

# ADHS-Programm zum Selbsttraining für Erwachsene

Stärken entwickeln – Schwierigkeiten meistern



Dr. med. Astrid Neuy-Bartmann

	Seite
Einleitung .....	3
1. Sitzung: Was ist ADHS? ...oder Anders sein.....	4
2. Sitzung: Wie kommt es zu einer ADHS und wie kann man sie behandeln? .....	14
3. Sitzung: Bessere Selbstkontrolle mit Achtsamkeit und Bewusstsein .....	20
4. Sitzung: Aufmerksamkeit und Konzentration .....	24
5. Sitzung: Verhaltensanalyse und Problemlösungsstrategien .....	28
6. Sitzung: Gefühlskontrolle, Gefühlsregulation .....	34
7. Sitzung: ADHS, Beziehungsfähigkeit und sozialverträgliche Verhaltensweisen .....	46
8. Sitzung: Umgang mit Chaos, Selbstorganisationstechniken und Zeitmanagement.....	54
9. Sitzung: ADHS, Depression, Angst .....	62
10. Sitzung: ADHS und Sucht.....	68
11. Sitzung: ADHS und Finanzen, ADHS und Risikoverhalten .....	78
12. Sitzung: Selbstmotivation, Selbstbewusstsein.....	82
13. Sitzung: Stressmanagement.....	88
14. Sitzung: ADHS und Angehörige.....	98

## Liebe ADHS-Betroffene,

wir haben für Sie ein Übungsbuch zusammengestellt, mit dem Sie sehr viele Informationen über ADHS bekommen, aber auch Techniken erlernen, die es Ihnen ermöglichen, die Probleme Ihrer ADHS besser zu meistern und Ihre eigenen Stärken zu entwickeln. Je mehr Sie über ADHS wissen, desto eher sind Sie in der Lage, Ihre Schwachstellen zu erkennen und aus ihnen zu lernen, und desto eher ist es Ihnen möglich, Ihre „besondere Art zu sein“ auch als Herausforderung zu begreifen und die positiven Seiten von ADHS zu sehen.

Sie werden vieles in Ihrem Leben besser verstehen, warum Sie bestimmte Schwierigkeiten und Eigenarten haben und warum es immer wieder Situationen in Ihrem Leben gibt, die schwierig für Sie waren und immer noch sind. Das wird Ihnen helfen, sich selbst besser anzunehmen und vielleicht auch manche Misserfolge und Niederlagen für Sie verständlicher machen.

Das Übungsbuch möchte Ihnen Strategien vermitteln, auf die Sie im täglichen Leben immer wieder zurückgreifen können. Es ist angelehnt an die aktuellen Therapiekonzepte, die bisher für ADHS entwickelt wurden.<sup>43,12,59</sup> Wichtig ist, dass Sie Ihre Probleme immer wieder erkennen und dann diese Strategien anwenden. Mit ADHS hat man ganz bestimmte Lebensthemen, die mit unterschiedlichen Facetten als Muster immer wieder auftauchen.

Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie Rückfälle haben oder sich bestimmte schlechte Gewohnheiten sich wieder eingeschlichen haben. Das ist normal, aber es geht darum, dies möglichst früh zu erkennen und dann wieder auf die Strategien zurückzugreifen, die Sie im Laufe dieses Übungsbuches erlernen werden. Üben Sie bitte möglichst oft, schreiben Sie sich wichtige Erkenntnisse auf, lesen Sie immer wieder in diesem Übungsbuch. Es ist leider so, dass man als ADHS-Betroffener sehr schnell wieder Erkenntnisse vergisst oder dass man auf Erfahrungen schwer zurückgreifen kann. Das geht den meisten ADHS-Betroffenen so, und das kann auch manchmal ganz schön frustrierend sein.

Bitte verlieren Sie nicht den Mut, sondern sehen Sie das Leben als eine ständige Herausforderung, etwas Neues über sich selbst und die Welt zu lernen.

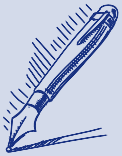
Ihnen werden Tools vorgestellt werden, Werkzeuge, mit denen Sie Ihre ADHS besser in den Griff bekommen werden. Üben Sie diese immer wieder und versuchen Sie, sich in schwierigen Situationen an sie zu erinnern. Wir haben diese Tools besonders gekennzeichnet, so dass Sie sehr schnell erkennen können, welche Übungen sinnvoll sind.

Ja, und nun beginnen Sie, sich darauf einzulassen, sich und die Welt besser zu verstehen.

## 1. Sitzung

### Was ist ADHS? ...oder Anders sein

In diesem Kapitel erfahren Sie sehr viel über die ADHS. Wie sie entsteht, die Symptome und warum Menschen mit ADHS im Alltag immer wieder in Probleme mit ihren Mitmenschen geraten. Es ist wichtig zu verstehen, dass die ADHS eine Art zu sein ist: Menschen mit ADHS denken, fühlen, reagieren und verarbeiten Informationen anders. Dies ist nicht immer ein Nachteil. Sie werden daher auch lernen, wie Sie Ihre Stärken und positiven Seiten der ADHS nutzen können.



Bitte halten Sie beim Bearbeiten des Selbstlerntools immer Papier und Stift bereit. Unterstreichen Sie bitte diejenigen Passagen, in denen Sie sich wieder erkennen oder schreiben Sie sich diese gesondert auf. Sie werden so besser herausfinden, in welchen Bereichen Sie betroffen sind.

Dabei kann auch sehr hilfreich sein, den Partner oder Familienangehörige mitlesen zu lassen und gemeinsam darüber zu diskutieren. Manche Symptome nehmen andere besser wahr als Sie selbst! Bitte besprechen Sie die Symptome, die Sie besonders betreffen, mit Ihrem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten.

In Deutschland sind schätzungsweise zwei Millionen Menschen von einer ADHS betroffen, ohne dass sie davon wissen. ADHS-Betroffene fühlen anders, haben schnellere Stimmungswechsel, ein anderes Tempo, ein anderes Zeitgefühl, eine andere Wahrnehmung, ein anderes Gedächtnis und eine andere Aufmerksamkeit. Wie stark man betroffen ist und darunter leidet, ist individuell ganz unterschiedlich.

**Unerkannt gleicht die ADHS einem Geist, der in alle Lebensbereiche hinein spukt und beträchtlichen Schaden hinterlassen und Beziehungen zerstören kann. Gegen einen Feind, den man nicht kennt, kann man nur schlecht kämpfen.**

Es geht in diesem Übungsbuch darum, diesen ADHS-Geist zu einem guten Geist zu machen, denn mit der ADHS sind auch sehr viele positive Seiten und Fähigkeiten verbunden. Dabei ist es wichtig, die ADHS nicht nur negativ zu erleben, sondern sie als eine besondere Art zu „sein“ zu begreifen.

#### Über 60 % der Kinder mit ADHS sind auch als Erwachsene betroffen

Es gibt zurzeit keine Erkrankung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und in der Erwachsenenpsychiatrie, die so kontrovers und emotional diskutiert wird, wie die ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) oder ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit Hyperaktivität). Im Kindesalter stellt sie die häufigste psychische Erkrankung dar. Man geht davon aus, dass rund 5-7 % der Kinder betroffen sind.

Bisher glaubte man, dass sich diese Symptome im Erwachsenenalter „auswachsen“. Seit einigen Jahren wissen wir aber, dass über 60 % der als Kind von einer ADHS Betroffenen auch noch im Erwachsenenalter deutliche Symptome zeigen, die sie in ihrer Lebensführung mehr oder weniger deutlich beeinträchtigen.<sup>1,10,14,15,63</sup>

Allerdings verändern sich die ursprünglichen Symptome der ADHS im Erwachsenenalter.

# Sitzung 1

Erwachsene mit ADHS sind zum Beispiel anfälliger gegenüber Begleiterkrankungen. Daraus kann sich ein ganz komplexes Krankheitsbild entwickeln, das eine ärztliche bzw. psychotherapeutische Behandlung erfordert.<sup>72</sup>

Folgende Symptome zeigen Erwachsene mit ADHS:

- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
- Hyperaktivität oder Hypoaktivität
- Stimmungslabilität
- Impulsivität
- Chaos und Desorganisation
- Schwierigkeiten am Arbeitsplatz und zu Hause
- Schnelle Erschöpfbarkeit und Lustlosigkeit
- Selbstzweifel



## Die Symptome

### 1. Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen – immer für Neues offen

Vielleicht kennen Sie das, dass Sie den Scheinwerfer Ihrer Aufmerksamkeit nicht lange auf etwas richten können. Bei der kleinsten Ablenkung bewegt sich dieser Scheinwerfer in Richtung des neuen Reizes. Das führt zu einer enormen Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit, Sprunghaftigkeit und Zerstretheit, die bei Erwachsenen vor allem zu Problemen am Arbeitsplatz führen.

Die meisten Menschen mit ADHS bleiben aufgrund ihrer Reizoffenheit trotz guter Intelligenz weit unter ihren Möglichkeiten. Sie erzielen deutlich schlechtere Schulabschlüsse und verfehlen oft ihre beruflichen Ziele.

Allerdings können sich Menschen mit ADHS ganz hervorragend auf Dinge konzentrieren, die sie sehr interessieren. Hier können sie Höchstleistungen erbringen. Man fragt sich oft, wieso sie manche Dinge so brillant erledigen können und ganz einfache, aber uninteressante Dinge, nicht bewältigen.

### Reizoffenheit überfordert das Gehirn

Heute in unserer reizüberfluteten Welt verursacht die Reizoffenheit eine Überforderung des ADHS-Gehirns. Das Gehirn springt von einem Sinneseindruck einfach zum nächsten, ohne die Information zu bewerten und – falls als notwendig erachtet – auch zu speichern. Kennen Sie das? Sie sitzen in einem Restaurant und bekommen auch all das genau mit, was der Nachbar am anderen Tisch erzählt, obwohl das überhaupt nicht wichtig für Sie ist.

Das ADHS-Gehirn hat andere Filter. Es lässt einfach viel mehr Informationen auf die Gehirnfestplatte. So kann es zu einem Crash auf der Festplatte kommen, weil alle aufgenommenen Informationen nicht mehr verarbeitet werden können.

Dem ADHS-Gehirn fällt es schwer zu entscheiden, welche Sinneseindrücke wirklich wichtig und welche unwichtig sind.

# ADHS-Programm zum Selbsttraining

Alle Eindrücke werden gleich wichtig wahrgenommen. Daher weiß das Gehirn oft nicht, welchem Reiz oder Ereignis es sich zuwenden soll, auch dadurch entsteht die enorme Ablenkbarkeit.

Wenn aber etwas vom ADHS-Gehirn als wirklich wichtig erkannt wird, dann wird nur noch das wahrgenommen, was zum Erreichen des angestrebten Ziels notwendig ist. Alle anderen Informationen werden dann unwichtig. Leider kann dann auch Wesentliches vernachlässigt werden. Es ist wie ein Blick durch ein Fernrohr, ein Tunnelblick. Nur das, was im Zielfernrohr anvisiert ist, wird im Erleben wahrgenommen und alles andere ausgeblendet.

## 2. Hyperaktivität und Hypoaktivität

### Motorische Hyperaktivität – immer unter Strom stehen

Während die Kinder besonders bei ADHS noch die klassischen Zappelphilippe sind, nicht stillsitzen, wild sind und sich nicht an Regeln halten können, zeigen sich die Symptome bei Erwachsenen nicht so deutlich.

Erwachsene haben gelernt, sich besser zu beherrschen, aber sie behalten ihre innere Unruhe. Ein Gefühl wie unter Strom zu stehen und nicht abschalten zu können.<sup>43</sup>



Vielleicht kennen Sie das auch, dass Sie häufig unter Strom stehen und nur schwer abschalten können. Es gelingt Ihnen nur schwer, über lange Zeit still zu sitzen. Man bemerkt es bei anderen am Wippen der Füße, den Fingern, die ständig in Bewegung sind und mit irgendetwas herumspielen, so dass man als Mitmensch neben ihnen auch unruhig werden kann.

### Der verträumte, abwesende Typ – Mädchen besonders betroffen

Weniger bekannt, aber trotzdem wichtig und oft beeinträchtigend, ist der unaufmerksame Typ der ADHS. Er tritt besonders häufig bei Mädchen auf. Die Betroffenen wirken verträumt, irgendwie abwesend, uninteressiert.

Sie bekommen häufig etwas nicht mit, sind eher unauffällig und neigen dazu, sich schnell zurückzuziehen und zu resignieren.

Sie haben im späteren Lebensalter ein hohes Risiko für Depression und Ängste.<sup>53,54</sup>

### Der Mischtyp – von jedem etwas

Im Erwachsenenalter ist am häufigsten der Mischtyp. Das bedeutet, dass von beiden ADHS-Typen Symptome vorhanden sind.

## 3. Stimmungslabilität – Achterbahn der Gefühle

Hier befinden sich die Betroffenen ständig auf einer emotionalen Achterbahn – von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt. Sie leben gleichsam dauernd in extremen Stimmungszuständen. Auf kleinste äußere Begebenheiten reagieren sie emotional heftig, häufig auch überzogen.<sup>4</sup>

Da geht beispielsweise die Welt unter, weil eine relativ harmlose Bemerkung eines Mitmenschen eine tiefe Kränkung verursacht. Oder das Smartphone funktioniert nicht, weil man vergessen hat, den Akku aufzuladen, und schon fliegt es gegen die Wand. Wenn dann aber eine liebe Freundin anruft, ist die Welt wieder in Ordnung.

Die extrem schnellen Stimmungswchsel machen den Betroffenen, aber auch ihren Mitmenschen sehr zu schaffen.

## 4. Impulsivität – erst gemacht, dann gedacht

ADHS-Betroffene handeln blitzschnell aus dem Bauch heraus, überschießend. „Erst gemacht, dann gedacht...“. Es tut ihnen oft hinterher leid, dass sie so extrem reagiert haben, aber sie bekommen in diesem Augenblick ihre heftigen Gefühle einfach nicht unter Kontrolle. Es sind die Hitzeblitze, die Rumpelstilzchen, aber auch die Menschen mit den zwei Gesichtern, von denen man alles haben kann, wenn sie gut gelaunt sind. Die aber völlig ausrasten, wenn sie unter Stress stehen und gnadenlos ihre Gefühle in die Welt schleudern, wenn ihnen danach ist.

Man könnte sie auch als „Mimosen mit Holzkeulen bewaffnet“ bezeichnen. Ihre Botschaft an andere ist: „Behandle mich bitte ganz vorsichtig, weil ich extrem schnell verletzt bin, und bitte nimm in Kauf, dass ich auch heftig überreagieren kann, wenn ich mich gekränkt fühle. Aber bitte nimm mir das nicht übel, weil ich es nicht so meine und weil ich meine Verhaltensweisen auch ganz schnell wieder vergessen habe“. Das ist kein faires Beziehungsangebot an die Mitmenschen.

ADHS bedeutet oft ein extremes Gefühlsleben, nicht selten im Ausnahmezustand: Himmelhoch jauchzend oder zu Tode betrübt. Außer den Farben Schwarz und Weiß gibt es keine Zwischentöne. Die Mitte wird so nur selten gefunden und Frustrationen und Niederlagen werden schwer ausgehalten.<sup>43</sup>

Sie fangen schnell begeistert etwas an, verlieren aber bei der kleinsten Schwierigkeit die Lust und können dann auch ganz schnell wütend werden.

Menschen mit ADHS fangen immer wieder neue Jobs an und/oder geben in Beziehungen schnell auf, wenn es schwierig wird.

## 5. Chaos und Desorganisation – „Chaosprinzessinnen und zerstreute Professoren“

ADHS-Betroffene können schwer Ordnung halten, weil sie keine innere Struktur haben. Alles erscheint gleich wichtig und so können sie nichts wegwerfen, was durchaus auch bis zu einem Messie-Dasein führen kann.

Das Chaos um sie herum gleicht ihrem inneren Chaos, sie finden wichtige Sachen in ihrer Unordnung nicht, und sie haben keinen Überblick in ihrem Leben. Bei Frauen sind es die „Chaosprinzessinnen“<sup>64</sup>, bei Männern die „zerstreuten Professoren“, denen man alles hinterher tragen muss.

## 6. Schwierigkeiten am Arbeitsplatz und zuhause – Scheidung vorprogrammiert

Bei all den oben aufgeführten Schwierigkeiten ist es verständlich, dass es hier zu erheblichen Problemen kommt. Oft fühlen sich die Betroffenen gemobbt, weil sie mit ihrer Impulsivität und ihren Stimmungsschwankungen anecken. Ihre stark schwankenden Leistungen führen zu erheblichen Problemen am Arbeitsplatz.



Nicht selten macht auch der Umgang mit den täglichen Stimmungsschwankungen und dem Chaos die Partner und Angehörigen buchstäblich krank. Sie entwickeln Depressionen und psychosomatische Erkrankungen, weil auch sie überfordert sind.

Bei Ehen erhöht sich die Scheidungsrate, wenn ein Partner an ADHS leidet.

Eine erbliche Vorbelastung durch einen oder beide Elternteile vermehrt diese Probleme. In solchen ADHS-Familien kann es in Stresssituationen auch zu körperlichen Auseinandersetzungen kommen. Alleinerziehende geraten dann sehr schnell an ihre Belastungsgrenze.



## 7. Schnelle Erschöpfbarkeit und Lustlosigkeit – der übermächtige „innere Schweinehund“

Das Durchhaltevermögen und die Selbstmotivation sind stark eingeschränkt, was schnell zu Resignation und Mutlosigkeit führt. Betroffene haben oft große Probleme, sich selbst zu motivieren und eine Arbeit anzufangen, die keinen Spaß macht. ADHS-Betroffene besitzen einen riesigen „inneren Schweinehund“, den sie nur sehr schwer für Aufgaben überwinden können, die sie nicht interessieren. Daraus resultieren erhebliche Selbstzweifel und mangelndes Selbstbewusstsein.

## 8. Selbstzweifel und mangelndes Selbstbewusstsein – ein Leben als Außenseiter

In den meisten Lebensläufen der betroffenen Patienten zeigt sich eine Ansammlung traumatischer Erfahrungen. Oft war schon die Familiensituation sehr problematisch. Die Kinder haben früh die Erfahrung gemacht, dass sie nicht lernen konnten, vergesslich waren und in der Schule schlechte Noten hatten. Waren sie auch noch hyperaktiv, haben sie meist Ablehnung von anderen erfahren und sind in eine Außenseiterposition geraten. „Ich bin dumm und werde abgelehnt“. Das ist keine gute Voraussetzung für die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls.

**Zusammenfassend** kann man sagen, dass sich die beschriebenen Symptome auf viele verschiedene Lebenssituationen/-bereiche auswirken können, wie<sup>24</sup>:

- Selbstorganisation, Selbstkontrolle
- Zeitmanagement
- Finanzmanagement
- Beziehungsgestaltung, Kommunikation
- Arbeitsorganisation
- Teamfähigkeit
- Kindererziehung
- Straßenverkehr, Unfälle

Die korrekte Diagnose und die Kenntnisse über die ADHS sind wichtig, weil herkömmliche Behandlungsformen bei der ADHS nicht so wirkungsvoll sind, wie eine Behandlung, die sich an den individuellen Symptomen des Betroffenen orientiert. Viele Betroffene haben bereits eine Odyssee verschiedener Behandlungen und Klinikaufenthalten hinter sich.

