eigene Erfahrungen, den Austausch mit anderen Betroffenen, der Teilnahme an Erfahrungsaustauschgruppen oder die Erkundung verschiedener Ressourcen im Internet. Die Auseinandersetzung mit der individuellen Lebensrealität in Verbindung mit persönlichem Experimentieren, eröffnet Raum für die Entdeckung massgeschneiderter Bewältigungsstrategien und die gezielte Nutzung der mit ADHS einhergehenden Stärken.

Selbstwahrnehmung

Neben der vertieften Kenntnis über die Funktionsweise von ADHS und der individuellen Symptomatik kommt der Selbstwahrnehmung eine entscheidende Rolle zu. Die Fähigkeit, nicht nur theoretisch über ADHS informiert zu sein, sondern auch aktiv das eigene Verhalten und die momentane Situation zu erfassen, bildet einen essenziellen Baustein im Umgang mit dieser neurologischen Besonderheit. Selbstwahrnehmung bedeutet, sich bewusst zu sein, wie sich ADHS-spezifische Merkmale im individuellen Kontext manifestieren und in der Lage zu sein, rechtzeitig auf diese Signale zu reagieren.

Die bewusste Verankerung im gegenwärtigen Moment ermöglicht es, potenzielle Herausforderungen frühzeitig zu identifizieren und proaktiv Strategien anzuwenden.

Es ist nicht nur wichtig zu wissen, dass ADHS-spezifische Merkmale existieren, sondern auch, wie sie sich im individuellen Erleben ausdrücken und wie sie den gegenwärtigen Kontext beeinflussen. Die bewusste Selbstwahrnehmung bildet somit einen Schlüssel zur Entwicklung adaptiver Bewältigungsmechanismen und zur Förderung einer effektiven Interaktion mit den Anforderungen des täglichen Lebens.

Selbstannahme

Selbstannahme bezieht sich auf die positive Wahrnehmung und Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit und spielt eine zentrale Rolle im Leben von Menschen mit ADHS. Sie leiden häufig unter einem niedrigen Selbstwertgefühl, das grösstenteils auf einem verzerrten Selbstbild beruht. Es zeigt sich durch die Tendenz, die eigenen Fähigkeiten zu unter- und diejenigen von anderen zu überschätzen.

***Um einen guten Umgang mit ADHS
im Alltag zu finden ist es entscheidend,
die eigene Andersartigkeit zu
akzeptieren und sich nicht zwanghaft an
normative Massstäbe anzupassen.***

Die Akzeptanz des eigenen Funktionsmodus ist eine Grundvoraussetzung, um die positiven Seiten von ADHS ausschöpfen zu können und die negativen zu lindern. Es bedeutet, die überbordende Vielfalt an Gedanken nicht nur als Hindernis, sondern auch als Potenzial zu betrachten. Das überflutete Denken mag zwar dazu neigen, die klare Fokussierung zu erschweren, ermöglicht jedoch auch einen umfassenden Überblick in komplexen Situationen. Dieser Perspektivenreichtum kann zu unkonventionellen und innovativen Lösungen führen, die in herkömmlichen Denkmustern möglicherweise übersehen werden.

Um diese Stärken zu nutzen, ist es essenziell, sich von dem Druck zu befreien, den eigenen Denkstil krampfhaft anpassen zu müssen.

Die eigene Akzeptanz des andersartigen Funktionsmodus legt den Grundstein für ein selbstbewusstes Herangehen an die Herausforderungen von ADHS. Das bedeutet auch, sich nicht ständig mit anderen zu vergleichen oder sich an vermeintlichen Normen zu messen, sondern vielmehr die individuellen Stärken zu schätzen und als treibende Kraft zu nutzen.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Selbststeuerung für Menschen mit ADHS von grosser Bedeutung ist. Es bedarf geeigneter Strategien und Hilfsmittel, um im Alltag mit den eingeschränkten exekutiven Funktionen erfolgreich umzugehen. Diese Strategien müssen jedoch individuell erarbeitet werden, um der Einzigartigkeit jeder Person gerecht zu werden. Die Auswahl der Hilfsmittel ist ebenfalls eine höchst persönliche Angelegenheit und muss den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben entsprechen. Dies erfordert oft das Erproben verschiedener Ansätze, um zu entdecken, was am besten funktioniert.

Es ist entscheidend, das Funktionsprinzip von ADHS zu verstehen und die konkreten Auswirkungen auf das tägliche Leben zu erkennen. Dieses Verständnis ermöglicht es, gezielt Werkzeuge und Strategien zu erproben.

Der Fokus sollte dabei nicht nur darauf liegen, die Herausforderungen zu bewältigen, sondern diese in Chancen zu verwandeln. Zusammen mit der Akzeptanz des eigenen Funktionsmodus kann es gelingen, einen positiven Umgang mit ADHS zu entwickeln.