Notwendig ist ein Therapiekonzept, das auf die besonderen Probleme bei ADHS abgestimmt ist.



## **Nicht nur die Spitze des Eisberges sehen!**

Im Erwachsenenalter zeigen sich Krankheiten der Erwachsenenpsychiatrie, die ohne Kenntnisse der ADHS nicht immer erkannt und oft fehlbehandelt werden.

Menschen mit ADHS sind besonders anfällig für Begleiterkrankungen, welche die ADHS verstärken.<sup>24</sup>

Dazu gehören:

- Leserechtschreibstörung bis zu 30 %
- Rechenschwäche bis zu 30 %
- Depressionen bis zu 30 %
- Angstzustände bis zu 25 %
- Ticsyndrom (Tourette) 10-20 %
- Zwänge
- Hohe Unfallrate (durch unüberlegtes Handeln)
- Störung des Sozialverhaltens und oppositionelle Verhaltensweisen
- Schlafstörungen
- Suchtentwicklung (Alkohol, Medikamente, Drogen)
- Essstörungen
- Somatisierungsstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Borderline

Es gibt viele Überlappungen zwischen den Borderline-Symptomen und ADHS. Möglicherweise stellt ADHS einen Risikofaktor für die Entwicklung von Borderlinestörungen im Erwachsenenalter dar.<sup>38</sup> ADHS-Betroffene verursachen und erleiden häufiger als ihre Mitmenschen schwere Unfälle und Verletzungen, insbesondere im Straßenverkehr. Sie sind einerseits ungeschickt, aber auch verstärkt risikobereit und bedenken nicht die Konsequenzen ihrer Handlungen. Risikobereitschaft begünstigt Fehleinschätzungen und ist ein Risikofaktor für Verhaltensstörungen.<sup>39</sup> Es fällt ihnen grundsätzlich schwerer, sich an jede Form von Regeln zu halten, was zu heftigen Autoritätsproblemen führen kann.<sup>57</sup>

Es genügt nicht, die Depression oder das Suchtverhalten zu behandeln, weil damit eben nicht das gesamte Spektrum der ADHS erfasst wird, sondern nur die Spitze des Eisberges. Die Masse der Probleme ist unter der Wasseroberfläche verborgen.

Das ist auch ein wichtiger Grund, warum lange Jahre die ADHS im Erwachsenenalter nicht erkannt wurde. Die Behandlung konzentrierte sich auf die Begleiterkrankungen, weil in der Erwachsenenpsychiatrie die ADHS weitgehend unbekannt war.

Eine gesicherte ADHS sollte unbedingt bei der Therapieplanung mit berücksichtigt werden. Häufige Fehldiagnosen sind Borderlinestörungen oder manisch depressive Erkrankungen.

Es handelt sich bei ADHS immer um eine Störung, die schon im Kindesalter vorhanden war. Viele Menschen haben einzelne Symptome einer ADHS. Eine ADHS liegt aber erst dann gesichert vor, wenn man diese komplexen Symptome zu großen Teilen und auch im ganzen Verlauf des Lebens aufweist und es dadurch zu erheblichen Beeinträchtigungen kommt.

## Die Mütter sind nicht daran schuld!

In diesem Zusammenhang muss betont werden, dass entgegen der weitläufigen Meinung in der Öffentlichkeit „Erziehungsfehler“ der Mütter bzw. der Eltern auf keinen Fall die Ursache für eine ADHS sind. Die Mütter von ADHS-Kindern wurden oft zu Unrecht für die Probleme ihrer Kinder verantwortlich gemacht. Es gibt viele Eltern, die sich mit großem Einsatz für die Entwicklung ihrer ADHS-Kinder engagieren. Dies geht meist nicht ohne heftige Auseinandersetzungen und Kämpfe.



Nicht selten sind die Eltern ebenfalls von einer ADHS betroffen. In dieser Situation fällt es ihnen besonders schwer, ihren Kindern Struktur und die notwendige Zuwendung zu geben. ADHS beeinflusst das familiäre Zusammenleben deutlich und umso mehr mit der Anzahl der von ADHS betroffenen Familienmitglieder. Es ist deshalb sinnvoll, die betroffenen Elternteile auch mit zu behandeln.<sup>16</sup>

Der Krankheitsverlauf einer ADHS kann durch einige Faktoren günstig beeinflusst werden. Hierzu zählen engagierte Eltern, die sich intensiv mit dem Krankheitsbild auseinandersetzen, die Stabilität geben können, berechenbar und geduldig sind und Ressourcen haben, um das Kind zu unterstützen.

Ungünstige soziale Faktoren sind schwieriges Milieu, überforderte, impulsive Eltern, Arbeitslosigkeit und Sucht in der Familie. Unter ungünstigen Bedingungen kann es auch zu kriminellen Entwicklungen kommen.<sup>55,57</sup>

Nicht jede ADHS ist behandlungsbedürftig. Der Übergang vom normalen Menschlichen in eine psychische Erkrankung ist fließend. Dabei kann es auch zu schwerwiegenden Beeinträchtigungen kommen. Behandlungsbedürftig wird eine ADHS erst, wenn es zu deutlichen Beeinträchtigungen in der Lebensgestaltung kommt, oder aber zu ausgeprägten Begleiterkrankungen.

## Die positiven Seiten der ADHS

Menschen mit einer ADHS haben auch große Stärken und ein enormes Potential. Sie sind sehr originelle, kreative Menschen, oft auch unbequeme, mutige Vordenker, weil sie sich nicht an Regeln halten und alles in Frage stellen können. Unsere Welt wäre ohne solche Menschen ärmer. Denn wir brauchen sie als diejenigen, die für Innovationen, Revolutionen und Reformen sorgen, die hinterfragen und den Mut zum „Anderssein“ haben.

Es gibt viele erfolgreiche Menschen, die eine ADHS ohne Krankheitswert haben. Sozusagen als Normvariante im Sinne einer „bestimmten Art zu sein“.

Wenn diese Menschen für sich die richtige berufliche Nische gefunden haben, sind sie häufig genial und unschlagbar in ihrem sprühenden Eifer und ihrem unermüdlichen Aktionismus. In den Medien oder als Computerfachleute finden wir häufig „high-functioning“ ADHS-Betroffene. Sie sind sehr geschätzt, aber anstrengend für ihre Mitmenschen.

Der gleiche Mensch kann aber auch in einem Job als Bilanzbuchhalter kläglich scheitern, weil da Eigenschaften wie Ordnungssinn und Gründlichkeit von ihm gefordert werden, die nicht zu seinen Stärken zählen.

Es ist immer eine Frage, ob es dem ADHS-Betroffenen gelingt, die richtige berufliche Nische zu finden, in der er sein Potential ausleben kann und auch den richtigen Partner, dem es gelingt seine Extreme auszugleichen.

## „ADHS-Betroffene sind liebenswerte Menschen, nur ihre Außendarstellung stimmt nicht so ganz“.

ADHS ist immer wieder ein Phänomen, das sich zwischen Genie und Wahnsinn bewegt, Übergangslos vom hochbegabten „zerstreuten Professor“ oder eloquenten Entertainer bis hin zu einem schwer betroffenen chaotischen und gescheiterten Menschen, der an seinen vielen Misserfolgen zerbricht.

Daher ist es sehr wichtig, die vielen positiven Eigenschaften der ADHS zu entwickeln: Ihre Sprunghaftigkeit ist gleichzeitig ihre kreative Art, ihre Unberechenbarkeit gleichzeitig auch ihre Flexibilität, ihr Risikoverhalten auch ihre Neugier. Diese positiven Seiten machen sie auch zu besonderen und verhaltensoriginellen Menschen. Ohne solche Menschen wäre unsere Welt ärmer. Sie sollten lernen, ihr Potential zu entwickeln und sozialverträglich zu nützen.



### Zusammenfassung

Behandlungsbedürftig wird die ADHS immer erst dann, wenn es zu erheblichen Schwierigkeiten im Arbeits- oder Beziehungsbereich kommt oder bei dem Auftreten von Begleiterkrankungen wie Depressionen und Suchtentwicklung.

Deswegen ist es nötig, ganz besondere Therapieprogramme anzubieten, eventuell auch eine medikamentöse Therapie.

Persönliche und berufliche Konsequenzen einer ADHS können im Laufe des Lebens folgende sein<sup>24</sup>:

- Schlechtere Schul- und Bildungsabschlüsse, das eigene Potential kann nicht voll entfaltet werden. Das Berufsziel und die Einkommenserwartungen werden nicht erfüllt.
- Erhebliche Selbstzweifel und schlechtes Selbstwertgefühl, Depressionen
- Entwicklung von Ängsten und sozialen Phobien
- Außenseiterposition, Einsamkeit, Gefühl des Andersseins oder die häufige Erfahrung nicht „dazu“ zu gehören
- Häufiger Arbeitsplatzwechsel bzw. Arbeitslosigkeit, insbesondere Langzeitarbeitslosigkeit, häufigere Erfahrung von Mobbing und Arbeitsplatzkonflikten
- Häufigere Ehescheidungen und Beziehungskonflikte
- Frühe Schwangerschaften durch ungeschützten Geschlechtsverkehr
- Häufigere Erfahrungen von Traumatisierung
- Kriminalität, dissoziale Verhaltensweisen
- Suchterkrankungen
- Misserfolge, Scheitern, mehr Niederlagen als andere im Leben
- Große Belastung der anderen Familienangehörigen

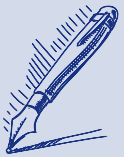
# ADHS-Programm zum Selbsttraining

Auf Grund ihrer besonderen Art zu „sein“ sollten ADHS-Betroffene einige Eigenschaften trainieren, die ihnen nicht in die Wiege gelegt wurden.

Hierzu gehören:

- Selbstorganisation
- Selbstkontrolle
- Selbstkritik
- Geduld
- Achtsamkeit
- Gelassenheit
- Loslassen
- Toleranz

In den folgenden Sitzungen werden Sie dazu mehr Erläuterungen erhalten.



## Hausaufgaben:

Schreiben Sie bitte auf, welche Bereiche der ADHS-Symptomatik Sie besonders betreffen.

---

---

---

Schreiben Sie für sich einen Lebenslauf, wo und in welchen Situationen in Ihrem Leben ADHS eine Rolle gespielt hat.

---

---

---

---

---

---

---

# Sitzung 1

Schreiben Sie auf, welche aktuelle ADHS-Symptomatik im Vordergrund steht.

---

---

---

Benennen Sie Ziele, die Sie sich selbst setzen und die Sie mit diesem Therapiemanual erreichen wollen.

---

---

---

---

---

Schreiben Sie Ihre ADHS-Stärken, Ihr Potential und Ihre Fähigkeiten auf.  
Mindestens 5!

1)

---

2)

---

3)

---

4)

---

5)

---

---

---

---

## 2. Sitzung

### Wie kommt es zu einer ADHS und wie kann man sie behandeln?

Sie werden in diesem Kapitel viel über die Ursachen der ADHS erfahren. Dabei ist es wichtig, zu verstehen, was eine ADHS ist. Niemand kann etwas dafür, dass Sie betroffen sind. Wir möchten Sie unterstützen, im Umgang mit Ihrer ADHS einen guten Weg zu finden. Die Medizin verfügt heute über wirksame Möglichkeiten zur Behandlung der Symptome und der Verbesserung der Lebensqualität. Dafür benötigen wir Ihre aktive Mitarbeit. Je besser Sie mitarbeiten, umso mehr werden Sie auch davon profitieren.

#### Ursachen der ADHS

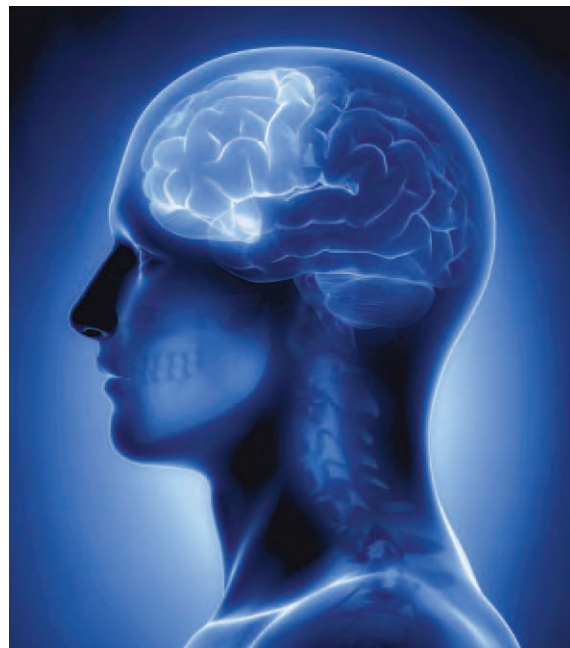
Es gilt heute als gesichert, dass die ADHS zu einem hohen Prozentsatz erblich ist. Die Wahrscheinlichkeit für Kinder, an einer ADHS zu erkranken, liegt bei 20-30 %, wenn ein Elternteil betroffen ist. Außerdem findet man fast immer weitere Familienmitglieder, die ebenfalls ADHS-Symptome aufweisen. Die Stärke der Symptome kann dabei stark variieren. Haben beide Eltern eine ausgeprägte ADHS, so ist die Wahrscheinlichkeit, dass die leiblichen Kinder eine ADHS entwickeln, sehr hoch.

Den Nachweis für eine erbliche Veranlagung haben Wissenschaftler mit Hilfe der Zwillingsforschung erbracht. Eineiige Zwillinge haben ein identisches Erbgut, während zweieiige Zwillinge unterschiedliches Erbgut aufweisen, so wie es auch bei Geschwistern unterschiedlichen Alters üblich ist. Die Ergebnisse zeigen, dass in fast 80 % der Fälle beide eineiige Zwillinge eine ADHS entwickeln im Gegensatz zu nur 28 % bei den zweieiigen Zwillingen.<sup>35,60,61</sup> Es wurde weiterhin eine diskrete Volumenverkleinerung in der grauen Substanz des Gehirns nachgewiesen.<sup>25,37</sup>

#### Was geschieht im Gehirn eines von ADHS-Betroffenen?

Bis heute verstehen wir nur in Ansätzen die Ursachen der ADHS und welche Veränderungen sie im Gehirn der Betroffenen verursacht.

Das Frontalhirn ist zuständig für die Verhaltensregulierung, aber auch für Entscheidungen, die Auswertung von Erfahrungen und für die gesamte Steuerung des Organismus. Das Frontalhirn, auch Vorderhirn genannt, steuert die Informationsverarbeitung der Millionen von Umgebungsreizen, die jede Sekunde auf uns einströmen. Es muss diese Reize filtern, sortieren, ablegen, löschen oder aber an andere Teile des Gehirns weiterleiten.



### Datencrash durch Reizüberflutung

Diese Arbeitsteilung erfordert, dass in unserem Gehirn bei der Informationsverarbeitung zunächst die wirklich wichtigen Reize aus der Masse der vielen Umgebungsreize herausgefiltert werden. Funktionieren die dafür vorgesehenen Filter nicht, kommt es zu einem Datencrash oder Datenkurzschluss. Das Gehirn kann die vielen einströmenden Reize nicht mehr sinnvoll sortieren, gewichten und bewerten.

Wenn wir uns beispielsweise auf einen Vortrag konzentrieren, dann filtert das Gehirn normalerweise alle unwichtigen Hintergrundinformationen heraus, so dass wir nur den Vortrag hören. Wir bekommen so nur ganz am Rande mit, dass der Nachbar seine Nase putzt, der Straßenverkehr draußen laut ist, gerade ein Flugzeug das Gebäude überfliegt und zwei Reihen hinter uns geschwatzt wird.

Das ADHS-Gehirn kann diese Hintergrundgeräusche nicht so erfolgreich herausfiltern. Daher nimmt der Betroffene die tickende Uhr des Nachbarn oder das Geflüster des Nebenmannes ebenso laut und damit gleich wichtig wahr wie den Vortrag.

#### Das ADHS-Gehirn kann Wichtiges nicht von Unwichtigem trennen

Menschen mit ADHS bekommen daher nur ein diffuses Bild der aktuellen Situation – wie eine Brille, die unscharf eingestellt ist. Hinzu kommt, dass wir in unserer modernen Informationsgesellschaft immer mehr Reizen ausgesetzt sind, als unser Hirn verarbeiten kann.

Die Reizüberflutung überfordert Menschen mit ADHS. Sie sind stärker ablenkbar, schneller erschöpft und mehr zerstreut.

Wenn der ADHS-Betroffene seine Aufmerksamkeit auf etwas fokussieren kann, was ihn wirklich interessiert, entwickelt er einen „Fernrohrblick“, mit dem er Kleinigkeiten sehr genau und scharf wahrnimmt, Wesentliches, das abseits liegt, wird aber kaum registriert. So kann er häufig nicht angemessen auf komplexe Situationen reagieren.

Damit ist auch erklärbar, warum sich ADHS-Betroffene sehr gut auf die Dinge konzentrieren können, die ihnen Spaß machen. In dieser Situation sind Menschen mit ADHS sehr aufmerksam und konzentriert.

Für Menschen mit ADHS ist es sehr schwer, für die Kleinigkeiten, Unwichtigkeiten und Banalitäten des Alltags das nötige Interesse aufzubringen.

### Gestörte Verhaltenssteuerung

Menschen mit ADHS haben auch eine Störung der Impulskontrolle und der Verhaltensregulierung. Diese wird ebenfalls vom Frontalhirn gesteuert. So wie die Umgebungsreize ungefiltert auf den ADHS-Betroffene einströmen, so ungefiltert schleudert er auch seine Gefühle in die Welt, oft mit fatalen Folgen. Dabei versagen die Hemmungs- und Kontrollsysteme des Frontalhirns und bedingen die überschießenden, unberechenbaren Gefühle und Erregungszustände. Medizinisch hat man durch neue PET-Untersuchungen (Positronenemissions-Tomographie) eindeutig nachweisen können, dass diese vorderen Hirnabschnitte bei Menschen mit ADHS weniger stark durchblutet, d.h. weniger aktiv sind. Es konnte auch eine geringere Nervenaktivität in bestimmten Hirnregionen nachgewiesen werden.<sup>35</sup>





Man nimmt heute an, dass die hemmenden Funktionen des Frontalhirns nicht ausreichend aktiviert sind, so dass die Brems- und Hemmungssysteme des Gehirns nicht zufriedenstellend arbeiten. Dadurch entstehen die überschießenden Reaktionen und Gefühle. Dies betrifft auch motorische Handlungen.

Hier gelingt es dem ADHS-Betroffenen nur schwer, seine Kraft zu dosieren und seine Feinmotorik gut zu koordinieren. Er hat auch Probleme, seine Motivation über einen längeren Zeitraum hinweg aufrecht zu erhalten.