MARKUS HEYER

Beratung und Coaching,
Projektteam adhs20+



Wie Selbststeuerung auch mit ADHS gelingt – Die inneren Blockaden auflösen

Selbststeuerung ist die Fähigkeit, meine Aufmerksamkeit und Handlungen auf gesetzte Ziele auszurichten und dabei meine Impulse und Gefühle zu regulieren. Tönt wie das Gegenteil von typischen ADHS-Symptomen wie Ablenbarkeit, Reizoffenheit, Impulsivität. Selbststeuerung ist mit ADHS zwar eine Herausforderung, aber keine Illusion.

Seit Wochen weiss ich, dass ich einen Artikel schreiben muss. Seit Wochen schiebe ich es hinaus, überhaupt anzufangen. Je näher der Abgabetermin rückt, desto gereizter und gestresster bin ich und desto mehr nerve ich mich über mich selbst. Und so mache ich schliesslich, was ich schon so oft getan habe: Ich lege eine Nachtschicht ein, schreibe den Text zwischen Mitternacht und drei Uhr früh. Ich kann ihn pünktlich – wenn auch im allerletzten Moment – abgeben. Doch der Preis für den Sondereinsatz ist hoch: jede Menge Stress und eine schlaflose Nacht. Dafür ist mein innerer Kritiker hellwach und freut sich über die Gelegenheit für Vorwürfe und zum Selbstbashing: «Wann schaffst du es endlich, dich zu organisieren?!»

Schon als Kind hatte ich meine liebe Mühe damit, mich selbst zu steuern. Als erfinderisch denkender Bub fand ich das Leben unheimlich spannend. Mich dagegen an die langweiligen Hausaufgaben oder ans Lernziel zu halten, fiel mir schwer. Meine kreative Fantasie und die laufend sprudelnden Ideen waren da viel interessanter. Ich wollte alles entdecken und wissen, aber auf meine Art. Kein Wunder, liess ich mich von den Aufgaben im Nu ablenken und begann mit spannenden Experimenten. Bei diesen lief oft etwas schief: Die Fensterscheibe des Nachbarn ging in die Brüche oder das neue Spielzeugauto flog auseinander. Ach ja: und die Hausaufgaben vergass ich dabei ganz. Die Erwachsenen nannten es «Fehlverhalten» und verlangten entrüstet eine Erklärung. Nur, die konnte ich ihnen nicht geben! Es passierte

einfach. Da ich mich aber nicht zu sagen getraute: «Ich habe keine Ahnung, wie das geschehen konnte», behauptete ich keck: «Ich habe es extra gemacht!» Das gab mir immerhin das Gefühl, ich hätte mich selbst bewusst gesteuert. Die Strafen, die das nach sich zog, konnte ich so als gerechtfertigter akzeptieren. Aber im Grunde war es mir peinlich, die Hausaufgaben einmal mehr vergessen zu haben.

Ich schämte mich, dass ich mich nicht besser unter Kontrolle hatte, dass die Dinge einfach «mit mir geschahen». Ebenso gross wie meine Scham war meine Traurigkeit, denn ich fühlte mich unverstanden. Aber aus Angst, das Gesicht zu verlieren, wenn ich diese Gefühle zeigen würde und um das traurige Gefühl, schon wieder nicht genügt zu haben, besser zu verkraften, trat ich die Flucht nach vorn an: Ich behauptete, ich hätte mit Absicht gehandelt. Das war eine meiner unbewussten **Schutzstrategien**. Auch der Schein der Selbststeuerung und Kontrolle war so einigermassen gewahrt.

Es war mir peinlich, dass ich die Dinge nicht unter Kontrolle hatte, dass sie einfach «mit mir geschahen».

Solche Schutzstrategien aus der Kindheit begleiten uns oft ein Leben lang. So kumulieren sich im Lauf der Jahre viele negativ prägende Erfahrungen, die dem Aufbau des Selbstwerts und der Selbstwirksamkeit wenig förderlich sind und die Selbststeuerung weiter untergraben. Unbewusst wenden wir sie trotzdem weiter an – selbst im Erwachsenenalter noch, wenn die einstigen Schutzstrategien längst nicht mehr hilfreich sind, sondern sich in kontraproduktive **Selbstsabotage** verwandelt haben.

Heute weiss ich, weshalb mir die in der Schule und beim Lernen geforderte Selbststeuerung so schlecht gelang. Menschen mit ADHS denken zwar schnell und haben

einen glänzenden Verstand, aber es hapert mit den exekutiven Funktionen – also mit der Zielsetzung, der Planung, dem Zeitmanagement und der Organisation. Dazu kommt die Reizoffenheit, durch die wir leichter ablenkbar sind. Können wir Menschen mit ADHS uns also nicht selbst steuern? Doch, das können wir! Unser Hirn ist neuroplastisch. Das heisst: Wir können bis ins hohe Alter lernen, wie wir mit Emotionen umgehen und wie wir unser Verhalten verändern. Die Voraussetzung dafür ist, dass die darunterliegenden Widerstände aufgedeckt und anschliessend aufgelöst werden.

Wir können bis ins hohe Alter lernen, wie wir mit Emotionen umgehen und wie wir unser Verhalten verändern.