**Zusammenfassend** kann man sagen, dass ADHS-Betroffene also Probleme mit ihrer Aufmerksamkeit haben, vor

allem damit, Reize zu filtern und Informationen zu verarbeiten. Es gelingt ihnen nur schwer, über einen längeren Zeitraum die notwendige Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten. Dazu gehört auch, die Aufmerksamkeit für mehrere wichtige Dinge zu teilen, um sie gleichzeitig wahrzunehmen. Aber auch, Informationen zu unterdrücken, die in diesem Moment unwichtig sind.

## **Der Arbeitsspeicher ist zu klein**

Menschen mit ADHS haben Schwierigkeiten, Informationen vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis zu transferieren.<sup>35</sup> Der Arbeitsspeicher scheint insgesamt kleiner zu sein, und so ist der ADHS-Betroffene auf gute Lernstrategien angewiesen, z. B. durch die Verlagerung seines kleinen Arbeitsspeichers auf Zettel oder durch viele Lernwiederholungen, damit der Lerninhalt dauerhaft gespeichert werden kann.

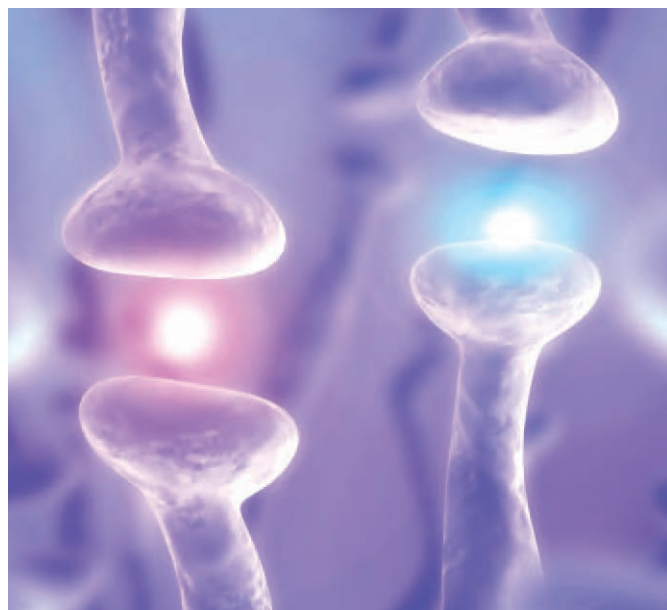
Die Selbststeuerung ist ebenfalls eingeschränkt. Die Gefühle entladen sich überschießend und unkontrolliert. Die Vigilanz (Wachheit) und die Konzentrationsfähigkeit sind besonders betroffen.

Man fand außerdem Größenveränderungen in den vorderen Hirnabschnitten und in den Hirnkernen.

## **Mangel an Botenstoffen im Gehirn**

Auch bei den wichtigen Botenstoffen (Neurotransmittern) für die Reizübertragung von einer Nervenzelle zur nächsten wurden Veränderungen festgestellt. Diese Botenstoffe bestimmen wesentlich unser Fühlen und unsere Befindlichkeit. Bei der Entwicklung des ADHS spielen die Botenstoffe Serotonin, Dopamin und Noradrenalin eine wichtige Rolle.

Noradrenalin ist für die Aufmerksamkeit und Aktivität zuständig, Serotonin für die Impulskontrolle. Menschen mit einer Depression und zwanghaften Verhaltensweisen (Zwangserkrankungen) haben in bestimmten Gehirnregionen zu wenig Serotonin.





Das wichtigste Hormon bei der Entstehung einer ADHS ist das Dopamin. Es steuert die Aktivität, den Antrieb und die Motivation. Wissenschaftler konnten bei ADHS-Betroffenen nachweisen, dass Dopamin in bestimmten Hirnregionen nicht ausreichend vorliegt bzw. zu schnell abgebaut wird. Durch diesen Mangel an Dopamin ist die Konzentration und Selbstmotivation vermindert.

Diesen Mangel an Botenstoffen kann man nur in aufwendigen Untersuchungen nachweisen. Dies bedeutet für die Betroffenen, dass es keine medizinischen Untersuchungen gibt, die in der täglichen Praxis eine ADHS anhand von Laborwerten oder bildgebenden Verfahren wie etwa der Computer- oder Magnetresonanztomografie (CT bzw. MRT) eindeutig belegen können.

### Ursachen der ADHS

- ADHS ist die seelische Erkrankung mit der zweitgrößten erblichen Vorbelastung im Erwachsenenalter.
- Dadurch sind häufig mehrere Familienmitglieder betroffen, was die Behandlung deutlich erschwert.
- Bei der ADHS sind wichtige Botenstoffe zur Übertragung von Nervenreizen, vor allem Dopamin vermindert.
- Dopamin ist zuständig für die Regulation der Konzentration und Aufmerksamkeit sowie der Motivation und Gefühlsregulation.

### Therapie der ADHS

Nicht jede ADHS ist behandlungsbedürftig. Viele Menschen mit ADHS kommen damit im Leben zurecht. In diesen Fällen ist nur eine besondere Art, zu „sein“.

Es hilft, offen und ehrlich mit Freunden über diese Problematik zu reden. Auch in Selbsthilfegruppen finden die Betroffenen viel Unterstützung. Bei dem Dachverband der regionalen Selbsthilfegruppen ADHS-Deutschland ([www.ADHS-Deutschland.de](http://www.ADHS-Deutschland.de)) können Sie sich umfassend über ADHS informieren und auch erfahren, wo in Ihrer Nähe eine Selbsthilfegruppe ist.

### Multimodales Behandlungskonzept

ADHS ist eine komplexe psychische Erkrankung mit erheblichen Funktionseinschränkungen und ein Risikofaktor für die Entwicklung von Begleiterkrankungen. Die vorhandenen Therapiekonzepte, die sich vorwiegend an der Verhaltenstherapie orientieren, zeigen positive Auswirkungen auf die ADHS-Symptome und die Begleiterkrankungen wie Depression und Ängstlichkeit.<sup>26</sup>

Die Therapie der ADHS ist multimodal. Das bedeutet, dass mehrere Therapieelemente zum Einsatz kommen sollten.<sup>12,24,50,59</sup>

Viele Ansätze aus Coaching-Programmen sind für ADHS-Betroffene sehr hilfreich. Wir werden Ihnen mehrere dieser Strategien im Rahmen dieses Selbsttherapieprogramms vorstellen. Mein besonderer Dank geht hier an Frau Prof. Dr. Alexandra Philipsen, die zusammen mit Dr. Bernd Hesslinger das Buch „Psychotherapie der ADHS“ geschrieben hat. Viele Grundlagen und Anregungen sind aus diesem Buch für das Selbstlernprogramm übernommen. Dieses Gruppentherapiekonzept wurde auch von den renommierten Universitätskliniken auf dem Gebiet der ADHS-Forschung wissenschaftlich ausgewertet und mit medikamentöser Behandlung verglichen.<sup>45</sup>

Bisher hat die Verhaltenstherapie, die das eigene Verhalten analysiert und ganz konkrete Problemlösungsstrategien vermittelt, den größten Stellenwert. Weiterhin werden bei ADHS in der Psychotherapie auch viele Elemente aus dem Coachingbereich angewendet, genauso wie Entspannungsübungen und Achtsamkeitsübungen.

Ganz wichtig ist auch immer wieder zu betonen, dass regelmäßige körperliche Betätigung sich sehr positiv auswirkt und die Symptome der ADHS deutlich mildert. Dies gilt insbesondere für innere Unruhe, Getriebenheit und Impulsivität.

## **Medikamentöse ADHS-Therapie**

Medikamente reichen zur Behandlung der ADHS nicht aus. Aber sie sind eine wichtige Säule im Behandlungskonzept der ADHS und in dieser Funktion sehr hilfreich. Ihr hoher Stellenwert ist auch wissenschaftlich gut belegt. Die medikamentöse Therapie ist aber nicht Inhalt dieses Tools.



## Hausaufgaben:



Wen haben Sie bisher für Ihre Probleme verantwortlich gemacht?

---

---

Wer in Ihrer Familie könnte noch betroffen sein und warum?

---

---

In welchen Situationen fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?

---

---

Wie gehen Sie mit Reizüberflutung um?

---

---

In welchen speziellen Situationen ist das relevant?

---

---

---

---

---

## 3. Sitzung

### Bessere Selbstkontrolle mit Achtsamkeit und Bewusstheit

**Achtsamkeit ist eine Geisteshaltung und ein Bewusstheitszustand, der uns dabei hilft, uns selbst besser zu zentrieren und genau wahrzunehmen, was in diesem Moment passiert. In vielen Religionen ist Achtsamkeit sehr wichtig und auch in unserer westlichen Welt werden in der Psychotherapie zunehmend Achtsamkeitsübungen angewandt.**

#### Achtsamkeit

Auf Grund der beschriebenen Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen sowie der verringerten Impulskontrolle ist das Erlernen von Achtsamkeit und Bewusstheit eine zentrale Therapiesäule bei der ADHS.

Deshalb geht es in dieser Sitzung um die Entwicklung eines äußeren Beobachters, um die Entwicklung eines Bewusstseins für das eigene aktuelle Befinden und um die Wahrnehmung der eigenen Ziele.

#### Das eigene Denken, Fühlen und Erleben wahrnehmen und kontrollieren

Es ist wichtig, das eigene Denken, Fühlen und Erleben klar wahrzunehmen und Kontrolle über das eigene Handeln zu bekommen. Es gilt nicht „Ich bin mein Gefühl und muss es ungefiltert in die Welt schleudern“, sondern „ich bin mir meines Gefühls bewusst, nehme es an und entscheide, was ich mit diesem Gefühl mache“.

Ziel ist es, den äußeren Beobachter zu entwickeln, der von einer Art Außenposition heraus das eigene Denken und Fühlen analysiert, Entscheidungen trifft und die Kontrolle ausübt. Es geht um Wahrnehmung und um bewusstes Handeln, das zielgerichtet ist, Kontrolle übernimmt bzw. Zeit gewinnt, um angemessene Entscheidungen zu treffen.

Das bedeutet: ADHS zu beherrschen, statt von ADHS beherrscht zu werden.

#### 1. Stellen Sie sich bitte ein kleines Hilfs-Ich vor

Sie finden dieses Hilfs-Ich, wenn Sie sich vorstellen, dass es gleichsam eine dritte Person ist, die einige Meter von Ihnen weg steht und von außen Ihre Situation beobachtet. Sie sollten dieses Hilfs-Ich trainieren und immer weiter entwickeln. Dabei sollten Sie aber auch bereit sein, auf das Hilfs-Ich zu hören und ihm zu folgen.

Stellen Sie sich vor, dass dieses Hilfs-Ich eine neutrale Person ist, die nicht wie Sie heftig reagiert und von Gefühlen überwältigt wird, sondern die cool bleibt und sich das Ganze gelassen ansieht. So, als wollte sie einen Film darüber drehen, was gerade in diesem Moment passiert.



### 2. Bitte üben Sie im Laufe des Tages oder in schwierigen Situationen, sich selbst „STOPP“ zu sagen und stellen Sie sich dann das Hilfs-Ich vor, wie es Sie fragt:

- Was tue ich gerade?
- Was denke ich gerade?
- Was fühle ich gerade?
- Um was geht es gerade in diesem Moment oder in dieser Diskussion?
- Und was will ich gerade?

Hierzu ist es zunächst notwendig, dass Sie Ihre Gefühle Gedanken und Körperempfindungen beschreiben.

Es kann hilfreich sein, dafür erst einmal wie ein Detektiv aufzuspüren, was eigentlich mit mir selbst und um mich herum „los“ ist, um mir diese aktuelle Situation genau bewusst zu machen und erst dann zu handeln, zu reagieren und Entscheidungen zu treffen.



Es geht darum, achtsam mit den eigenen Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen, Wünschen und Zielen umzugehen, ohne dabei die Kontrolle zu verlieren. Hier kann es ungeheuer hilfreich sein, erst einmal die eigenen Gedanken zu sortieren, eventuell sogar aufzuschreiben.

### Bitte halten Sie daher beim Bearbeiten dieses Selbstlerntools immer Papier und einen Stift bereit!

Hierzu ist es oft nötig, erst einmal zu entschleunigen. So lange Sie in Anspannung sind und heftige Gefühle haben, ist die Gefahr sehr groß, dass Sie die Kontrolle über sich und die Situation verlieren können.

Üben Sie erst einmal, Ihre Gefühle zu beschreiben, ohne sie zu bewerten. „Aha, ich fühle Trauer und Wut.“ Oder: „Das ist Trauer und das ist Schmerz. So fühlt sich das an und so nehme ich dieses Gefühl in meinem Körper wahr. Ich spüre Anspannung und Nervosität, meine Halsmuskeln sind verkrampft, ich habe Kopfschmerzen und einen Kloß im Hals. Ich möchte gerne etwas sagen, aber ich weiß nicht, ob ich es richtig rüberbringe. Ich fühle mich unverstanden und missachtet und ich möchte die Gelegenheit bekommen, meine Sichtweise zu erklären...“

Das Wichtige daran ist, dass Sie Ihre Gedanken und Gefühle nicht bewerten, sondern einfach wahrnehmen – wie eben ein ganz neutraler Beobachter.<sup>24</sup>

**Achtsamkeit ist ein Tool, das es immer wieder zu üben gilt.**



## Hausaufgaben:

Halten Sie häufiger am Tag inne, stellen Sie sich Ihren äußeren Beobachter vor, und fragen Sie Ihr Hilfs-Ich nach den Fragen:



Was tue ich gerade?

---

---

---

---

---

---

Was denke ich gerade?

---

---

---

---

---

---



Was fühle ich gerade?

---

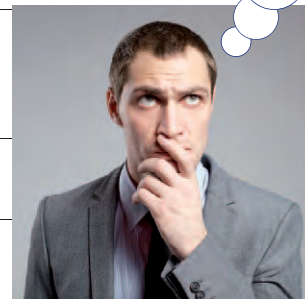
---

---

---

---

---



## Sitzung 3

Um was geht es gerade in diesem Moment oder in dieser Diskussion?

---

---

---

---

---

Und was will ich gerade?

---

---

---

---

---

- ▶ *Wenn Sie nicht weiter wissen oder es brenzlige Situationen gibt, nehmen Sie eine Auszeit und machen Sie die Achtsamkeitsübung.*
- ▶ *Üben Sie, Ihre Gefühle genau zu beschreiben mit: „ich fühle...“ oder „das ist also (Trauer, Wut etc.).“*
- ▶ *Versuchen Sie auch, zu beschreiben, wie sich die Gefühle in Ihrem Körper anfühlen und versuchen Sie, die Gefühle nicht zu bewerten.*
- ▶ *Beschreiben Sie die Situation, statt gleich zu handeln.*
- ▶ *Versuchen Sie, Zeit zu gewinnen und Gedanken, Gefühle und Wünsche bewusst wahrzunehmen.*



## 4. Sitzung

### Konzentration und Aufmerksamkeit

**In dieser Sitzung geht es darum, mehr Konzentration und Aufmerksamkeit zu trainieren und die Faktoren kennen zu lernen, die zu Ablenkung und Unaufmerksamkeit führen. Sie lernen Strategien, wie Sie sich besser konzentrieren können.**

Menschen mit ADHS haben Probleme damit, den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit und Konzentration längere Zeit auf etwas zu richten und konzentriert bis zum Abschluss einer Tätigkeit bei der Sache zu bleiben. Ihr Scheinwerfer hat sozusagen unten ein Kugelgelenk, das sich nicht feststellen lässt. Bei der kleinsten Ablenkung verstellt sich sofort der Scheinwerfer ganz unmerklich in Richtung der neuen Störquelle und so bewegt sich dieser Scheinwerfer dauernd.

Haben Sie auch schon häufiger bemerkt, dass Sie überhaupt nicht mitbekommen haben, dass Sie sich längst mit etwas Anderem beschäftigen, als Sie ursprünglich wollten?

Während Ihr Scheinwerfer auf Ablenkungen gerichtet ist, kann der Arbeitsvorgang von Ihnen nicht mehr konzentriert fortgesetzt werden. Schon die kleinste Störquelle kann Sie ablenken: Dies geschieht besonders schnell, wenn Ihnen langweilig ist oder Sie sich mit banalen Dingen beschäftigen müssen.



Es ist wichtig, mit dem Bild des Scheinwerfers zu arbeiten, denn es ist gut für Sie, zu lernen, Ihre Aufmerksamkeit bewusster zu steuern. Hierzu ist es notwendig, dass Sie Ihre Umgebung möglichst von Reizen abschirmen. In Kapitel 2 haben Sie gelernt, dass das ADHS-Gehirn nicht gut zwischen wichtigen und unwichtigen Reizen unterscheiden kann. Jede Informationsquelle – und sei sie noch so unwichtig – wird als ebenso wichtig betrachtet wie die Aufgabe, die Sie gerade erfüllen müssen.

Je mehr Ablenkung um Sie herum ist, desto schwerer wird es für Sie, konzentriert weiter zu arbeiten. Und desto größer ist die Gefahr, dass Ihre Gedanken springen und Sie Ihre Ziele aus den Augen verlieren.

Wenn Sie bemerken, dass Sie sich wieder mit einer anderen Sache beschäftigen, als Sie wollten, kehren Sie bitte sofort zu der angefangenen Arbeit zurück!



#### Wie kann ich meine Konzentration steigern?

- Ein guter Tipp ist, sich alle 15 Minuten ein Tonzeichen einzustellen und dann zu überprüfen, ob Sie immer noch bei der Sache sind. Es ist oft hilfreich sich die Aufgabenstellung schriftlich beispielsweise an den Computer zu heften oder sich laut vorzusagen, welche Aufgabe Sie jetzt angehen wollen.

Es ist wichtig, zu lernen, eine angefangene Sache zu Ende zu bringen. Zehn angefangene Dinge bleiben ein Bisschen und schaffen nur einen geringen Erfolg, während eine Sache richtig zu Ende zu bringen ein wirkliches Erfolgserlebnis darstellt.



### **Schenken Sie sich selbst ein Erfolgserlebnis!**

ADHS-Betroffene neigen leider dazu, Angefangenes nicht zu Ende zu bringen. Bedenken Sie bitte, dass Sie Ihre Arbeit noch so gut machen können, dass aber immer Unzufriedenheit entstehen wird, wenn Sie Ihre Arbeit nicht vollständig abschließen.

Wir wissen heute, dass es für unser Gehirn die gleiche Arbeit bedeutet, wenn wir immer wieder daran denken müssen, etwas zu erledigen und dies im Kopf vorausplanen müssen, anstatt es wirklich anzugehen und dann für immer abhaken zu können. Viele Menschen fangen 100-mal an, bis sie die Steuererklärung erledigt haben, obwohl sie in der gleichen Zeit mit dem gleichen Kraftaufwand tatsächlich 100 Steuererklärungen hätten schreiben können.

Verschaffen Sie sich die Erfahrung, wirklich erfolgreich zu sein, indem Sie eine Arbeit richtig zu Ende bringen.