Dies erfordert die Bereitschaft, sich mit seinen ADHS-typischen **Verhaltensmustern** auseinanderzusetzen. Also die persönliche Situation und das eigene Verhalten aufrichtig zu betrachten. Das ist einfacher gesagt als getan, denn Selbstsabotage ist für viele Menschen mit ADHS eine tief sitzende Gewohnheit. Die damit verbundenen negativen Emotionen sind uns immerhin vertraut; mit ihnen wissen wir umzugehen. Wie komme ich also den Mustern, die hinter meiner Selbstsabotage liegen, auf die Spur? Und wie kann ich sie auflösen? Ein entscheidender erster Schritt ist es schon, sich der Selbstsabotage überhaupt bewusst zu werden. In einem zweiten Schritt kann man die eigentliche Absicht dahinter erkennen und sie in einem dritten Schritt in eine positive Strategie umwandeln.

Die wirksamste Hilfe in diesem Prozess bieten Coaching oder auch Psychotherapie. Als Coach unterstütze ich dabei, die störenden Verhaltensmuster der Selbstsabotage neutral und empathisch zu untersuchen, um im nächsten Schritt die **Trigger** (Auslöser) zu finden. Dies ist zentral, denn solange diese Auslöser im Unterbewusstsein aktiv sind, wird es auch weiterhin Symptome geben.

Wichtig ist, dass die inneren Widerstände und Trigger aufgedeckt und aufgelöst werden.

In meinem Fall ist das Muster also vereinfacht gesagt, dass ich gewisse Arbeiten auf den letzten Drücker mache. Der Grund der Aufschieberitis: Vermeidung und mein Hang zum Perfektionismus. Der darunterliegende Trigger: die Angst, nicht zu genügen. Diese Erkenntnis ist schon mal erhellend. Allein über den Kopf lassen sich Blockaden und Ängste allerdings nur schwer auflösen. Das ist wichtig zu verstehen. Wir wissen ja, was wir tun sollten und haben auch organisatorische Strategien – doch irgendwie scheitern diese. Denn die inneren Widerstände liegen meist auf der emotionalen Ebene. Also müssen wir sie auch hier angehen.

So entsteht die Freiheit, sich selbst auf seine eigene Art zu organisieren.

Am besten hat sich dabei in meiner Praxis als Coach die Logosynthese bewährt. Dies ist eine psychologische Methode, die auf der limbischen Ebene wirkt und zu persönlicher Veränderung und Entwicklung führt. Sie hilft, die Trigger zu neutralisieren, also negative Überzeugungen oder Ängste loszulassen und alte, kontraproduktive Gewohnheiten abzulegen. Das funktioniert nachhaltig - gerade auch bei ADHS, weil damit an den Ursachen statt an den Symptomen gearbeitet wird. So kann die Selbstsabotage abgebaut und - wie in meinem Beispiel - das Zeitmanagement verbessert werden.

Auf diese Art entsteht viel mehr Freiheit, sich selbst auf seine eigene Art zu organisieren, anstatt sich zu disziplinieren. Mit dem nachhaltigen Auflösen der inneren Blockaden ist die Selbststeuerung keine Hexerei mehr.

Auf dem Weg zu einer gelingenden Selbststeuerung mit ADHS braucht es also die Bereitschaft für Veränderungen, Empathie und Neugier. Und das wiederum sind zum Glück typische Stärken von ADHS.



MARKUS HÄMMERLI
ADHS-Coach
Spezialist für ADHS
und Logosynthese



Selbststeuerung – Plädoyer für eine Königsdisziplin

Es beginnt bereits am Morgen. Kaum angezogen, möchte ich aus dem Nichts heraus, etwas anderes anziehen. Ich ziehe mich also um. Ganze vier Mal. Am Ende trage ich beinahe exakt das gleiche, wie zu Beginn. Mit einem wichtigen Unterschied: Ich bin nun genervt und frustriert zugleich! Mal wieder habe ich wertvolle Zeit verplempert. Zeit, die ich in der Früh doch gar nicht habe! So, jetzt noch der Kaffee. Der muss mit! Wo ist denn der Thermobecher? Wo ist meine Handtasche? Und wo, zum Henker, ist schon wieder mein Schlüssel abgeblieben? Langsam, aber sicher kommt die mir so bekannte Schnappatmung auf. Mein Herz pocht wild und Gedanken wie «ist mal wieder typisch» schiessen mir, neben allem anderen, durch den Kopf. Ich raffe mein Zeug zusammen, stürze aus der Wohnung, um 20 Minuten später abgehetzt am Bahnhof anzukommen. Im Zug sind alle Sitzplätze bereits belegt. Natürlich! Ich stehe also, mal wieder, wie bestellt und nicht abgeholt, im Zug herum. Es wird lautstark geredet, telefoniert und Musik gehört. Entnervt krame ich in meiner Tasche, nur um zu bemerken, schon wieder nicht alles dabei zu haben. Die Kopfhörer sind zwar da, jedoch ohne jede Akkuleistung. Na, toll! In mir bricht eine Welt zusammen. Da ist sie wieder - die Wut und Verzweiflung über das eigene Unvermögen. Wieso habe ich mein Leben eigentlich nicht Griff?