Es ist für Sie ein viel größeres Erfolgserlebnis und schafft auch ein viel besseres Selbstwertgefühl, wenn Sie eine Sache richtig durchziehen und danach die Zeit viel besser genießen und mit Stolz auf das Erledigte zurückblicken können!

Das ADHS-Gehirn arbeitet manchmal etwas anders und es benötigt daher eine spezielle Gebrauchsanweisung. Das ADHS-Gehirn arbeitet nämlich sehr belohnungsorientiert. Es sucht mehr als andere Gehirne nach Spaß und erledigt nur sehr mühevoll Dinge, die wenig Lust und Belohnung versprechen.

Das Gehirn sucht insbesondere dann nach Ablenkung und Abwechslung, wenn eine Tätigkeit als besonders öde und langweilig empfunden wird. Das Gehirn bemüht sich dann, dieser unangenehmen Tätigkeit zu entkommen, indem es Zerstreuung darin findet, aus dem Fenster zu schauen oder ein Lied ständig im Kopf zu wiederholen. Oder es produziert jede Menge neuer Einfälle als Ablenkungsmanöver. Das ist auch der Grund, warum ADHS-Betroffene häufig an den Kleinigkeiten des Lebens scheitern.

Sie kennen das wahrscheinlich auch von sich selbst, dass Sie die großen Dinge, die Sie begeistern, oft unglaublich gut können und Sie dabei auch keine Konzentrationsstörungen verspüren. Die banalen Dinge des Alltags, wie Ordnung, Aktenablage, Termine einhalten, Rechnungen bezahlen usw. sind aber häufig so wenig belohnungsversprechend, dass sie von dem ADHS-Gehirn ausgeblendet und vergessen werden.

Auf die Dauer verscherzt man sich aber damit die Sympathien seiner Mitmenschen, welche diese Versäumnisse ausgleichen müssen oder darunter leiden. Und trotz gutem Willen und großer Begabung ist dann oft „Schluss mit lustig“ im Beruf und Privatleben.

### **Die besten Strategien gegen die Vergesslichkeit**

ADHS-Betroffene haben auch kein besonders gutes Gedächtnis. Machen Sie sich diesbezüglich keine Illusionen, denn es wird mit dem Alter nicht besser, sogar eher schlechter. Gestehen Sie sich am allerbesten ein, dass es so ist und akzeptieren Sie das. Je eher Sie das akzeptieren, desto eher können Sie Gegenstrategien entwickeln.

Die besten Strategien gegen die Vergesslichkeit sind Aufschreiben, Listen führen und gelesene Texte zu markieren.



# ADHS-Programm zum Selbsttraining

Der Stoff, der erlernt werden soll, muss häufiger wiederholt werden, da er sonst nicht zuverlässig gespeichert wird. Es gilt, sich der eigenen Schwachstellen bewusst zu sein und zu lernen, gut mit ihnen umzugehen. Mit guten Strategien gelingt es, Schwachstellen auszugleichen.

Verdeutlichen Sie sich immer wieder, dass es für Sie lebenslang wichtig sein wird, alles aufzuschreiben und mit Listen zu arbeiten.

Jede Strategie funktioniert leider nur genau so lange, wie man sie anwendet. Und hier haben wir schon wieder eine Tücke des ADHS-Gehirns und seiner Vergesslichkeit. Sie wissen das alles nun ganz genau und Sie sind sich wahrscheinlich sicher, dass Sie das Gelernte auch langfristig behalten.



Leider ist das ADHS-Gehirn beim Lernen oft wie Schweizer Käse, und es kann mit der Zeit doch große Erinnerungslöcher entwickeln. ADHS-Betroffene müssen ihr Wissen über ADHS immer wieder erneuern und brauchen immer wieder Merksätze, auf die sie zurückgreifen können. Alle alten Verhaltensweisen, und sind sie auch noch so schlecht, sind in unserem Gehirn durch die ständige Benutzung zu breiten, eingefahrenen Autobahnen geworden, die man nicht ohne einige Übung wieder verlassen kann.

Üben Sie viel diese neuen (und doch so bekannten) Verhaltensregeln. Erinnern Sie sich dabei immer daran, dass sich Lernen nur durch ständige Wiederholung einstellt.

Wollen Sie nun schlechte Gewohnheiten durch neue besser funktionierende Verhaltensweisen ersetzen, dann ist das erst einmal eine harte Arbeit mit Ihnen selbst.

Neue Verhaltensweisen müssen wie mit einer Machete durch den Dschungel Ihrer Möglichkeiten geschlagen werden. Wenn Sie diesen neuen Weg nur ein oder zweimal gehen, dann wächst dieser Dschungel ganz schnell wieder zu. Der kleine Weg, den Sie sich so mühsam durch den Dschungel gebahnt haben, ist dann nicht mehr begehbar.

Gehen Sie diesen neuen Pfad immer und immer wieder und wiederholen diese Verhaltensweisen! Dann wird aus dem kleinen Pfad eine komfortable Straße und irgendwann auch eine Autobahn, die man bequem befahren kann und die man lieber benutzt, als die gewohnte schlecht funktionierende Verhaltensautobahn.

Genau so funktioniert unser Gehirn. Nur durch ganz viele Wiederholungen werden neue Wege gebahnt und unsere Nervenzellen im Gehirn verschalten sich miteinander neu. Deshalb müssen Sie auch täglich üben und Ihr ADHS als Herausforderung sehen, das Ihnen Fehlende zu lernen. Übrigens: Menschen ohne ADHS haben genau so ihre Lebensthemen. Sie müssen ebenfalls viel lernen, nur oft etwas anders als Menschen mit ADHS.

## Persönliche Arbeitsbedingungen

Fragen Sie sich auch, unter welchen Arbeitsbedingungen Sie besonders leistungsfähig sind. Zu welchen Uhrzeiten können Sie am besten lernen?

Versuchen Sie auch, sich störungsfreie Zeiten einzurichten, in denen Sie möglichst nicht durch Telefonate etc. gestört werden. Das ist besonders für anspruchsvolle Arbeiten wichtig.

## Strategien für mehr Konzentration

- ▶ *Vermeiden Sie Reizüberflutung!*
- ▶ *Sagen Sie sich laut das Thema oder die Aufgabe vor, an der Sie arbeiten möchten!*
- ▶ *Schreiben Sie sich wichtige Gedanken und Ideen auf, die Ihnen spontan einfallen, verwahren Sie diese immer an der gleichen Stelle und ordnen Sie diese am Ende des Tages Ihren Projekten zu.*
- ▶ *Machen Sie, wenn dies möglich ist, erst eine Arbeit vollständig zu Ende, bevor Sie die nächste anfangen.*
- ▶ *Gestehen Sie sich ein, dass Sie ein schlechtes Gedächtnis haben und Sie auf Listen und Zettel angewiesen sind.*
- ▶ *Alles, was Sie neu lernen, müssen Sie öfter wiederholen.*



## Hausaufgaben

- ▶ *Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf und legen Sie einen Tag fest, an dem Sie das jede Woche tun!*
- ▶ *Machen Sie, wenn Sie komplexe Aufgaben haben, sich immer einen Arbeitsplan und schauen Sie immer wieder darauf und überprüfen Sie, wo Sie gerade stehen.*
- ▶ *Verwenden Sie einen Timer und überprüfen Sie alle 15 Minuten, ob Sie noch bei der Sache sind, wenn es sich um Aufgaben handelt, bei denen Sie schnell die Konzentration verlieren.*
- ▶ *Schreiben Sie sich wichtige Merksätze auf, die Ihnen bei Ihrer Selbstorganisation helfen und kleben Sie diese an einen Ort, wo Sie öfter hinschauen. Überfordern Sie sich nicht mit zu vielen neuen Verhaltensregeln!*
- ▶ *Schreiben Sie auf, was für Sie gute Arbeitsbedingungen sind.*
- ▶ *Planen Sie störungsfreie Zeiten und überlegen Sie sich, wie Sie diese durchsetzen können.*



## 5. Sitzung

### Verhaltensanalyse und Problemlösungsstrategien

Ziel der Sitzung ist, dass es Ihnen gelingt, Ihr eigenes Verhalten achtsamer wahrzunehmen und besser zu analysieren. Sie werden mehr über den Umgang mit Gefühlen erfahren. Außerdem werden Sie Strategien zur Problemlösung kennenlernen.

Schreiben Sie sich bitte Sätze auf, von denen Sie sich angesprochen fühlen. Wichtig ist, zu erfahren, dass es hilfreiche Strategien gibt, auf die Sie in problematischen Situationen immer wieder zurückgreifen können.

#### Problemlösungsstrategien

Zur Erarbeitung von gut funktionierenden Problemlösungsstrategien müssen wir wieder auf die Achtsamkeit, siehe Sitzung 3, in Form unseres äußeren Beobachters zurückkommen. Er hilft uns dabei, achtsam die aktuelle Situation wahrzunehmen.<sup>24</sup>



#### 1. Schritt: Der äußere Beobachter

Stellen Sie sich wieder den äußeren Beobachter, das Hilfs-Ich, vor, das Sie nach folgenden Fragen fragt:

Was fühle ich?

---

---

Welche Körperempfindungen habe ich?

---

---

Was denke ich?

---

---

Was will ich?

---

---



Als nächster Schritt wird nun ein Analysator benötigt, der nicht nur wahrnimmt, sondern auch weitere Fragen stellt.

## 2. Schritt: Der Analysator



Welches Problem habe ich?

---

---

Wie ist es entstanden?

---

---

Welche Gefühle habe ich dazu?

---

---

---

Was denke ich dazu?

---

---

---

Woher kenne ich dieses Problem?

---

---

---

Wie habe ich auf das Problem reagiert?

---

---

---

# ADHS-Programm zum Selbsttraining

Welche Position haben die anderen und wie reagieren diese darauf?

---

---

---

Gibt es etwas, was mich in dieser Situation besonders stresst oder mich besonders aufregt?

---

---

---

Was ist mein Ziel und wie will ich es erreichen?

---

---

---

Welche Teilschritte sind dazu notwendig?

---

---

---

Es hilft auch hier, wenn man diese Problemanalyse schriftlich macht. Das unterstützt Sie dabei, sich selbst zu „entschleunigen“, bei Ihren Gedanken zu bleiben und Ihre Entscheidungen festzulegen.

Sie werden dann häufiger auch die Erfahrung machen, wie schnell Sie auch Ihre Überzeugungen und Meinungen wechseln können und dass Sie vielleicht wankelmütiger sind, als Sie dies bisher geglaubt haben.

Wenn Sie nun einen guten Überblick über Ihre Situation haben, dann müssen Sie einen weiteren, sehr wichtigen Schritt gehen:

### 3. Schritt: Anerkennen, was ist

Das klingt nun so einfach und ist doch so unglaublich schwer. Man muss es wirklich trainieren. Es bedeutet, Dinge oder Situationen anzunehmen, die man nicht ändern kann. Wenn ich meinen Job verloren habe, so nutzt es wenig, anderen die Schuld dafür zu geben und in dieser Vorwurfshaltung zu verharren.

Es nutzt nichts, sich immer wieder über erlittene Ungerechtigkeiten aufzuregen, mit Empörung zu reagieren, beleidigt und verletzt zu sein. Der Job kommt davon nicht wieder.

Das einzig Sinnvolle ist, die Unabänderlichkeit zu akzeptieren, sich selbst zu fragen, was der eigene Anteil an dieser Situation ist und sich selbst die entscheidende Frage zu stellen: Was kann ich aus dieser Situation lernen?

Wenn es Ihnen gelingt, die aktuelle Situation anzunehmen, darüber nicht zu hadern, keinen dafür verantwortlich zu machen, dann sind Sie offen für Veränderungen. Nur so kann es gelingen, auch aus der akuten Krise heraus einen neuen guten Weg zu finden.

Vieles erweist sich im Nachhinein als Glücksfall, auch wenn man sich das selbst im Moment nicht vorstellen kann. Wenn eine Tür im Leben zugeht, gehen andere auf. Das Problem ist nur, wenn man vor der verschlossenen Türe steht und die sich öffnenden Türen nicht sehen kann.

ADHS-Betroffene sind oft große Kämpfer. Das ist eine Stärke und gleichzeitig eine Schwäche. Kämpfen ist gut für Situationen, in denen es gilt, die Nase vorn zu haben und/oder andere zu überzeugen, beispielsweise im Sport oder bei Prüfungen.

Fortwährendes Kämpfen kann aber auch stur und verboht machen. Man rennt dann mit dem Kopf dauernd gegen eine Wand, nur um nicht nachzugeben. Dies kann kräftezehrend und frustrierend sein.

Es ist sehr schwer für ADHS-Betroffene, Niederlagen und Misserfolge hinzunehmen oder zu verlieren. Aber auch das ist ein Teil des Lebens, weil es immer Licht und Schatten gibt – in uns selbst, bei unserem Mitmenschen und überall auf der Welt.

Das Annehmen der negativen Seiten des Lebens, das Zulassen von negativen Gefühlen und Situationen wie Trauer, Kränkung, Schmerz, Niederlagen ist für ADHS-Betroffene eine ganz besondere Herausforderung. Gerade für sie ist es sehr schwer, unangenehme Gefühle zuzulassen und anzunehmen.

### 4. Schritt: Die eigene „Pressestelle“ in Betrieb nehmen

Viele Diskussionen würden erfolgreicher verlaufen, wenn ADHS-Betroffene sich vorher über ihre Bedürfnisse, Ziele und Absichten klarer wären. Auch hier gilt wieder, Zeit zu gewinnen und erst einmal die eigene Position zu klären.

Stellen Sie sich hierfür eine Art Pressestelle vor. Die Bundesregierung wäre innerhalb einer Woche am Ende, wenn jedes Mitglied der Regierung immer mal wieder laut denken, seine unüberlegte Meinung oder heftige Gefühle in die Welt setzen würde. Deshalb gibt es eine Bundespressestelle, in der erst einmal die Meinung der Regierung festgelegt und dann der Öffentlichkeit präsentiert wird.



# ADHS-Programm zum Selbsttraining

Diese Pressestelle macht sich Gedanken, wie man unerfreuliche Situationen sozialverträglich formuliert und wie Informationen am besten verstanden werden. Denn es müssen auch unangenehme Nachrichten zum richtigen Zeitpunkt so „verpackt werden“, dass sie für die Mitbürger möglichst verdaulich sind.

Es ist sinnvoll, dass auch Sie lernen, eine eigene Pressestelle für sich selbst einzurichten. Dort können Sie zunächst darüber nachdenken, was Sie denken, fühlen, meinen, tun wollen und wie Sie diese Gefühle, Anliegen etc. anschließend auch noch sozialverträglich an Ihre Mitmenschen richten.

Viele ADHS-Betroffene glauben, dass sie auf sozialverträgliches Verhalten zu Gunsten von Ehrlichkeit und Authentizität verzichten könnten. Das schafft aber immer wieder unnötige Beziehungskonflikte und verletzt mehr als notwendig. Überlegen Sie sich deswegen genau, wie Sie etwas sagen, statt impulsiv zu handeln.



## Hausaufgaben

- ▶ *Wenden Sie die Schritte 1 bis 4 der Problemlösungsstrategie bei Problemen an und versuchen Sie, diese zu verinnerlichen.*
- ▶ *Versuchen Sie immer wieder, wenn Sie sich aufregen oder wütend sind, diese Situation genau wahrzunehmen, zu beschreiben und sie anzunehmen: „Ah, das ist Wut!“ oder: „Ich habe Wut...“*
- ▶ *Versuchen Sie, mit der Pressestelle (Schritt 4 der Problemlösungsstrategie) zu arbeiten, bevor Sie handeln oder etwas sagen.*

Versuchen Sie, nicht sofort zu reagieren, sondern Zeit zu gewinnen, um Ihre Gedanken und Gefühle zu sortieren



## **Zusammenfassung der Problemlösungsstrategien**

### **Schritt 1 – Der äußere Beobachter:**

- Was fühle ich?
- Welche Körperempfindungen habe ich?
- Was denke ich ?
- Was will ich?

### **Schritt 2 – Der Analysator:**

- Welches Problem habe ich?
- Wie ist es entstanden?
- Welche Gefühle habe ich dazu?
- Was denke ich dazu?
- Woher kenne ich dieses Problem?
- Wie habe ich auf das Problem reagiert?
- Welche Position haben die anderen und wie reagieren diese darauf?

### **Schritt 3 – Anerkennen was ist, nicht bewerten:**

- Negative Gefühle gehören auch zum Leben
- Es geht viel leichter, wenn ich sie akzeptiere!

### **Schritt 4 – Pressestelle in Anspruch nehmen:**

- Was will ich und wie sage ich es sozialverträglich?

## 6. Sitzung Gefühlskontrolle und Gefühlsregulation

**Die Kontrolle der eigenen Gefühle ist bei ADHS ein sehr wichtiges Thema. Dafür müssen Sie lernen, mehr Gelassenheit zu entwickeln, Gefühle „loslassen“ zu können und Toleranz gegenüber anderen zu zeigen.**

Zunächst einige Bemerkungen über den Umgang mit Gefühlen.

Gefühle sind wichtig, weil sie helfen, die Welt differenzierter wahrzunehmen und Situationen besser einzuschätzen. Sie setzen auch Verhaltensprogramme in Gang, speichern Erfahrungen und bewerten diese. Weiterhin helfen sie uns dabei, unsere Mitmenschen besser zu verstehen und unser Zusammenleben zu regulieren. Es geht dabei um die Grundemotionen, die sich bei allen Menschen wiederfinden.<sup>24</sup>

Dazu gehören:

- Wut
- Angst
- Liebe
- Trauer
- Freude
- Ekel
- Scham



Sie sollten sich bewusst machen, wie Sie diese Gefühle körperlich und seelisch erleben und welche Körperreaktionen bei Ihnen damit verbunden sind.

Bitte schreiben Sie auf, wie Sie das jeweilige Gefühl körperlich und seelisch wahrnehmen und welche Reaktionen durch dieses Gefühl in Ihrem Körper hervorgerufen werden.

Wut:

---

---

Angst:

---

---

Liebe:

---

---

## Sitzung 6

Trauer:

---

---

Freude:

---

---

Ekel:

---

---

Scham:

---

---

Versuchen Sie, diese Gefühle genau zu beschreiben und auch auf Ihre körperlichen Empfindungen zu achten. Versuchen Sie, genauer wahrzunehmen, wie unterschiedlich sich diese Gefühle „anfühlen“. Wie reagieren Sie, wenn Sie solche Gefühle haben?

Finden Sie genauer heraus, wie sich ein Gefühl bei Ihnen bemerkbar macht. Dies hilft Ihnen, Gefühle eher und bewusster wahrzunehmen zu können. Je besser Sie sich selbst kennen und einschätzen, desto mehr Handlungsfreiheit erwerben Sie im Umgang mit ihren Gefühlen.

Beim Umgang mit Gefühlen haben es die Buddhisten leichter. Wir können aus ihrem Beispiel viel für uns selbst lernen.

Buddhisten sehen Gefühle als Zustände, die einfach zum Leben gehören. Sie streben nicht danach, möglichst viel Freude und Spaß zu haben. Sie lernen vielmehr, früh Gefühle achtsam wahrzunehmen und als einen Teil der eigenen Existenz zu begreifen.

Buddhisten brauchen keine unangenehmen Gefühle zu verdrängen. Ihnen geht es darum, auch diese Gefühle achtsam wahrzunehmen und sie dann loszulassen. Wir in der westlichen Welt dagegen versuchen, diesen Gefühlen auszuweichen, sie zu verdrängen oder sie mit Ablenkung zu überlisten.



Es ist eine sehr heilsame Erfahrung, wenn man lernt, dass das achtsame Zulassen von Gefühlen uns den Schrecken davor nimmt. Wenn Sie beispielsweise sehr traurig sind und einen tiefen Schmerz spüren, weil Sie Ihr Partner verlassen hat, dann wird der Schmerz besser, wenn Sie ihn achtsam wahrnehmen, ihn beschreiben und ihn akzeptieren. Und Sie können ihn einfacher loslassen.

# ADHS-Programm zum Selbsttraining

Die meisten Menschen versuchen, Gefühle zu verdrängen, bis sie die Kontrolle darüber verlieren. Es erscheint uns oft paradox, dass Gefühle besser zu bewältigen sind, wenn man sie achtsam zulässt, sie beschreibt und sich dann entscheiden kann, sie loszulassen.

Stellen sie sich Gefühle wie Wellen vor, die kommen und gehen ... und vergehen. Gefühle muss man achtsam begleiten und ohne Bewertung vorbeiziehen lassen. Sie können versuchen, auch die negativen Gefühle anzunehmen oder sich darüber weiter furchtbar ärgern. Egal was passiert, es ist immer Ihre Verantwortung und Entscheidung, wie Sie reagieren und was Sie aus dieser Erfahrung machen.

Sie müssen lernen, Leid, Schmerz und negative Erfahrungen anzunehmen. Denn dies alles ist im Leben unausweichlich. Auch das Negative entsteht und vergeht, es ist Teil unserer Existenz.

Man kann das auch gut an Hand eines Stehaufmännchens verdeutlichen. Ein Stehaufmännchen wird durch äußere Einflüsse ausgelenkt. Je stabiler aber der innere Kern des Stehaufmännchens ist, desto schneller findet es wieder in sein Gleichgewicht und seine innere Mitte zurück.

Es geht also für jeden von uns darum, einen stabilen inneren Kern zu entwickeln. Dann können uns die äußeren Einflüsse nur kurz beeinflussen, aber wir finden danach schnell wieder zu unserem inneren Gleichgewicht zurück. Es sind also nicht die äußeren Einflüsse, auf die es ankommt. Wir können sie meist ja sowieso nicht verändern. Wir können einzig und allein an unserem eigenen stabilen inneren Kern arbeiten.

Je besser wir äußere Einflüsse akzeptieren können und je mehr Gelassenheit und Toleranz wir dafür entwickeln, um mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen, desto schneller erreichen wir wieder unser inneres Gleichgewicht und unsere Stabilität.

## **Gelassenheit**

Gelassenheit hat etwas mit „lassen“ zu tun. Das bedeutet Ruhe und Frieden finden, ohne kämpfen zu müssen. Die besondere Art des Seins von Menschen mit ADHS führt auch oft dazu, dass sie sich nur allzu schnell in einem Kampf befinden, den sie erbittert und verbissen führen und in dem sie jede Art des Nachgebens als Niederlage empfinden.

Gelassenheit ist ein wichtiges Instrument fürs Leben, ganz besonders für Menschen mit ADHS! Und es bedarf stetiger Übungen in Gelassenheit. Wenn Sie sie gut beherrschen, dann wird Ihre Welt friedlicher und entspannter!

Menschen mit ADHS fühlen sich sehr schnell angegriffen. Ihr Grundreflex ist: „Kämpfen bis zum Umfallen“. So fällt es ihnen oft auch schwer, den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit von Dingen abzulenken, die ihnen nicht gut tun. Sie sind auch wahre Meister darin, sich an etwas festzubeißen.

## **Toleranz**

Es ist für Menschen mit ADHS auch schwer, Toleranz gegenüber Andersdenkenden zu üben. Nur zu oft sind sie davon überzeugt, dass nur sie Recht haben. Sie denken, dass andere Menschen dies einfach nur begreifen müssen, dass sie immer Recht haben – um jeden Preis.

Fällt es Ihnen auch öfter schwer, mit jemanden Frieden zu schließen, weil Sie sich dann als der Schwächere fühlen?

Durch ständigen Kampf vergiftet man oft Beziehungen. Menschen ohne ADHS empfinden wenig Freude an Dauerspannungen und Endlos-Diskussionen.

Daher ist es für Menschen mit ADHS hilfreich, noch einmal zu überprüfen, ob der andere wirklich ein „echter Feind“ ist. Vielleicht hat er nur eine unbedachte Bemerkung gemacht oder ist gerade selbst in einer Beziehungskrise?

Die Überempfindlichkeit von ADHS-Betroffenen führt häufig zu einer Fehlbewertung der aktuellen Situation, zu unnötiger Feindseligkeit und unangemessener Heftigkeit. Sie nehmen Kränkungen, Niederlagen, Zurückweisung und Misserfolge viel stärker und schneller wahr, als andere und reagieren oft schon, wenn andere sich noch gar nicht angesprochen fühlen.

Ihre „Alarmanlage“ für Kränkungen und Angriff ist sehr viel empfindlicher eingestellt. Ebenso wie eine Alarmanlage eines Hauses, die bereits Alarm gibt, wenn ein Schmetterling vorbeifliegt. Es ist wichtig für Betroffene zu wissen, dass sie Kränkungen, Niederlagen, Zurückweisungen und Misserfolge viel stärker und schneller wahrnehmen als andere und oft schon reagieren, wenn andere sich überhaupt nicht angesprochen fühlen. Genau genommen ist es dann ein Fehlalarm, den Menschen mit ADHS häufig nicht erkennen, sondern so reagieren, als sei Gefahr im Verzug, gegen die man sich mit aller Härte wehren muss.<sup>11</sup>

Menschen mit ADHS reagieren oft vorschnell auf eine vermeintliche Bedrohung und überreagieren über das Ziel hinaus.

### Gelassensein

Mit mehr Gelassensein können Sie Ihre zu empfindlich eingestellte Alarmanlage wieder auf Normalmaß herunterfahren. Gelassensein ist eine innere Haltung, ein Geschenk, das jeder vor allem sich selbst macht. Den eigenen Frieden zu finden ist so viel mehr wert, als in einem verbissenen Kampf Punktesieger zu werden. In einem Kampf verlieren letztlich beide, weil dieser so viel Energie Lebensqualität kostet.

Versuchen Sie, auf Rechthaben und immer Gewinnen wollen zu verzichten!

Gelassensein ist eine besondere Bewusstseinshaltung. Sie sollten sich immer wieder klar machen, dass Sie anderen Menschen viel Macht geben, wenn Sie sich über sie ärgern oder sich aufregen.

Nur Sie selbst sollten entscheiden, wie Sie auf das Verhalten von Mitmenschen reagieren wollen. Wollen Sie sich schwarz ärgern und sich danach noch 10 Jahre daran erinnern oder wollen Sie den Ärger loslassen und Ihren Mitmenschen damit die Macht entziehen, Ihnen die Laune und das Leben zu vermiesen?

Was in der Außenwelt passiert, können wir nicht verändern. Aber wir haben immer die Wahl, wie wir auf das reagieren, was wir gerade erleben und **wie stark** und **wie lange** wir uns davon aus dem inneren Gleichgewicht bringen lassen!

Wer Sie ärgert und wie lange, entscheiden Sie selbst!

Und wenn Sie diesen Satz wirklich begriffen haben, dann sind Sie auch in der Lage, anderen Macht über sich zu entziehen und loszulassen. Es gibt dazu ganz wichtige Lebenssätze wie: „alles womit man sich beschäftigt, wächst.“

Damit ist gemeint, dass Ihr Ärger immer weiter wächst, je länger Sie sich mit Ihrem Ärger beschäftigen. Aber auch die positiven Dinge des Lebens wachsen, je mehr Sie sich damit beschäftigen. Es ist immer Ihre eigene Wahl – aber das ist den allerwenigsten Menschen bewusst.

Es geht also um Gefühlskontrolle.

Das ist für Menschen mit ADHS ein sehr wichtiges Instrument.



## Schritte zur Verbesserung der Gefühlskontrolle

### 1. Die eigenen Gefühle und Reaktionen „entschleunigen“ und Zeit gewinnen

Es ist für Sie wichtig, das eigene Leben zu „entschleunigen“: Runter vom Tempo, von der Heftigkeit und den spontanen Handlungen.

Schalten Sie Ihr Hirn ein und nutzen Sie es wie eine Art „ Pressestelle“, die entscheidet, was an Informationen und Gefühlen herausgegeben wird. Dazu benötigen Sie Zeit. Geben Sie sich mehr Zeit, weil Menschen mit ADHS dazu neigen, ungefiltert und spontan zu reagieren.

Man kann Zeit gewinnen, indem man erst einmal eine kleine „Auszeit“ nimmt und beispielsweise bis 20 zählt. Wichtig ist, nicht sofort zu reagieren.

Prägen sie sich das Bild der Handbremse ein und sagen Sie sich erst einmal: Runter vom Tempo, Stopp!

Es ist auch nicht verkehrt, über wichtige Dinge und Entscheidungen eine Nacht zu schlafen.



ADHS-Betroffene wollen alles jetzt sofort. Dies gilt auch für Konfliktlösungen. Andererseits kann sich die Situation am nächsten Morgen viel weniger dramatisch darstellen. Viel Ärger verraucht, wenn etwas Zeit verstreicht.

### 2. Achtsamkeit hilft als äußerer Beobachter bei der Gefühlswahrnehmung

Verschaffen Sie sich einen Überblick über sich selbst, sortieren Sie Ihre Gedanken und nehmen Sie Ihre Gefühle wahr.

Wichtig ist es, wieder die Achtsamkeit als äußeren Beobachter zuzuschalten. So gewinnen Sie Zeit durch Beobachtung und Selbstanalyse. Diese innere Stimme ist zunächst sehr leise und sie braucht Bewusstheit, dass Sie sie wahrnehmen können.

Es geht darum, die Kontrolle über die Gefühle zu erlangen, statt Gefühle in die Welt zu schleudern.<sup>24</sup>

Ein Gefühl zu haben, heißt nicht, dass andere darunter leiden müssen. Sie sind nicht das Gefühl, sondern Sie haben das Gefühl und Sie können selbst entscheiden, was Sie damit machen!

Dazu sollten Sie sich anschauen, was normalerweise passiert, bevor Sie die Kontrolle über ihre Gefühle verlieren.



Stellen Sie sich bitte eine Situation vor, in der Sie die Kontrolle über Ihr Verhalten verloren haben und stellen Sie sich die folgenden Fragen:

Was spüre ich, bevor meine Gefühle zu entgleisen drohen?

---

---



Welche Stressfaktoren sind der Gefühlsentgleisung vorausgegangen?

---

---

Was sind für mich gefährliche Situationen, in denen ich die Kontrolle über mich verliere?

---

---

Welche körperliche Empfindung habe ich, wenn ich die Kontrolle über mich verliere?

---

---

Wie handele ich, wenn ich die Kontrolle verliere?

---

---

Was sind die Konsequenzen für mich und andere, wenn das passiert?

---

---

Welche Möglichkeiten habe ich, die Kontrolle über meine Gefühle und Reaktionen zu behalten?

---

---

Welche Problemlösungsstrategien habe ich bisher zur Gefühlskontrolle entwickelt?

---

---

Welche Verhaltensweisen wären in dieser Situation hilfreich?

---

---

### 3. Anerkennen was ist, ohne zu werten

Was können Sie tun, wenn Sie jemand furchtbar wütend macht und ärgert oder Sie kränkt und verletzt?

Sie können sich einige Sätze einprägen, die Sie mit dem Begriff „Gelassenheit“ verbinden können.

Versuchen Sie, sich an diese Sätze zu erinnern oder erfinden Sie selbst welche, wenn Ihre Gefühle wieder zu entgleisen drohen.

Erfinden Sie Sätze, die für Ihre Situation zutreffen, und schreiben Sie diese an besten gleich auf, aber tun sie das in einer ruhigen Minute. Denn im Eifer des Gefechtes sind Sie wieder zu schnell im Kämpfen und im Kriegszustand.

- „Ich ziehe mir den Schuh nicht an!“
- „Kleinen Lichtern soll man nicht so viel Bedeutung geben!“
- „Arme Socke, der war aber schlecht gelaunt!“
- „Schade, dass der das nicht anders sagen kann!“
- „Es ist nicht wichtig für mein Leben...“
- „Es gibt einfach Rüpel im Leben, aber ich gebe ihnen keine Macht...“

Bitte selbst ergänzen:



- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Machen Sie sich bitte immer klar, dass bei einem Streit immer beide Seiten verlieren – also auch Sie! Versuchen Sie darum, solche Situationen zu vermeiden. Wenn Sie sich aufregen, so kostet dies Ihre eigene Energie, Ihre eigene gute Laune. Solche Gefühle bedingen auch immer körperliche Reaktionen, die auf die Dauer belastende Stresssymptome bei Ihnen verursachen.

Versuchen Sie, dem Negativen in Ihrem Leben nicht mehr so viel Macht und Bedeutung zu geben und es möglichst schnell wieder loszulassen.



Noch eine kleine Bemerkung. Sie werden noch viel hören von „sozialverträglichem“ Verhalten. Hier gibt es das wunderbare Wort „schade“. Man kann so viel damit ohne Vorwurf und Anklage sagen und ohne zu kränken oder zu provozieren. Und doch macht es den anderen nachdenklich. Probieren Sie es doch einfach öfter einmal aus!

- „Schade, dass du wieder so geschrien hast, ich hätte mir gewünscht, dass...“
- „Schade, dass du wieder den Abfalleimer nicht mit hinuntergenommen hast, jetzt muss ich ihn hinuntertragen...“

#### 4. Gefühle loslassen und sich anderem zuwenden

Das Loslassen von Gefühlen bedarf immer wieder viel Übung. Wenn Sie Gefühle achtsam wahrgenommen haben, sie genau beschrieben haben und es Ihnen gelungen ist, sie ohne Wertung anzunehmen, dann können Sie auch die Entscheidung treffen, die Gefühle loszulassen.

Gefühle loszulassen geht besonders gut, wenn Sie dies an eine Handbewegung koppeln, beispielsweise als würden Sie einen Stein wegschleudern wollen. Oder stellen Sie sich Ihre Gefühle vor, als würden sie einfach wie Rauch aus Ihnen herausgeblasen werden.

#### Probieren Sie folgende gute Loslassübung gleich selbst aus!

Sie stellen sich bitte Folgendes vor: Ziehen sie all Ihre Wut in die rechte Faust, wenn sie wütend sind. Wichtig ist dabei die Vorstellung, dass Ihre geballte rechte Faust all Ihre Wut aus dem Körper zieht und dass diese Wut sich in Ihrer rechten Faust sammelt und verdichtet.

- Drücken Sie dafür die rechte Faust ganz fest zusammen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre ganze Wut sich nun in Ihrer rechten Faust befindet, nehmen Sie die Wut bewusst wahr. Sagen Sie sich, ich habe Wut, statt ich bin wütend und fühlen Sie genau, was die Wut mit ihnen macht und welche körperlichen Empfindungen Sie dabei haben.
- Machen Sie sich dann bewusst, dass Sie nicht die Wut sind und dass Sie diese Wut jederzeit loslassen können. Wenn Sie bereit sind, Ihre ganze Wut loszulassen, dann öffnen Sie die rechte Faust und lassen Sie die Wut einfach gehen!
- Entlassen Sie die Wut aus Ihrem Leben. Machen Sie sich klar, dass Sie selbst bestimmen, wer Sie wütend macht und wie lange diese Wut anhält. Das ist die Kontrolle über die Gefühle!
- Sie sind nicht das Gefühl, sondern Sie haben Gefühle und Sie können selbst bestimmen, was Gefühle mit Ihnen machen. Das ist dann auch Ihre innere Freiheit. Denn Gefühle zu haben heißt dann nicht mehr, sich von ihnen bestimmen zu lassen und sie unkontrolliert in die Welt schleudern zu müssen!

Sie können diese Übung auch bei anderen negativen Gefühlen wie Trauer, Schmerz, etc. machen.



### 5. Auszeit nehmen, statt ausrasten

#### So bleiben Sie Herr Ihrer Gefühle

Wenn es Ihnen noch nicht gelingt, das Gefühl so loszulassen, dann können Sie mit den folgenden Techniken einen Verlust der Kontrolle Ihrer Gefühle und vorschnelle Reaktionen vermeiden:

- Atemtechniken. Den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf das Atmen legen und beobachten, wie Sie ein- und ausatmen.
- Die Faust unmerklich in der Hosentasche ballen
- Einfach bis 20 zählen
- Sich den Satz sagen: „Sei jetzt still und gib dir ein paar Minuten“
- Sich eine Auszeit nehmen (z.B. kurzer Aufenthalt an der frischen Luft)
- Irgendwo unbemerkt (auf der Toilette) die „Wut in der Faust“ gegen die Wand drücken
- Für sich selbst einen Punkt auf dem Körper ausmachen, auf dem man Ruhe und Gelassenheit verankert und diesen Punkt immer wieder berühren.
- Nahe stehenden Menschen eine Gebrauchsanweisung über die eigenen Schwierigkeiten geben.
  - Sie bitten, in Konfliktsituationen und bei drohendem Kontrollverlust einem selbst eine Auszeit zu geben
  - Einen Zeitpunkt festlegen, wann der anstehende Konflikt geklärt werden soll (wichtig!)
  - Setzen Sie die eigene Ablenkbarkeit positiv ein, indem Sie Ihren Scheinwerfer bewusst auf einen anderen Fokus stellen und sich mit etwas Positiverem und Spannenden beschäftigen.
  - Sie können unangenehme Gefühle auch visualisieren, beispielsweise in kleine Kästchen verpacken und diese in den Keller tragen.
  - Oder unangenehme Gefühle wie auf einem Fließband sortieren. Sie entscheiden, ob Sie das Fließband weiter laufen lassen und diese Gefühle sich weiter von Ihnen entfernen oder ob Sie die Gefühle vom Fließband herunterholen wollen und Sie sich weiter damit beschäftigen wollen.

Sie können sich bewusst entscheiden, ob Sie sich von negativen Gefühlen weiter herunterziehen lassen wollen oder ob Sie bewusst dazu eine andere Haltung einnehmen:

Sich aufrecht hinsetzen und zu sich selbst positive Formulierungen sagen wie:

- „*Ich lasse mich davon nicht aus der Fassung bringen*“
- „*Schade, dass...*“

Wenn emotionale Entgleisungen doch wieder vorkommen, was nicht immer vermeidbar ist, dann versuchen Sie, im Nachhinein die Situation zu analysieren und zu lernen, was Sie hätten besser tun sollen – nach dem Motto: „Dumm gelaufen, aber wenigstens etwas daraus gelernt“. Denn der Mensch lernt am allermeisten aus seinen Fehlern.