Erzählungen wie diese begegnen mir im Zusammenhang mit AD(H)S recht häufig. Wenn das Mass an Ereignissen voll ist, sinkt das Stimmungsbarometer auf den Nullpunkt. Das Leben ist für Menschen mit AD(H)S mitunter nicht immer einfach. Während die bekannte Hyperaktivität im Erwachsenenalter eher abnimmt und sich alternativ in innerer Unruhe zeigt, ist die Impulsivität sowie bedingte Aufmerksamkeitsfähigkeit nach wie vor eine Herausforderung. Menschen mit AD(H)S kommen im Vergleich zu Menschen ohne, verhältnismässig schnell in (emotionalen) Stress. Die Persönlichkeitsstruktur

entscheidet mitunter über den Umgang damit. Jedoch, und das gilt als unbestritten, führt der Mangel an Ausgleich zum Stress irgendwann zu seelischen und auch körperlichen Erkrankungen.

«Ich wünschte, es gebe da so einen Schalter, den ich einfach auf «Aus» stellen könnte!»,

sagte mir vor kurzem eine Frau mittleren Alters in unserem ersten AD(H)S Coaching. «Dann wäre endlich einmal Ruhe da oben und ich bekomme vielleicht die Chance, einfach mal weniger gestresst durch den Alltag zu kommen! Ich fühle mich wie ausgeliefert! Permanent schiessen mir 1000 Dinge durch den Kopf, während ich versuche, meine Sachen zu erledigen. Schon gegen Mittag surrt mir der Kopf und ich fühle mich von Tag zu Tag erschlagener. Abends, wenn die Kinder endlich im Bett sind, falle ich beinahe ins Koma vor Müdigkeit und wenn ich dann liege, kann ich nicht einschlafen. Alles drehe ich gedanklich von rechts auf links, um dann wieder von vorne anzufangen. Das macht mich völlig fertig!» Während ich der Frau zuhöre, spüre ich ihren Leidensdruck. «Was kann ich nur tun?», fragt sie mich.

Im Verlauf unseres Gespräches erzähle ich ihr von der Möglichkeit der Selbststeuerung, um nachhaltig einen positiven Einfluss auf den zumeist stressig empfundenen Alltag zu finden.

Mit Selbststeuerung ist die Fähigkeit gemeint, eigene Gefühle und Stimmungen über das Bewusstsein konstruktiv zu beeinflussen.

Diese Fähigkeit bedeutet einen Meilenstein in der Persönlichkeitsentwicklung und gehört für mich deshalb auch zur Königsdisziplin. Wer es versteht und lernt, sich selbst zu steuern, zeigt sich im hohen Masse selbstverantwortlich. Dabei wirken Empathie und (Selbst-) Akzeptanz äusserst positiv auf die Entwicklung dieser Fähigkeit. Lernen Menschen mit AD(H)S achtsam und wertschätzend auf ihre Bedürfnisse und Gefühle zu reagieren, können Situationen und damit einhergehende Gefühle, reguliert werden. Die Chance, entspannter durch den Alltag zu kommen, ist deshalb gross.

Im Zeitalter der modernen Technologie, ist unsere Welt heute rasend schnell. Tagtäglich werden wir beinahe pausenlos mit Informationen versorgt. Diese muss das Gehirn verarbeiten. Bei Überflutung reagiert es jedoch kompensatorisch.

Die Folgen sind Leistungs- und Energieabfall, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, fehlende Aufmerksamkeit und das Aufschieben übertragener Aufgaben. Auch physische Reaktionen, wie anhaltende Kopfschmerzen, Ohrensausen, Verdauungsschwierigkeiten, Schlaflosigkeit und Dauermüdigkeit sind Konsequenzen. Menschen mit AD(H)S kommen - bedingt durch die strukturelle Besonderheit der Informationsverarbeitung im Gehirn - deutlich schneller an den Punkt der Reizüberflutung. Was also tun?

Mit der Fähigkeit zur Selbststeuerung erhalten wir die Möglichkeit, regulierend auf Impulskräfte und Reize einzuwirken, um uns im Alltag besser zu fühlen. Bei der Entwicklung zu dieser Fähigkeit gehören langjährige Verhaltensweisen und Bewältigungsstrategien hinterfragt und können im Prozess durch alternative Handlungsweisen ersetzt werden. Das ist nicht immer einfach, denn wir sind Gewohnheitstiere. Es bedarf - aus meiner Erfahrung - neben dem Willen ein hohes Mass an Entscheidungskraft, Geduld und den Mut zur Veränderung.

Im Coaching können Methoden erlernt werden, welche das Bewusstsein als Steuerungselement aktivieren. Die Wenn-Dann-Methode ist nur ein Beispiel. Kleine Erfolge wirken sich unmittelbar positiv auf die eigene Gefühlswelt aus.