## Das innere Lächeln hilft

Sehr hilfreich ist auch das Üben von innerem Lächeln. Versuchen Sie mal, in Situationen zu lächeln, wenn Sie wütend sind. Das wird Ihnen nicht gelingen.

Das Trainieren des inneren Lächelns kommt auch aus dem Buddhistischen. Es ist die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen bei Gelassenheit und Heiterkeit zu bleiben. Zugegeben, es bedarf viel Übung, aber es lohnt sich...

Zu guter Letzt: Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass eine Minute Ärgern oder sich Aufregen einen Verlust von 60 kostbaren Momenten bedeutet.



## Hausaufgabe:



Stellen Sie für sich eine Liste von hilfreichen Sätzen zusammen:

---

---

---

---

---

---

Verwenden Sie regelmäßig die Kontrolltechniken.

Machen Sie regelmäßig eine Analyse, wenn Sie stimmungsmäßig entgleist sind.

Üben Sie immer wieder Achtsamkeit und Annehmen.

Schreiben Sie jeden Tag Tagebuch, insbesondere über Gefühlsausbrüche und Stimmungsschwankungen.

Fragen Sie sich immer wieder: Wem und was habe ich heute wieder Macht über mich gegeben?

---

---

---

# ADHS-Programm zum Selbsttraining

Wie lange habe ich mir heute von anderen Menschen die Laune verderben lassen?

---

---

---

---

Versuchen Sie, bewusster damit umzugehen, wann sie kämpfen.

Fragen Sie sich, ob sich dieser Kampf gelohnt hat, wie viel Energie es Sie gekostet hat und wie lang sie sich damit beschäftigt haben.

---

---

---

---

Schreiben Sie auf, worüber Sie sich diese Woche geärgert haben und was Sie gekränkt und verletzt hat!

---

---

---

---

Versuchen Sie, zu entscheiden, wie lange Sie sich ärgern wollen.

Denken Sie bitte immer wieder daran, dass Sie immer die Wahl haben, was mit Ihnen und Ihren Gefühlen passiert.

Sie haben nicht die Wahl, welche Gefühle Sie entwickeln. Sie können sie aber loslassen und sich anderem zuwenden...

## **Zusammenfassung Gefühlskontrolle**

### **Erster Schritt: Die eigenen Gefühle und Reaktionen „entschleunigen“, Zeit gewinnen**

- Ich schalte meine „Pressestelle“ ein und reagiere nicht sofort!

### **Zweiter Schritt: Achtsamkeit hilft als äußerer Beobachter bei der Gefühlswahrnehmung**

- Wo sitzt mein Gefühl?
- Wie fühlt es sich an?
- Welche Stärke hat es auf der Skala von 1-10?
- Wie ist dieses Gefühl entstanden?
- Worauf muss ich achten, wenn ich dieses Gefühl habe?
- Was möchte ich erreichen?
- Wie viel Macht will ich dem Gefühl geben?

### **Dritter Schritt: Anerkennen was ist, ohne zu werten**

- „Ich habe das Gefühl...“ – „Ah, das ist das Gefühl...“
- Wenn ich unangenehme Gefühle festhalte oder sie vermeiden will, setze ich eine Kettenreaktion von Verstrickungen und Leiden in Gang.
- Mein Leid lässt sich verringern, wenn ich es annehme.
- Annehmen ist die Entscheidung, den Augenblick und die damit verbundenen Gefühle bewusst zu ertragen.

### **Vierter Schritt: Gefühle loslassen und anderen zuwenden**

- Ich kann üben, Ärger in Mitgefühl zu verwandeln, statt andere zu bewerten und mich aufzuregen.
- Ich kann mich entscheiden, meinen Ärger loszulassen, weil er mir nicht gut tut.
- Wenn ich meinen Ärger loslasse, heisst das nicht, dass andere mit mir machen können, was sie wollen. Ich verwandele Ärger in Klarheit, Ruhe und Stärke!
- Ich entscheide selbst, was ich mit meinen Gefühlen mache.
- Ich entscheide, wie lange und heftig ich meinen Gefühlen Raum gebe.
- Wer mich ärgert und wie lange, bestimme ich selbst!

### **Fünfter Schritt: Auszeit nehmen, statt ausrasten**

- Ich versuche, cool zu bleiben.

Probleme, Konflikte und vermeintliche Feinde sind unsere besten Lehrer. Sie geben uns die Möglichkeit, Geduld, Toleranz und Mitgefühl zu lernen und mit ihnen üben wir immer wieder neu, unsere Mitte zu finden.

## 7. Sitzung

### Beziehungsfähigkeit, sozialverträgliche Verhaltensweisen

**In diesem Kapitel wird noch einmal auf das andere Erleben, Handeln und Wahrnehmen der ADHS-Betroffenen eingegangen. Es wird geschildert, woran Beziehungen häufig scheitern und wodurch sie belastet sind. Sie lernen, welche sozialverträgliche Verhaltensweisen beachtet werden sollten. Diese Regeln geben Ihrem Leben Halt und Ordnung und erleichtern Ihnen den Umgang mit Ihren Mitmenschen.**

Menschen mit ADHS wissen oft zu wenig darüber, wie sich ihre Wahrnehmung der Umwelt im Vergleich zu Menschen ohne ADHS unterscheidet und welche Schwierigkeiten ihre Mitmenschen mit ihnen haben.

Es geht nicht darum, ADHS-Betroffene an den Pranger zu stellen. Jeder Mensch hat seine Schattenseiten und sollte diese kennen und an ihnen arbeiten. Seien Sie bitte selbstkritisch und fragen Sie sich, wo Sie anstrengend für Ihre Mitmenschen sind. Besprechen Sie das Kapitel auch mit Menschen, die Ihnen nahe stehen und Ihnen wichtig sind.

#### Womit machen ADHS-Betroffene sich und anderen das Leben schwer?

- Ungenaue, verzerrte Wahrnehmung der Umwelt: nicht alles mitbekommen, die eigenen Verhaltensweisen und Aussagen nicht vollständig wahrnehmen etc.
- Hohe Empfindlichkeit und Verletzbarkeit, oft auch Hypersensibilität, mit stark Ich-bezogenem Verhalten
- Mangelnde Kritikfähigkeit
- Heftige emotionale Überreaktion, Impulsivität (was bedeutet das für Ihre Mitmenschen?) aber selbst sehr empfindlich (Mimose mit einer Holzkeule).
- Schwarz-weiß-Denken, extreme, schnell wechselnde Verhaltensweisen
- Schnelle Stimmungswechsel: charmant und feinfühlig oder wütend und heftig gekränkt.
- Betroffene fühlen sich schnell zu kurz gekommen und ungerecht behandelt.



#### Beziehungsregeln (sozialverträgliche Verhaltensweisen)

Menschen mit ADHS scheinen die (ungeschriebenen) Gesetze des Lebens sehr viel schlechter zu beachten. Wir wollen uns daher im Folgenden damit beschäftigen, warum das Leben reibungsloser und komplikationsärmer verläuft, wenn sich alle an diese Regeln für den zwischenmenschlichen Umgang halten.

Regeln machen das Leben einfacher und verständlicher. Die ungeschriebenen Regeln für den zwischenmenschlichen Umgang sollten so oft wie möglich angewendet werden. Denn diese Regeln wirken nur so lange, wie sie befolgt werden.

Diese Regeln und auch Beziehungsschwierigkeiten gelten natürlich auch für Menschen ohne ADHS, und auch diese Menschen haben Beziehungsschwierigkeiten.

Aber ADHS-Betroffene haben mit ihrer besonderen Art zu sein häufigere und deutlicher ausgeprägte Beziehungsschwierigkeiten. Z.B. fällt es ihnen häufig schwerer, die ungeschriebenen Regeln des menschlichen Zusammenlebens zu lernen. Ihre soziale Kompetenz kann daher eingeschränkt sein. Aber selbst, wenn Betroffene soziale Regeln erkennen, fällt es ihnen oft schwer, sich daran zu halten, weil sie eine tiefe Ablehnung gegen jede Form der Einschränkung haben. Sie erleben schnell Regeln als eine Reglementierung ihrer inneren Freiheit, gegen die sie sich vehement wehren müssen.

Damit Beziehungen langfristig funktionieren, ist es wichtig, sich diese Regeln bewusst zu machen, sie zu akzeptieren und sie regelmäßig anzuwenden. Der ADHS-Betroffene sollte sich immer wieder daran erinnern, dass er lediglich 5 % der Menschheit repräsentiert, während die überwiegende Mehrheit anders getaktet ist und nicht so schnell vergisst, nicht so stimmungslabil und nicht so heftig ist.

Obwohl das Akzeptieren von Regeln für ADHS-Betroffene so schwer ist, sollten Sie sich immer wieder verdeutlichen, dass Sie zu allererst sich selbst einen Gefallen damit tun, sich an sie zu halten.

Viele kleine Kränkungen und viel kleiner Ärger kann sich auf Dauer zu einem „Riesenärger-Kloß“ verdichten, der Liebe vernichtet und Beziehungen kosten kann.

Es ist hilfreich, wenn Sie Ihre eigenen Schwierigkeiten benennen und Ihren Mitmenschen eine Erklärung oder eine Art Gebrauchsanweisung für den Umgang mit Ihnen geben. Benutzen Sie dabei ADHS nicht als Ausrede. Andere haben keine Lust, ständig Entschuldigungen zu akzeptieren. Sie wollen vielmehr auch das ernsthafte Bemühen spüren, dass der ADHS-Betroffene hart an sich arbeitet, um sozialverträglicher zu werden.

Mitmenschen brauchen Wertschätzung, Akzeptanz und Respekt. Dann können es die allermeisten Menschen aushalten, wenn man anderer Meinung ist.



Es hilft, wenn Sie sich bestimmte Formulierungen für die unausweichlichen Auseinandersetzungen des Lebens zurechtzulegen, beispielsweise: „Ich sehe es so und du siehst es anders“.

### **Toleranz und Gelassenheit lernen**

Toleranz ist nicht gerade die Stärke von ADHS-Betroffenen. Sie müssen daher lernen, dass es für Sie ein Zeichen von Stärke ist, Toleranz für Anderssein zu entwickeln. Gerade Toleranz verhilft zu mehr Gelassenheit. Und noch besser ist es, wenn man dazu noch Humor entwickeln kann.

Es hilft ungemein, nicht alles so furchtbar ernst zu nehmen und vor allem über sich selbst lachen zu können. Man muss nicht um alles kämpfen, am Allerwenigsten um Rechthaben.

# ADHS-Programm zum Selbsttraining

Der ADHS-Betroffene tut gut dran, sich immer wieder mal zu verdeutlichen, dass eigentlich gar nichts Schlimmes passiert, wenn man zwei Meinungen nebeneinander stehen lässt. Es schadet gar nichts, wenn man sagt: „**Ich denke einmal darüber nach**“.



Die meisten Konflikte eskalieren daran, dass jeder versucht, recht zu haben und den anderen von seiner Meinung zu überzeugen. Je mehr er das will, desto mehr sperrt sich der andere dagegen. Es ist außerordentlich sinnvoll, **den anderen erst einmal verstehen zu wollen**.

Den anderen zu verstehen bedeutet nicht, ihm auch recht zu geben. Aber es ist ein Zeichen von Wertschätzung. Sie signalisieren, dass Sie die Toleranz aufbringen, auch andere Meinungen zu akzeptieren. Dies sind wesentliche Voraussetzungen für stabile Beziehungen.

Aber gerade das Thema Toleranz ist für ADHS-Betroffene oft schwierig zu erlernen. Ihre Welt besteht ebenso oft nur aus Schwarz oder Weiß, richtig oder falsch und es stellt für sie eine sehr große Herausforderung dar, die Welt, das Leben und Menschen in ihrer ganzen Bandbreite und mit allen Facetten wahrzunehmen. Versuchen Sie, kurz und klar auszudrücken, was Sie wollen und wie Sie es sehen. Vermeiden Sie Endlos-Diskussionen und Wiederholungen. Fragen Sie sich, was ist jetzt wirklich wesentlich und lassen Sie Ihren Mitmenschen Raum, auch ihre Sichtweisen darzustellen. Toleranz macht das Leben auch schwieriger, weil man viel mehr abwägen und in-frage stellen muss, weil man nicht mehr vorschnell einfache Antworten findet. Sie kann auch für einen selbst eine große Bereicherung darstellen, das Anderssein anderer mit ihren Meinungen, Gefühlen und Weltanschauungen zu akzeptieren.

Sie werden erleben, dass die Welt komplexer ist, als Sie denken, und Sie können auf diese Weise auch noch etwas dazulernen. Das setzt aber voraus, dass Sie nicht nur sich als den Mittelpunkt der Welt erleben. Sie müssen lernen, auch andere wertzuschätzen und ihnen ihre Stärken und Sichtweisen zu lassen. Dazu gehört auch die Bereitschaft, einen Perspektivenwechsel zu vollführen, sich in andere hineinzusetzen und sie verstehen zu wollen. Wenn Sie sich missverstanden fühlen, poltern Sie nicht sofort los, sondern stellen Sie die Zauberfrage: „Wie meinst du das?“ und hören Sie zu!

## Der Ton macht die Musik

Dabei geht es immer auch um eine angemessene Form, die eigenen Gefühle auszudrücken. Natürlich ist es wichtig, ehrlich zu sein. Aber man kann es auf verschiedene Art und Weise tun. Statt verbale Vernichtungsfeldzüge zu führen, ist es viel besser, wenn Sie **klar und freundlich, aber bestimmt** Ihren Standpunkt darlegen.

Menschen mit ADHS berücksichtigen zu wenig, in welchem Ton – freundlich, ärgerlich, oder verletzend – sie etwas sagen. Sie können dann nicht verstehen, warum ihre Mitmenschen auf diesen Ton so heftig reagieren. Auch entgeht ihnen immer wieder, dass Worte wie Waffen sein können, die man nicht mehr zurücknehmen kann.

Es nutzt nichts, zu siegen, wenn die Beziehung dabei auf der Strecke bleibt. In diesen Situationen gibt es keine Sieger mehr, sondern nur Verlierer. Eskaliert der Streit immer wieder, so kann der Partner krank werden, weil er zu viele Kränkungen ertragen muss oder er zieht sich zurück.



Es geht im Leben eben nicht um Kämpfen und Recht haben, sondern um eine Art heitere Gelassenheit und freundliche Beharrlichkeit und Geduld.

Mit dieser Lebenshaltung kommt man sehr viel weiter, weil man seine Mitmenschen nicht kränkt und verärgert und man sich ihre Sympathien erhält. Es geht vielmehr darum, zu lernen, „anständig“ zu streiten und Meinungsverschiedenheiten sozialverträglich auszutragen.

Mit freundlicher Beharrlichkeit ist gemeint, dass man sein Anliegen immer wieder auf nette, klare, aber freundliche und bestimmte Art und Weise wiederholt und darum bittet, ob der andere dem eigenen Anliegen nicht nachkommen kann. Hier kann man auch wieder das innere Lächeln üben.

Bitte wiederholen Sie die Grundregeln der Streitkultur.

Denken Sie an die Achtsamkeit, den äußeren Beobachter:

- *Was denke, fühle und erlebe ich?*

## **Wissen, welche Ziele, man erreichen will**

Darüber hinaus gilt es aber, noch weitere Regeln zu beachten. Sie müssen sich darüber klar werden, welche Ziele Sie genau erreichen wollen. Diese Zielklarheit fehlt bei ADHS-Betroffenen häufig. Sie fühlen sich „irgendwie“ unwohl, fangen eine Diskussion an, weil sie voller Wut und Ärger sind und setzen dann noch die Grundsatzdiskussion („Was ich Dir schon immer mal sagen wollte“) oben drauf.

Statt im Nebel zu stochern und Unwohlsein und schlechte Laune zu verbreiten, ist es sinnvoller, sich einen Plan bzw. eine Strategie zu machen, was man wie, wo und wann erreichen möchte. Aber ADHS-Betroffene entwerfen ungern Strategien und Pläne, weil sie viel lieber aus dem Bauch heraus handeln – auch wenn dabei unnötig viel Porzellan zu Bruch geht.

Sie müssen lernen, genau hinzuschauen, die aktuelle Situation zu analysieren und dann überlegt statt impulsiv zu entscheiden und zu handeln.

## **Auf den richtigen Ort und Zeitpunkt kommt es an**

Es ist dann sinnvoll, den richtigen Ort und Zeitpunkt für die Auseinandersetzung auszuwählen. Am besten kündige ich mein Vorhaben an: „Ich habe an dieser Stelle mit Ihnen ein Problem und würde gerne mit Ihnen darüber reden. Wann würde es Ihnen am besten passen und an welchem Ort wollen wir dieses Gespräch führen?“ Solche Fragen zeugen auch von Respekt, weil ich den anderen in meine Entscheidungen einbeziehe, statt ihn einfach zu überrumpeln.

## **Das eigene Anliegen klar und präzise formulieren**

Im nächsten Schritt muss ich mir Formulierungen überlegen, die mein Anliegen klar machen, aber den anderen möglichst wenig verletzen.

Es ist gut, **Ich-Botschaften** zu formulieren und die Kritik oder den Konflikt so konkret wie möglich zu benennen: „Ich habe mich gestern von Ihnen in dem Gespräch mit Herrn D. nicht ernst genommen gefühlt, als sie gesagt haben, dass ich meine Arbeit nebenbei erledige“.

Konstruktive Kritik sollte immer so konkret wie möglich sein, aber auch Wertschätzung und Interesse an der Person des Gesprächspartners zeigen.

Wenn Sie diese Regeln beachten, dann kann Kritik für den anderen ein auch Geschenk sein, aus dem er für sich etwas lernen kann.

# ADHS-Programm zum Selbsttraining

ADHS-Betroffene achten wenig auf Details ihrer Formulierungen, weil sie sich mit solchen Feinheiten nicht beschäftigen wollen. Für die Mitmenschen ist es aber ein Unterschied, ob ich sage, „**Ich will, dass** du mir das aus der Stadt mitbringst“, statt „**Ich würde mich freuen, wenn** du mir das aus der Stadt mitbringen würdest.“

Niemand will sich gerne herumkommandieren lassen.

Natürlich ist es auch wichtig, Kompromisse zu machen. Wie so oft im Leben geht es um die goldene Mitte, um einen Kompromiss, der beide zufrieden stellt. Dafür müssen sich beide Parteien bewegen und am Ende zu einer Lösung finden, in der jeder sein Gesicht wahren kann.

Es geht nicht darum, zu siegen, sondern um das Finden einer Lösung, mit der beide Partner zufrieden sein können. Das erfordert von jedem auch eine Form des Verzichtes auf Rechthaben und Positionen.