Aufbauend können Strategien entwickelt werden, welche den konstruktiven Umgang mit Impulskräften ermöglichen. Das könnte bedeuten, künftig spezielle Ohrstöpsel bei hoher Geräuschkulisse einzusetzen, Termine und Pausen dem Biorhythmus entsprechend anzupassen, in der Mittagspause den Spaziergang oder den Powernap zu wählen, die Mensa bei Hochbetrieb bewusst zu meiden und stattdessen einen Platz im Park zu wählen. Mit Hilfe bewusster Entscheidungen steuern wir uns also durch den Alltag und können dabei Ressourcen aktivieren, um nachhaltig Ausgleich zu schaffen. Das macht uns widerstandsfähig und gönnt unserem Gehirn eine Verschnaufpause. Im Umkehrschluss bleiben wir entsprechend belastbarer. Auch andere positive Effekte lassen sich mit der Fähigkeit zur Selbststeuerung mit der Zeit feststellen. Ich beobachte bei meiner Arbeit oft, wie sich ein Mehr an Selbstwert und Selbstvertrauen entwickelt. Menschen mit AD(H)S erleben sich weniger ohnmächtig und finden bspw. einen kreativen Umgang mit der Impulsivität. Auch das Gedankenkarussell dreht sich mit der Zeit langsamer. Die eigene Kreativität dient hierbei als Steilvorlage. Das Gefühl von (Selbst-) Kontrolle wirkt beflügelnd, was für die zu bewältigenden Lebensaufgaben mit AD(H)S einen bedeutsamen Schritt in eine

stressfreie Zukunft bedeuten kann. AD(H)S-Betroffene lernen anhand der Fähigkeit zur Selbststeuerung, dass sie nicht machtlos sind, sondern ihren Alltag den eigenen individuellen Bedürfnissen anpassen können und das auch dürfen.

Am Ende des Tages verspricht die Selbststeuerung ein Mehr an Energie, Auftriebskraft und Konzentrationsfähigkeit. In Selbstakzeptanz und Wertschätzung entstehen Wege für eine gesunde Lebensweise.

Bestimmte Eigenschaften lassen sich bei AD(H)S auch mit Unterstützung von Medikamenten regulieren. Ich für meinen Teil kann jedoch sagen, dass es sich lohnt, die Fähigkeit zur Selbststeuerung für sich zu entdecken und mit der Königsdisziplin ins Wachstum zu kommen.

«Ich habe mit der Fähigkeit, meine Impulsivität zu steuern, ein Stück mehr Lebensqualität gewonnen und bin stolz darauf!»



DIANA MARIJA VRBANIĆ
Erziehungswissenschaftlerin,
Lehrerin und Coach

*Es war an
einem schönen
warmen
Sommertag.
Ich hatte frei.*

Es war an einem schönen, warmen Sommertag. Ich hatte frei. Ich stand mit einer Tasse Kaffee auf dem Balkon und atmete die wunderbare warme Luft ein.

Der Himmel war wolkenlos blau; die Sonne schien mir ins Gesicht. Ein Tag, den ich selbst gestalten konnte. Keine Pflichten, keine Aufgaben.

Mir ging die Idee durch den Kopf, dass dies eigentlich der perfekte Tag wäre, um mit einem guten Buch runter an den See zum Schwimmen zu gehen. Gleichzeitig fiel mir aber auch ein, dass dies natürlich auch eine Möglichkeit wäre, heute - nach einer Ewigkeit - mal wieder eine Runde Golf zu spielen. Andererseits könnte ich natürlich auch in die Berge fahren und wandern und an irgendeinem Bergsee gemütlich fischen.

Ich stand auf dem Balkon und überlegte. Lalia hatte ich auch ewig nicht mehr gesehen. Wir könnten eigentlich in der Stadt einen Kaffee trinken gehen. Aber ich konnte und konnte mich nicht entscheiden.

Und es war nicht das erste Mal, dass mir so etwas passierte.

***Jahre bevor ich eine ADS-Diagnose
attestiert bekam, fand ich mich immer in
Situationen wieder, in welchen
ich sehr unentschlossen war und mich
nicht entscheiden konnte.***

Ich war hin und hergerissen, was nun die beste Option wäre. Zu guter Letzt habe ich die Zeit im Internet vertrödelt. Der Nachmittag kam und ja, ich nahm mir vor, noch rauszugehen.

Der Abend kam und das Ganze endete wie üblich in einem Selbsthass, weil ich den wunderschönen Tag zu rein gar nichts genutzt hatte.

Schlussendlich wurde der Abend mit 2 Dosen Bier ersäuft. Das hob zwar kurz die Stimmung, spülte jedoch den inneren Vorwurf, versagt zu haben, nicht weg.

***Mit der Diagnose ADS sind mir einige
Lichter aufgegangen und mir
ist schlagartig sehr vieles bewusst
geworden. Früher dachte ich
bei diesen Blockaden, dass ich vielleicht
eine depressive Verstimmung habe,
antriebslos und im Affekt vermindert sei.***

Aber an jenem Tag hatte ich es mit einem schönen Sommertag zu tun. Ich hätte alles Mögliche tun können. Aber ich konnte es nicht. Für einen ADS- oder ADHS-Menschen sind sehr oft alle Dinge, Informationen und Optionen gleich wichtig und das macht die Entscheidung so tricky und so schwer.

Dazu kommt, dass das Prinzip der Unlustvermeidung und dem Lustgewinn bei ADS oder ADHS sehr ausgeprägt ist und dies überhaupt nicht nur im sexuellen Sinne. Müll runterbringen, Zimmer aufräumen oder Keller ausmisten macht keine gute Laune. Ebenso ist es nicht spassig und schon gar nicht lustvoll, die Steuererklärung auszufüllen.

Stattdessen im Internet surfen, Einkaufen gehen, Schwimmen, Motorradfahren - egal was - alles, was den Dopaminspiegel spürbar in die Höhe treibt, macht Spass.

Nach meiner Diagnose habe ich mich intensiv mit der Literatur von Herrn Dr. med. Heiner Lachenmeier auseinandergesetzt und mir ist vieles, ja sogar sehr vieles, wie Schuppen von den Augen gefallen.

***Allein die Tatsache zu wissen,
dass das chronische Defizit an Dopamin
und Noradrenalin aufgrund
dieses Geburtsgebrechens eine rasche
Informationsverarbeitung gar
nicht zulässt, dass sozusagen der
natürliche Filter der Einordnung
in unwichtig, wichtig und sehr wichtig
fehlt, hat mir sehr geholfen.***

Ich habe mich gezielt nach Lösungs- und Copingstrategien umgesehen. Wenn heute an einem freien Sonntag der Himmel grau und nicht einladend aussieht, ich mir aber dennoch vorgenommen habe, an die frische Luft zu gehen oder Sport zu machen, dann verabrede ich mich zu einer moderaten Uhrzeit mit einem Freund oder Freundin. Dann muss ich raus.

Wenn die Steuererklärung ansteht, das Ausmisten des Kellers oder was auch immer, dann erhöhe ich auf dem pharmakologischen Weg mein Dopamin und nach 30 Minuten ist der Antrieb da. Es funktioniert bestens.

***Menschen mit ADS oder ASHS spüren
seit Kindheit das irgendwas nicht stimmt.
Sie sind mehr reflektiert als der
Durchschnitt, sie suchen nach Lösungen,
nach Copingstrategien und finden
diese auch.***

Und ich finde das Umfeld, die Gesellschaft sollte ihnen dazu die Chance geben.

Was ich mir jedoch wünsche, ist, dass das soziale Umfeld, also Partner und Partnerinnen, Vorgesetzte und Teamleiter, sich über das Thema schlau machen. Dass sie den Betroffenen mehr Zeit zugestehen. Denn die Lernkurve bei Menschen mit ADS oder ADHS zeigt, dass wir zuerst zwar im Nebel stehen, je länger wir uns jedoch mit der Materie beschäftigen, umso herausragender kann unser Erfolg sein. Dr. med. Heiner Lachenmeier bestätigt dies in seinen Studien und in seiner Literatur.

***Den Link adhs20plus.ch an Freunde
und Vorgesetzte zu versenden,
kann ein genialer Anfang sein.***



ANDRÉ
Personalberater

Ich war schon immer sehr neugierig darauf, den Menschen zu ergründen...

Mein Erfahrungsbericht zum Thema «Selbststeuerung». Ich bin Désirée Meyer, 32 Jahre alt, und berichte Ihnen über meine Erfahrungen als ADS'lerin. Als Kind wurde mir immer nachgesagt, dass ich eine Träumerin sei. Während der ganzen Schulzeit fiel nicht wirklich auf, dass ich ein ADS-Problem hatte. Ich hatte lediglich einiges länger bei den Hausaufgaben oder Prüfungen als andere. Da ich jedoch fleissig war, kompensierte ich dies – später dann auch in der Arbeit. Während der KV-Lehre fingen die ersten Probleme an. Ich konnte mich kaum konzentrieren, verwechselte vieles und brachte die Arbeiten oftmals nicht zu Ende. So verlief meine berufliche Laufbahn nicht immer geradlinig und ich litt auch oft unter Mobbing, Selbstzweifeln und Depressionen.

Ich war schon immer sehr neugierig darauf, den Menschen zu ergründen und so studierte ich Sozialpädagogik und arbeitete in verschiedenen sozialen Institutionen. Es war mein Traumberuf, da ich dabei meine Empathie und Kreativität ausleben konnte.

***Ich stiess oftmals an meine Grenzen
inklusive einem Burn-Out, da gerade
die starke Empathie sowie die Sensibilität
dazu verleihen, vieles zu spüren
und wie ein Schwamm aufzusaugen.***

Nach sechs Jahren wechselte ich wieder zurück ins Reisebüro, um meine kommunikativen Fähigkeiten stärker auszuleben und mich den Beratungen zu widmen. Ich stellte fest, dass jeder Arbeitgeber mein ADS bemerkte: meine Zeitmanagement-Probleme oder auch die ungenaue Arbeitsweise; es spielt keine Rolle, wo man arbeitet.