Wenn Sie die Kontrolle über Ihre Gefühle verloren haben, entschuldigen Sie sich und überlegen Sie, wie Sie in ähnlichen Situationen besser reagieren könnten. Lernen Sie aus negativer Erfahrung, indem Sie sich verunglückte Situationen noch einmal genau anschauen.

## Humor gibt dem Leben Leichtigkeit



Eine der wichtigsten Eigenschaften, die es für Sie weiter zu entwickeln und zu stärken gilt, sind Humor und Gelassenheit. Mit Humor kann man auch manche unangenehme Wahrheit im Guten sagen.

Humor ist wohlmeinend und durchaus liebevoll. Es tut so gut, auch mal über sich selbst zu lachen und die Welt, sich selbst und andere nicht so furchtbar ernst zu nehmen. Humor gibt dem Leben Leichtigkeit. Er verringert Verhärtungen im Gegensatz zu Zynismus und Sarkasmus, die beide immer auch eine Form des Angriffs, des Entwertens und der Verletzung sind.

Wenn beide lachen können, ist es für beide ein Gewinn. Menschen mit Humor sind einfach viel genießbarer und umgänglicher. Man kann versuchen, in zugespitzten Situationen einfach mal etwas liebevoll Humorvolles zu sagen wie: „Ich weiß gar nicht, wie wir es geschafft haben, uns beide so gegenseitig die Laune zu verderben.“ Meistens heitert man damit die Situation merklich auf. Und das Wort „schade“ hilft auch, die Schärfe aus Diskussionen herauszunehmen.

## Gerechtigkeit

Denken Sie bitte auch daran, dass Beziehungen auch Gerechtigkeit brauchen. Es geht beispielsweise darum, dass das Arbeitspensum gerecht verteilt wird. Hier geht es nicht darum, wer wie lange arbeitet, sondern auch, wie effektiv er in dieser Zeit ist.

Wenn ein unaufmerksamer schlecht organisierter ADHS-Betroffener 3 Stunden für eine Arbeit braucht, die sein nicht betroffener Partner in 20 Minuten erledigen würde, so hat der Partner auf seinem Zeitkonto 20 Minuten und nicht 3 Stunden. Es geht auch um Gerechtigkeit bei dem Thema Freizeit, Geld, Einfluss auf Entscheidungen und das Erledigen von Verpflichtungen, die keinen Spaß machen.

## ADHS-User Guide:

### Wenden Sie sozialverträgliche Verhaltensweisen an

- Nehmen Sie eine Auszeit, ehe die Gefühle drohen, mit Ihnen durchzugehen. Denken Sie an die eigene „Handbremse“ bzw. Gefühlskontrolle.
- Machen Sie immer wieder Situationsanalysen.
- Versuchen Sie, cool zu bleiben, nicht überreagieren, erst einmal den Mund halten, zählen, tief durchatmen – oder mit was auch immer Sie Zeit zum Nachdenken gewinnen können. Nicht gleich explodieren, denn hinterher muss man sich mit dem Scherbenhaufen herumschlagen.
- Üben Sie immer wieder Gelassenheit und Ihr inneres Lächeln.
- Denken und handeln Sie nicht in Schwarz-Weiß- oder Gut-Böse-Kategorien. Suchen Sie nach der Mitte und dem Ausgleich.
- Führen Sie keine Dauerdiskussionen, achten Sie auf Ihren Ton und Ihre Formulierungen.
- Versuchen Sie, sich kurz zu fassen. Fragen Sie sich immer wieder, was Ihnen wichtig ist und passen Sie auf, dass Sie sich nicht verzetteln und vom Thema abkommen: In der Kürze liegt die Würze.
- Schauen Sie, ob es der richtige Zeitpunkt ist und Ihr Gesprächspartner dazu bereit ist.
- Beachten Sie Gesprächsregeln. Denken Sie an die innere Pressestelle!
- Nehmen Sie bewusster wahr, wann Sie sich wieder angegriffen oder im Kampf fühlen.
- Versuchen Sie, Ihre Mitmenschen als Partner und nicht als Gegner zu sehen. Fragen Sie bei Missverständnissen zuerst nach, ob Sie es richtig verstanden haben. Nicht gleich explodieren oder verletzt und beleidigt sein.
- Stellen Sie immer wieder Ihre eigene Wahrnehmung in Frage. Es kann sein, dass Sie Ihr eigenes Verhalten oder Gesagtes nicht bewusst mitbekommen haben.
- Versuchen Sie auch immer wieder, sich in andere hineinzusetzen und nicht nur Ihren Standpunkt durchzusetzen.
- Üben Sie mehr Toleranz für Andersdenkende. Sehen Sie nicht jede Kritik als persönlichen Angriff.
- Versuchen Sie auch, nachzugeben und Bedürfnisse aufzuschieben. Das ist die normale Härte des Lebens. Ihre Mitmenschen haben nur wenig Verständnis für Ihre drängende Art „jetzt sofort“ etwas einzufordern.
- Denken Sie an Gerechtigkeit in der Beziehung und drücken Sie sich nicht vor unangenehmen Aufgaben.
- Entschuldigen und erklären Sie sich, wenn Sie die Kontrolle verloren haben.

## ADHS und Sexualität

Sexualität kann extrem gelebt werden. Die Maßlosigkeit und das „nie genug“ kann dazu führen, dass sich der ADHS-Betroffene leichtfertig in sexuelle Abenteuer stürzt und auch gefährliche Sexualpraktiken anwendet, ohne sich ausreichend zu schützen, weil er nicht die Folgen seines Tuns bedenkt.

Menschen mit ADHS können häufiger auch zu extremen Sexualpraktiken neigen, weil sie immer das Abenteuer und den Kick suchen, auf der ständigen Suche nach dem ultimativen Glück und Rausch. Sie sind unersättlich, aber trotzdem mit ihrer Situation unzufrieden.



Manche geben Unsummen für Prostituierte oder Pornofilme aus oder surfen tagelang ohne Unterbrechung im Internet. Dabei kann man sich leicht finanziell ruinieren.

Es bedarf keiner großen Fantasie, dass dadurch Beziehungen sehr belastet werden. Untreue ist Sprengstoff für Beziehungen. Menschen mit ADHS können zwar ihren Partner sehr lieben, aber sie langweilen sich sehr schnell bei dem Gewohnten. Nur ein neuer Sexualpartner verheißt neue Spannung.

Die Folgen dieses ständigen Getriebenseins sind häufigere Teenager-Schwangerschaften und eine erhöhte Ansteckungsgefahr von Geschlechtskrankheiten und HIV.

Es kann sein, dass ein ADHS-Betroffener von einem Extrem ins andere stürzt. Zuerst bestimmt Sexualität das ganze Leben. Danach kann in einer längeren und sicheren Beziehung das Interesse daran ganz verloren gehen oder umgekehrt.

Besonders Frauen berichten von der Schwierigkeit, sich auf Sex zu konzentrieren. Sie haben 1000 Gedanken im Kopf und sie machen Sex nebenbei, während sie sich gleichzeitig mit Kochrezepten, Einkäufen etc. beschäftigen. Sie können Sex nicht in der ganzen Fülle und Intensität erleben, sondern sie tun es eher gelangweilt und desinteressiert.

Hinzu kommt, dass Frauen sich oft selbst nicht gut kennen und nur wenig Ahnung von ihrem eigenen Körper haben und davon, was ihnen selbst Spaß macht und wie sie ihre eigene Sexualität leben können. Sie haben oft nur wenig Körperbewusstsein. So erleben sie Sexualität als eine Art Pflichtveranstaltung, der sie zerstreut und gelangweilt beiwohnen, ohne wirkliche Begeisterung dabei zu spüren. Sie haben insgesamt zu wenig Antrieb und Libido und ihr eigenes Chaos schiebt sich immer wieder zwischen ihre Lust.

## Hausaufgaben:



Fragen Sie sich selbstkritisch, was auf Sie zutrifft und trauen Sie sich, auch andere, die Ihnen nahe stehen zu fragen, wie Sie von diesen eingeschätzt werden. Schauen Sie, ob Ihre Selbsteinschätzung mit denen Ihrer Angehörigen weitgehend übereinstimmt oder auseinanderklafft.

Fragen Sie sich selbstkritisch, womit andere im Umgang mit Ihnen Schwierigkeiten haben.

---

---

---

---

---

Versuchen Sie, sich auch in die Sicht Ihrer Angehörigen hineinzusetzen.

Gestehen Sie sich ein, dass Sie es mit Ihrem ADHS manchmal schwer haben, andere aber auch mit Ihnen.

Geben Sie manchmal Gebrauchsanweisungen und Erklärungen für sich, aber benutzen Sie ADHS nicht als Ausrede.

Füllen Sie Ihr Verständnis-Depot immer wieder auf, indem Sie auch Dinge tun, die nicht von Ihnen erwartet werden.

Schauen Sie, welche Beziehungsregeln für Sie besonders wichtig sind. Fragen Sie sich jeden Tag, ob Sie sie eingehalten haben.

---

---

---

---

---

## 8. Sitzung

### Umgang mit dem Chaos, Selbstorganisationstechniken, Zeitmanagement

In diesem Kapitel lernen Sie das Instrument Chaosmanager kennen. Eine wesentliche Herausforderung für Menschen mit ADHS ist immer wieder, das tägliche Chaos zu beherrschen und sich selbst Struktur zu geben. In diesem Kapitel erhalten Sie eine Anleitung zur Entwicklung eines guten Chaosmanagements.

#### Chaos entsteht von selbst – Ordnung muss man schaffen



Menschen mit ADHS führen einen ständigen Kampf gegen ihr eigenes Chaos, weil sie es nur unzureichend ordnen und strukturieren können. So ist der Kampf gegen das Chaos meist ein lebenslanger Kampf, den man aber mit Heiterkeit und Würde führen sollte.

Ein wesentlicher Teil der ADHS-Therapie ist das Erlernen von Selbstorganisationstechniken. Im eigenen Chaos geht der Überblick verloren, man verzettelt sich und hat die Prioritäten nicht im Auge.<sup>24,75</sup>

Chaos ist, wenn ADHS macht, was es will. Kontrolle ist, wenn das ADHS-Chaos bewältigt wird.

Menschen mit ADHS tendieren dazu, viele Dinge anzufangen, aber nicht zu beenden. Das kostet Erfolg und Selbstbewusstsein und schafft bei den Mitmenschen oft nicht unerheblichen Ärger.

Sinnvolle Selbstorganisationstechniken erleichtern in dieser Situation das Leben erheblich. Dazu lernen Sie einige Regeln, die Sie in der Folge immer wieder anwenden sollten. Ohne Regeln geht es nicht. Dies sollten Sie akzeptieren, damit Sie Ihre ADHS in den Griff bekommen.

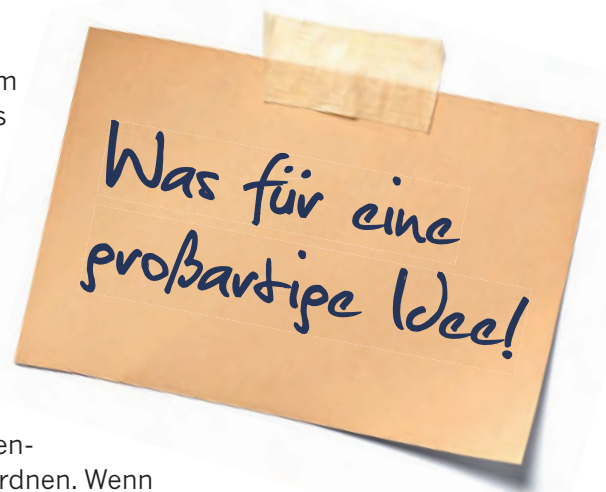
Das ADHS-Gehirn denkt sprunghaft, kreativ und manchmal chaotisch, dann wieder genial. Es denkt nur leider nicht, wenn es das soll. Der Zugriff zur eigenen Festplatte gelingt nicht immer auf Abruf. Menschen mit ADHS haben oft gute Einfälle, aber sie vergessen sie schnell wieder.

#### Strategien gegen die Vergesslichkeit

Das ADHS-Gehirn arbeitet gerne nebenbei, vor allem dann, wenn man es gar nicht vermutet und besonders dann, wenn ihm langweilig ist. Leider haben diese genialen Einfälle den Nachteil, dass sie genauso schnell wieder verschwunden sind, wie sie gekommen sind.

Schreiben Sie Ihre Ideen möglichst sofort auf oder halten Sie sie auf Ihrem Smartphone oder Diktiergerät fest. Ordnen Sie dann konsequent diese Ideen einzelnen Projekten zu.

Das Allerwichtigste dabei ist, diese spontanen Gedankenketten wie Puzzleteilchen bestimmten Projekten zuzuordnen. Wenn Sie dies regelmäßig machen, dann erledigen sich mit einer gewissen Systematik ganz viele Baustellen von selbst.



So können Ihnen im Laufe des Jahres nebenbei alle Weihnachtsgeschenke einfallen, neue Kochrezepte, aber auch wichtige Anregungen für Projekte, an denen Sie arbeiten. Wenn Sie diese Puzzleteilchen fleißig sammeln und sortieren, dann werden irgendwann ganz wunderbare Puzzlebilder daraus. Unerlässlich ist auch hier wieder Systematik, Struktur, Selbstdisziplin und Zettel als Strategien gegen die Vergesslichkeit.

## Regeln gegen das Chaos, Chaosmanagement!

Sie müssen also Arbeitsregeln lernen, mit denen Sie mehr Selbstorganisation und mehr Struktur erreichen und diese immer wieder anwenden.

### 1. Regel

#### Was du tun musst, tue gleich richtig und vollständig.

Es ist nicht sinnvoll, mehrere Dinge gleichzeitig anzufangen. Erfolgreich sind Sie erst, wenn Sie eine Aufgabe wirklich abgeschlossen haben. Die Gefahr bei mehreren gleichzeitigen Baustellen ist, dass man sich verzettelt.

Gehen Sie die Aufgabe sehr bewusst mit großer Achtsamkeit und Präsenz an. Lassen Sie sich nicht durch gleichzeitiges Telefonieren, Radiohören, Essen etc. ablenken. Je größer die Präsenz und je geringer die Ablenkung, desto höher ist die Konzentrationsfähigkeit und desto wahrscheinlicher ist der Erfolg.

### 2. Regel

#### Ohne Zettel heißt verzetteln

Menschen mit ADHS sind sehr vergesslich. Daher ist es sinnvoll, alles aufzuschreiben.

Als Vorsorge gegen das Vergessen haben sich bewährt:

- Gedächtnisstützen in Form von Klebezetteln etc. Bitte machen Sie es sich zur Angewohnheit, die Klebezettel immer am gleichen Ort, beispielsweise auf das Mobiltelefon oder den Geldbeutel, zu kleben. Abends können Sie die Klebezettel abarbeiten und in die Tagespläne bzw. Aufgabenzettel übernehmen.
  - Wichtig: es nützt gar nichts, wenn Sie zwar alles auf Zettel aufschreiben, diese dann aber über die ganze Wohnung verstreuen und sie dann nicht mehr finden.
- Tageslisten, Wochenpläne etc. Die Tageslisten müssen jeden Morgen aktualisiert werden, und abends wird das Erledigte durchgestrichen.
- Schreiben Sie alle guten Einfälle immer nach dem gleichen System auf, beispielsweise auf Klebezettel, die Sie dann auf das Portemonnaie kleben.
- Es gibt gute Selbstorganisationstechniken wie „Mindmapping“, die inzwischen auch PC-basiert angeboten werden. Damit können Sie sich sehr gut selbst strukturieren.



## 3. Regel

### Salami-Taktik – das Chaos in Scheibchen aufteilen

Salami-Taktik kommt daher, dass man Salami nicht auf einmal essen kann, sondern nur in kleinen Scheibchen. Auch Chaos lässt sich nicht auf einmal beseitigen, sondern nur scheinchenweise.

Teilen Sie das Chaos in kleine Portionen, die Sie dann nach und nach konsequent abarbeiten.

Zur Bewältigung des täglichen Chaos hilft es, sich verschiedene bunte Aktenablagen zu kaufen, die man mit einem **gut lesbaren Beschriftungssystem** versieht. Darin kann man beispielsweise zunächst einzelne Blätter, Briefe, Rechnungen etc. einsortieren.

Vermerken Sie auf Ihrer Wochenliste einen festen Zeitpunkt zum Bearbeiten des Rechnungskästchens, beispielsweise samstags. Sie vermeiden so unnötige und teure Mahnungen. Auch eine Steuererklärung wird erheblich einfacher, wenn man Tank- und Bücherquittungen etc. in dem Fach „Steuererklärung“ sammelt und sie Ende des Jahres nicht mehr mühsam aus einem Chaoshaufen herausuchen muss.

Organisation schafft Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

Verlassen Sie das Haus nie ohne „Grundausstattung“: Portemonnaie, Schlüssel, Kalender und Mobiltelefon. Wenn Sie sehr vergesslich sind, können Sie beispielsweise den Schlüssel am Portemonnaie festmachen und den Kalender des Mobiltelefons benutzen.

Sie sollten jeden Termin möglichst sofort in Ihrem Kalender notieren. Nutzen Sie die Erinnerungsfunktion Ihres Mobiltelefon-Kalenders.



Ein weiterer Chaos-Brennpunkt ist Ihre unmittelbare Lebensumgebung. Hier müssen Sie verhindern, dass überall Haufen entstehen. Denn es ist sehr verlockend, diese Haufen immer weiter auszubauen.

Einige Beispiele für erfolgreiches Chaos-Management: Stellen Sie die schmutzige Kaffeetasse nicht nur auf die Spüle, sondern gleich in die Spülmaschine. Und legen Sie die saubere Bluse gleich in den Schrank, anstatt auf einen Stuhl. Denn dort liegen bald so viele Sachen darüber, dass Sie sie gleich wieder bügeln müssen.

ADHS-Betroffene verursachen sich selbst viel unangenehme Mehrarbeit, weil sie viele Tätigkeiten anfangen und nicht zu Ende führen und sie keine Ordnungssysteme haben.

Eine Technik gegen das Chaos ist auch eine gute Beschriftung und eine gute Ablage. Man spart viel Zeit, wenn man die Dinge schnell findet. Dieses Sortieren ist natürlich oft öde und langweilig. Aber Sie haben dadurch hinterher mehr Zeit für das Schöne im Leben.

Kaufen Sie sich eine kleine Beschriftungsmaschine und kleben sie diese Zettel auf Schubladen und Schränke. Ihr Gehirn arbeitet sehr visuell, und sie werden sich schnell merken, wo etwas ist, wenn Sie es immer wieder lesen.

Beschriftungen sind wichtig. Bedenken Sie bitte, dass Sie die Ordnung, die Sie aktuell im Kopf haben, auch sehr schnell wieder vergessen und dann bald wieder nichts mehr finden.



## Sitzung 8

Setzen Sie sich realistische Ziele. Jahrelanges Chaos kann nur mit Geduld und Gelassenheit wegsortiert werden.