Privatleben

Ich war immer eine aufgestellte Person. Ich pflegte viele Kontakte und war sehr aktiv unterwegs. Ich gönnte mir kaum Verschnaufpausen, war schnell mit dem Auto unterwegs, erhielt viele Bussen, war unpünktlich. Hatte immer Lust auf neue Abenteuer und den Mut einfach da reinzustürzen, ohne gross nachzudenken. Ich träumte immer vom Auswandern ...

Die Diagnose wurde erst gestellt, als mein damaliger Freund (auch mit ADHS) mich aufforderte, eine Abklärung zu machen. Es war eine schwierige Beziehung, jedoch fühlte ich mich von ihm sehr verstanden, da wir eine sehr ähnliche Wahrnehmung hatten. Es fühlte sich wie ein gegenseitiger Spiegel an. In dieser Zeit hatte ich Zugang zu einer anderen Welt - dem Buddhismus. Zu einem Kloster, in dem man Mantra Meditationen vollzog. Die Konzentration war enorm am Folgetag. Es war das stärkste Erfolgserlebnis, was ich bis anhin erlebt hatte. Auch die Musik oder die Natur halfen mir immer, den Fokus wieder auf mich selbst zu setzen.

ADHS/ADS und Arbeit

Bei der Arbeit braucht es lange, bis ich in einer Konzentrationsphase bin. Einmal im Flow angekommen, komme ich fast nicht mehr los. Es fühlt sich an wie ein Tunnel, in dem man einfach nur noch leisten kann. Dies kann positiv genutzt werden. Mitarbeiter können mich dann in diesem Zustand nur schwer unterbrechen. Klare Abmachungen und Zeitstrukturen sind hier hilfreich. Zeitdruck schafft aber eher Blockaden. Es ist von Vorteil, wenn ADHS'ler einen gewissen Rahmen erhalten und aus freien Stücken ihren eigenen Zeitplan gestalten können. Im Arbeitsgeschehen verlieren wir oft das Zeitgefühl. Eine Erinnerung für die Deadline für Arbeitsabgaben kann daher helfen. Oder natürlich auch im Fall, wenn eine Aufgabe vergessen ging.

Schwierigkeiten und Lösungen im Alltag

- **Impulskontrolle:** alles gleichzeitig tun oder sagen zu wollen. Prioritäten mit einem Planer, Notizen, verschiedenen Farben oder Nummerierungen gestalten. Meditation, um zu trainieren, bei sich selbst zu bleiben -> hilft auch, in Gesprächen besser zuzuhören.
- **Reizüberflutung:** Aktivitäten in der Natur: Waldspaziergänge, Joggen, Musikhören. Auch Yoga und Meditation helfen, den Blick nach innen zu richten - Ruhe und Ordnung in die chaotische Gedankenwelt zu bringen. Dies ist während der Arbeit natürlich nur bedingt möglich. Da helfen schon mal kleinere WC-Pausen oder einfach ein Wechsel der Räumlichkeiten oder Kopfhörer, welche die Geräuschwelt von aussen eindämmen.

- **Visualisieren:** Aus den Augen, aus dem Sinn: Was nicht sichtbar ist, geht vergessen und verloren. Am besten alle To Do's notieren und Erinnerungshilfen wie Outlook-Erinnerungen, Wecker am Handy oder Zettel installieren.
- **Sensitivität:** ADHS/ADS'ler nehmen Kritik nur an, wenn diese aufrichtig angebracht wird. Schnell fühlen wir uns angegriffen und kommen in den sogenannten Verteidigungsmodus (Warum?). Diese Sensitivität kann sehr anstrengend sein, da die Wahrnehmung viel intensiver ist. Die Empathie kann aber auch positiv im zwischenmenschlichen Bereich genutzt werden.
- **Psyche:** Als ADHS'ler/ADS'ler überfordere ich mich quasi chronisch mit Menschen, denen ich helfe oder eigenen, überhöhten Zielen. Wenn diese nicht erreicht werden, führt dies zu Misserfolgen. Positive Affirmationen, Tagebuch schreiben sowie mentales Training kann dabei unterstützen, den Fokus wieder aufs Gute zu lenken, wenn wir psychisch an den Anschlag kommen.

«Selbststeuerung» ist ein bewusstes Handeln aus eigener Verantwortung heraus – Diese Fähigkeit beinhaltet, das eigene Verhalten zu beobachten, zu bewerten, gezielt zu verstärken und an eigenen Zielen flexibel auszurichten.

Hat man damit Schwierigkeiten, ist eine ADHS/ADS-Abklärung sehr sinnvoll. Denn die Diagnosestellung, die Akzeptanz sowie der Austausch mit anderen ADHS-/ADS-Betroffenen erleichtert die Selbststeuerung ungemein. Deshalb hoffe ich, auch mit meinem Erfahrungsbericht und meinen Tipps andere Betroffene in irgendeiner Weise zu unterstützen.



DESIRÉE MEYER
Kauffrau (Touristik)
Sozialpädagogin HF

Süßer als jedes Gummibärchen – vom Glücksgefühl der Selbstkontrolle

Nach einer regelrechten Zeit als Gummibärchen-Junkie hatte ich eines Tages ein Schlüsselerlebnis: Ich ertappte mich dabei, wie ich in einer Woche zum zweiten Mal über 600g Süßes an die Kasse zur Waage hievte. Es blitzte in mir auf «jetzt spinnst du komplett! Dies ist dein letzter Sack Gummibärchen!» Und so war es auch.

Plötzlich dachte ich über Diabetes und andere über mir kreisende Gefahren nach, ich bekam es mit der Angst zu tun. «Ich habe doch Freude am Leben, ich will mich doch nicht selbst in Gefahr bringen!»

Heute, nach meiner Ausbildung zur FaGe weiss ich noch besser, wie gefährlich das war, aber es haperte an der Selbstkontrolle. Nicht nur bei Gummibärchen, auch mit Emotionen und in Gesprächen, beim Autofahren oder im Ausgang vergass ich mich oft. Okey es passiert mir immer noch ab und zu, aber ich merke es heute schneller, jedenfalls meistens...nun ja, immerhin öfter.

Denn die Selbstkontrolle lässt sich ja tatsächlich trainieren. Und so steht in meiner Küche immer wieder für einige Tage ein geöffneter Sack (veganer) Gummibärchen wie eine Provokation, ich schaue sie sogar an, gehe aber bewusst vorbei. Ich koche mir dann was, das ist bedeutend leckerer und macht besser satt, als jedes Gummibärchen. Ich trainiere dadurch meinen präfrontalen Kortex jedes Mal, wenn ich es schaffe, darauf zu verzichten. Das gibt mir ein gutes (Glücks-)Gefühl und dann bin ich stolz auf mich.

Und wenn ich es wirklich mit allen Tricks einmal nicht verhindern kann, dann lass ich meinem quängelnden ICH auch mal so ein Gummibärchen. Aber sehr sehr selten und nur noch eines, denn das Glücksgefühl, mich im Griff zu haben, ist süßer als jedes Gummibärchen.

In diesem Sinne, möge euch gelingen, die Gummibärchen an euch vorbeiziehen zu lassen. Viel Erfolg!

Eure Kolumnistin Karin



KARIN NIFFELER
Fachfrau Gesundheit EFZ

Agenda 2024

Nächster ADHS-Focus: Nr. 30
«AD(H)S und Loyalitätskonflikte»

Weitere Informationen finden Sie:

<https://adhs20plus.ch/veranstaltungen/> Anmeldungen an: info@adhs20plus.ch

Weiterbildung im ZAG Winterthur

Samstag, 13. April, 10.00 – 16.30 Uhr

«ADS/ADHS – Sei du dein
Regisseur in eigener Sache»

Inputreferat Sandra Amrein

Präsidentin adhs20+

Workshop mit Susanne Kunz

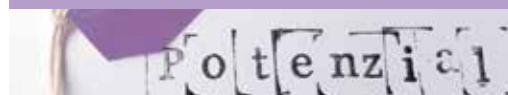
Moderatorin und Schauspielerin

Weiterbildungen im ZAG Winterthur

Samstag, 7. September, 9.00 – 13.30 Uhr

Einführung in die AD(H)S-
Diagnostik für Psychologinnen
und Psychologen

Dr. phil. François Gremaud



Samstag, 9. November, 10.00 – 16.30 Uhr

«ADHS braucht keine Therapie
– sondern Coping-Strategien»

Dr. phil. François Gremaud



Event Google Zürich

Donnerstag, 6. Juni, 19.00 – 21.30 Uhr

AD(H)S und Selbststeuerung

Referatsabend und Diskussionsforum

Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch

PD Dr. med. Monika Ridinger

Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowitz

Anna Vichery

wusstsein...Selbststeuerung
...Analyse...Kreativität
Logik...Intuition...
...Fakten...Gefühle
...Struktur...Chaos...
...Lernen...Denken

5 Module, Pädagogische Hochschule Zürich

Samstage 24.8. | 21.9. | 26.10. | 16.11. | 14.12.

AD(H)S – Selbststeuerung

5 Kursmodule (jeweils 9.00-16.30 Uhr)

– Selbstannahme

– AD(H)S-Medikation

– Impulssteuerung

– Planung, Zeit- und Energiemanagement

– Umgang mit Gefühlen

PD Dr. med. Monika Ridinger



Zentrum Karl der Grosse Zürich

Freitag, 29.11.2024, 19.30 – 21.45 Uhr

«AD(H)S und Loyalitätskonflikte»

Referats- und Diskussionsabend

FOCUS.

N° 29, MÄRZ 2024