Sie haben größere Erfolgchancen, Ordnung zu schaffen, wenn Sie in kleinen Schritten vorgehen. Sie sollten sich selbst loben und belohnen, wenn Sie wieder ein Zwischenziel erreicht haben. Das ist die Basis, um wieder genügend Selbstdisziplin für den nächsten Schritt zu sammeln.

Hängen Sie neue Erkenntnisse und neue Regeln gut sichtbar auf und schauen Sie immer wieder darauf. Gewohnheiten verändert man nur sehr langsam, und man muss sich an die eigenen guten Vorsätze immer wieder neu erinnern.

Erfolg ist meist eine Treppe, die man Stufe für Stufe erklimmen muss und nicht mit Fahrstuhl gleich ins oberste Stockwerk fahren kann. Nehmen Sie daher niemals zu viele Stufen. Es ist unrealistisch, mehr als zwei oder drei neue Erkenntnisse auf einmal umsetzen zu wollen.

Menschen mit ADHS tendieren dazu, alles auf einmal ändern zu wollen. Wenn das nicht klappt, tun sie einfach gar nichts mehr.

### Erst die Arbeit, dann das Vergnügen

Das alte Sprichwort: „Erst die Arbeit und dann das Vergnügen“ kann hier sehr hilfreich sein. Belohnen Sie sich dafür, dass Sie etwas erledigt haben und machen Sie die unangenehmen Aufgaben zuerst. Aber seien Sie ehrlich zu sich selbst. Sie sind bestimmt ein Meister in Selbstausrufen, aber letztlich sind Sie doch immer der Leidtragende.

Sagen Sie zu sich selbst nicht: „Ich muss“ oder: „Ich soll“. Das aktiviert bei Menschen mit ADHS nur den Trotzreflex. Viel besser ist, wenn Sie zu sich sagen: „Es ist besser für mich, wenn ich heute meine Steuererklärung mache, als abzuwarten bis eine Mahnung kommt“.

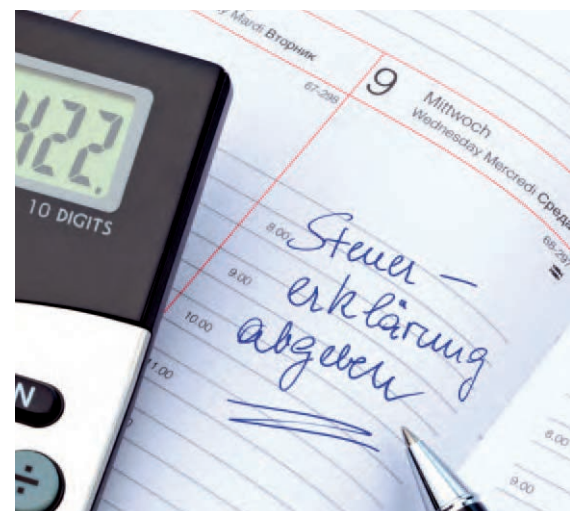
Grundsätzlich sollten Sie sich aber auch immer wieder verdeutlichen, dass das Leben kein Wunschkonzert ist. Man muss sich manchmal auch quälen können, um Erfolg zu haben.

### Zeitmanagement schafft Freiräume

Für eine gute Selbstorganisation ist auch ein sinnvolles Zeitmanagement wichtig. Bei der Terminplanung geht es darum, berufliche und private Aktivitäten sinnvoll zu planen. Je effektiver Ihr Zeitmanagement ist, desto mehr Zeit haben Sie für sich selbst, für Ihre Partnerschaft und Hobbys.

Man kann dem Leben nicht mehr Tage geben, nur den Tagen mehr Leben. Und heute ist der erste Tag vom Rest Ihres Lebens, den Sie bewusst gestalten und strukturieren können!

Zeitmanagement bedeutet, Aufgaben und Aktivitäten, Unerledigtes, Neues, Termine, Telefonate und sich wiederholende Aufgaben zu berücksichtigen. Für eine sinnvolle Zeiteinteilung ist es wichtig, Tagespläne und Wochenpläne zu erstellen.



## Planen Sie einen Zeitpuffer ein!

Dabei sollten Sie einige Erfahrungen berücksichtigen, damit Ihr Terminplan funktioniert. Denn Sie brauchen einen Zeitpuffer!

- Geplante Aktivitäten sollten nur etwa 50 % der zur Verfügung stehenden Zeit dauern.
- Mindestens 20 % Ihrer zur Verfügung stehenden gesamten Zeit sollten für unerwartete Aktivitäten vorbehalten werden

Dieser Zeitpuffer verhindert, dass Ihr Zeitmanagement nicht bei dem ersten unerwarteten Ereignis in sich zusammenfällt.

Je übersichtlicher die Zeitpläne, desto besser. Und bitte immer schriftlich!

20 % Ihrer Gesamtzeit sollten für kreative Beschäftigungen, welche auch immer, zur Verfügung stehen.

Für eine gute Zeitplanung sollten Sie die Aufgaben in verschiedene Kategorien einteilen:

- A = sehr wichtig: Sie sollten mit Rotstift kenntlich gemacht werden und möglichst zeitnah erledigt werden
- B = wichtig: Sie sollten in den Wochenplan bzw. Monatsplan aufgenommen werden
- C = Kleinkram, delegieren: C-Kategorien bedürfen der Entscheidung, wer sie noch erledigen könnte. Ein guter Manager macht nicht alles selbst, sondern nur die Tätigkeiten, die ausschließlich von ihm erledigt werden können.
- D = unwichtig: Sie ist sehr wichtig, weil die Entscheidung Mülltonne auch etwas Unwiederbringliches hat, aber sehr notwendig ist

ADHS-Betroffenen fällt es sehr schwer, etwas wegzuworfen und so manche von ihnen neigen zu einem Messie-Dasein, weil sie nicht entscheiden können, ob etwas wichtig oder unwichtig ist und sie deshalb erst einmal alles aufheben.

## Angenehme Arbeitsbedingungen schaffen

Es hilft, den Tag mit Elan zu beginnen und sich für Frühstück, Zeitung etc. ausreichend Zeit zu lassen. Fängt der Tag schon gehetzt und chaotisch an, verheißt er nichts Gutes. Es sollte genug Zeit für eine ausgiebige Dusche, vielleicht auch für Sport und Morgengymnastik sein.

Auch ist es hilfreich, sich gute Arbeitsbedingungen zu schaffen, eine angenehme Umgebung, in der man sich wohlfühlt und in der man konzentriert arbeiten kann.

Dabei muss auch die Leistungskurve beachtet werden. Die meisten Menschen haben ihr Leistungshoch morgens gegen 10 bis 12 Uhr und mittags zwischen 14 und 16 Uhr. Dies kann aber individuell verschieden sein.

Meist ist es nicht möglich, länger als 90 Minuten am Stück konzentriert zu arbeiten. Es ist besser, eine erholsame Pause zu machen, statt sich mit ineffektivem Arbeiten weiter zu quälen.



## Sitzung 8

Verschaffen Sie sich zwischendurch immer wieder Klarheit darüber, welches Ziel Sie erreichen möchten. Nehmen Sie nur Aufgaben an, die unbedingt sein müssen und für die im Zeitplan genügend Platz ist.

### „Zeitdiebe“ und Störfaktoren ausschalten

Wenn Sie zu allem ja sagen, ohne wirklich davon überzeugt zu sein, wird Ihnen die Arbeit über den Kopf wachsen. Sie fühlen sich ausgenutzt, ausgebrannt und überfordert.

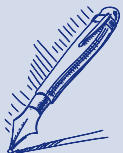
Sie sollten auch nach Zeitdieben und Störfaktoren Ausschau halten. Das sind Tätigkeiten, die Energie und Zeit abfordern, aber wenig Nutzen und Ergebnis bringen. Wenn ich beispielsweise ständig durch Telefongespräche aus meiner Arbeit herausgerissen werde und ich lange brauche, um mich neu zu konzentrieren, dann ist das Telefon ein Zeitdieb. Hier schützt ein Anrufbeantworter vor Störfaktoren.

Nehmen Sie sich immer wieder Zeit, um sich zu erholen und Spaß zu haben. Denn nur, wenn man Zeit hat, zum genießen, bleibt man genießbar. Um die innere Ausgeglichenheit wieder zu finden, gehören eine gute Ernährung und ausreichend Sport dazu.

Auch Vergnügen bedarf der Planung. Freizeitgestaltung sollte für Sie ein genauso wichtiger Termin sein, wie berufliche Verpflichtungen. Organisieren Sie für sich kleine Höhepunkte im Leben mit Menschen, die Ihnen am Herzen liegen!

Die innere Entspannung sollte nicht nur vor dem Fernseher stattfinden, sondern in einer aktiven Freizeitgestaltung. Sport ist bei der ADHS eine wichtige Säule für seelische Ausgeglichenheit!

### Hausaufgaben:



Räumen Sie mindestens einmal in der Woche Ihre wichtigen Bereiche wie Schreibtisch und Arbeitszimmer auf.

Ordnen Sie wichtigen Dingen einen Platz zu und beschriften Sie diesen.

Nehmen Sie ein Schriftstück nur einmal in die Hand und ordnen Sie es einem Kästchen zu, das beschriftet ist.

Machen Sie sich einen Plan, wann Sie die verschiedenen Kästchen abarbeiten

---

---

---

---

---

---

# ADHS-Programm zum Selbsttraining

Legen Sie ein Kästchen „dringend“ an, das Sie einmal die Woche immer zur gleichen Zeit bearbeiten. In dieses Kästchen sollten alle Rechnungen etc.

Lassen Sie keine Häufchen mehr entstehen, je größer der Berg, desto schwieriger der Anlauf.

Überlegen Sie, welche neuen guten Gewohnheiten Sie sich aneignen wollen und schreiben Sie diese auf.

---

---

---

---

---

---

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre selbstgesetzten Regeln einhalten!

Setzen Sie die Selbstorganisationsvorschläge um und schreiben Sie auf, was Sie erreicht haben.

---

---

---

---

---

---

Lernen Sie, zu unterscheiden, was wichtig ist. Bestimmen Sie Kategorien für bestimmte Tätigkeiten.

---

---

---

---

---

---

Machen Sie sich Tageslisten mit A, B und C-Kategorien. Erneuern Sie diese Listen täglich.

Teilen Sie größere Arbeiten in Einzelschritte auf und schreiben Sie diese auf.

Machen Sie eine Zeitanalyse.

## Sitzung 8

Machen Sie sich einen Plan, wie Sie sich genügend Bewegung schaffen.

---

---

---

---

---

---

Ordnung ist ein Geschenk, das Sie sich selbst machen!!!

## 9. Sitzung

### Begleiterkrankungen der ADHS

**Die ADHS hat viele Begleiterkrankungen, die Betroffene kennen sollten. Das bedeutet nicht, dass alle diese Erkrankungen wirklich auftreten müssen. Aber es ist wichtig, Begleiterkrankungen rasch zu erkennen und sich angemessene Hilfe zu holen.**

Warum hat ADHS so viele Begleiterkrankungen? Die Ursachen dafür sind nur teilweise bekannt. Dies lässt sich zum einen mit der schwierigen Biographie der Betroffenen und mit den erlittenen Kränkungen und Verletzungen begründen und mit dem oft sehr schwach ausgeprägten Selbstwertgefühl. Zum anderen gibt es auch genetische Faktoren.

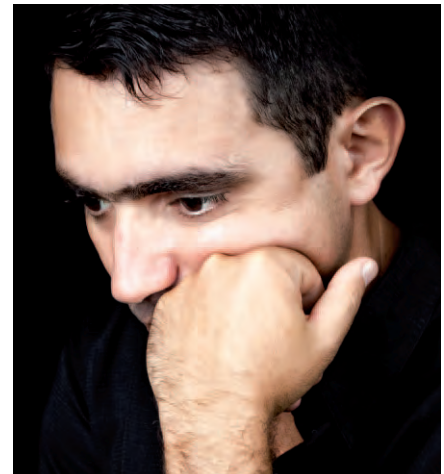
Häufig müssen diese Begleiterkrankungen, beispielsweise Depression oder Angstzustände, neben der ADHS als eigenständige Erkrankung behandelt werden.<sup>5,14,15,17,43,44,49,50,62</sup>

#### Depression

Bei der ADHS kommen gehäuft vor:

- Leichte, mittelschwere und schwere Depression
- „ADHS-Blues“
- Manisch-depressive Erkrankung

Eine Depression hat viele Ursachen. Sie entsteht durch eine besondere Verletzlichkeit, die teilweise erblich bedingt ist, aber auch durch belastende Lebensereignisse, Stress, Überlastung und chronische Konfliktsituationen hervorgerufen werden kann. Wichtig ist, dass die Depression rechtzeitig erkannt wird, denn sie bedeutet für die Betroffenen ein großes Leid.



Depressionen zeigen sich durch eine niedergeschlagene, gedrückte Stimmung, pessimistische Gedanken, Grübeln und dem Verlust von Freude und Genussfähigkeit. Nichts scheint die Betroffenen mehr so recht zu interessieren.

Die einfachsten Alltagstätigkeiten fallen schwer. Besonders morgens kommen Depressive kaum aus den Federn. Eine lähmende, bleierne Schwere macht sich breit, und die Lebensgeister scheinen zunehmend zu erlöschen. Sie ziehen sich immer mehr in eine Selbstisolation zurück.

Die Depression ist wie eine dunkle Sonnenbrille, durch die nur noch Grau-, Schwarz- und Brauntöne dringen. Man sieht nur noch das Negative im Hier und Jetzt, in der Vergangenheit und Zukunft.

Der Alltag kann kaum mehr bewältigt werden. Dies steigert das eigene Versagensgefühl. In diesen Phasen kann es zu Selbstmordgedanken und Selbstmordversuchen kommen.

Darüber hinaus gibt es eine Form der Depression, bei der die Betroffenen unruhig sind und sich getrieben und gereizt zeigen (agitierte Depression). Sie finden keine Ruhe und können doch nichts Sinnvolles tun.

Zu einer Depression gehören meist Schlafstörungen und Konzentrationsstörungen bis hin zu Denkhemmungen. Wenn Sie keinen klaren Gedanken fassen können, ist dies keine Alzheimer-Demenz!

In diesen Phasen treten auch Ängste, Appetitstörungen (Appetitverlust, aber auch Heißhunger) und Libidostörungen auf. <sup>21,24</sup>

Depressive Symptome können sich auch in körperlichen Beschwerden äußern. Der Betroffene leidet beispielsweise unter Kopf- und Rückenschmerzen, Beklemmungsgefühlen, Herzstechen oder Magenschmerzen – obwohl es keine wirklichen körperlichen Ursachen dafür gibt.

Menschen mit ADHS haben häufiger eine leichte Form der Depression – den so genannten „ADHS-Blues“. Ihnen entgleist wegen Kleinigkeiten die Stimmung und der gesamte Weltschmerz überkommt sie. Der ADHS-Blues dauert aber nur kurze Zeit an und Betroffene können durch Ablenkung oder neue Stimuli wieder aus dieser Stimmung herausgeholt werden.

### **Manisch-depressive Erkrankung**

Bei einer manisch-depressiven Erkrankung wechseln sich Depression und Manie in unterschiedlicher Reihenfolge ab. Eine Manie ist genau das Gegenteil einer Depression. Haben Depressive eine schwarze Sonnenbrille auf, so haben Maniker eine rosarote. Sie erleben sich als groß, einmalig und unwiderstehlich bis zum Größenwahn. Sie haben ständig neue Ideen, reden ununterbrochen und sehen alles grenzenlos optimistisch. Zu großen Problemen kann die Neigung führen, in manischen Phasen viel zu viel Geld auszugeben und wahllos sexuelle Beziehungen einzugehen.

Bei der ADHS sind diese Stimmungsschwankungen und -extreme nicht so deutlich ausgeprägt. Gleichzeitig bestehen die Stimmungsschwankungen bei der ADHS ein ganzes Leben lang, während die manisch-depressive Erkrankung meist erst im Erwachsenenalter beginnt.

Die Behandlung der mittleren bis schweren Depression erfolgt in der Regel medikamentös mit Antidepressiva. Darüber hinaus lassen sich die Konflikte, welche den Betroffenen belasten, auch psychotherapeutisch behandeln. Oft ist eine kombinierte Behandlung hilfreich.

### **Was hilft bei einer Depression?**

- Gestehen Sie sich die Depression ein, anstatt sie zu verleugnen und zu tabuisieren. Sprechen Sie mit einer vertrauten Person darüber.
- Akzeptieren Sie die Erkrankung. Machen Sie sich deshalb keine Vorwürfe, es gibt keinen Grund für Schuldgefühle!
- Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um. Gestehen Sie sich ein, dass Sie im Moment nicht so leistungsfähig sind, wie Sie das von sich gewöhnt sind.
- Suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens auf. Mit seiner Hilfe können Sie die Depression überwinden. Dazu braucht es Geduld und Zeit und eventuell die regelmäßige Einnahme von Medikamenten und/oder einer psychotherapeutischen Behandlung.
- Helfen Sie mit, dass Sie die Depression bald überwinden. Lassen Sie sich von Ihren Angehörigen helfen.
- Versuchen Sie, negative Gedanken zu identifizieren und diese in positive Impulse umzuwandeln. Rufen Sie sich in Erinnerung, was Sie bisher in Ihrem Leben alles Positives geleistet haben. Seien Sie sicher, dass Sie daran wieder anknüpfen können.



# ADHS-Programm zum Selbsttraining

- Lassen Sie sich nicht komplett hängen, sondern versuchen Sie, zumindest die kleinen Dinge zu tun, die Sie noch ein wenig erfreuen.
- Verdeutlichen Sie sich immer wieder, dass Sie eine Besserung im Moment nur in kleinen Schritten erreichen können. Loben Sie sich auch für diese kleinen Schritte, anstatt sich am früheren Leistungsstand zu messen.
- Versuchen Sie, ganz bewusst Ihren Scheinwerfer auf Positives zu richten. Lernen Sie, sich auch an kleinen Dingen und Fortschritten zu erfreuen. Das Glas ist immer halbvoll, nicht halbleer!



Depressive profitieren häufig von Selbsthilfegruppen, weil sie es als hilfreich erleben, dass andere Menschen, die sie als kompetent und leistungsfähig erleben, auch von Depressionen betroffen sind.

Auch psychotherapeutische Gruppentherapien sind bei depressiven Patienten sehr sinnvoll. Sie profitieren davon, dass sie aus ihrer Selbstisolation herauskommen und lernen, sich mitzuteilen. Oft ist es einfacher, gemeinsam Problemlösungsstrategien zu erlernen.

Betroffene können lernen, mehr auf ihre Bedürfnisse und Grenzen zu achten und lernen, sich selbst immer wieder kleine tägliche „Highlights“ zu organisieren, die

das Leben bereichern. Dazu gehört auch ein guter Freundeskreis, Sport, ausreichende Bewegung und die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und Selbstzufriedenheit. ...Wie eben bei der ADHS auch!

## Angstzustände

Sie treten in unterschiedlicher Form auch zusammen mit einer Depression auf. Bei der „generalisierten Angststörung“ werden die Betroffenen ständig von diffusen Ängsten überflutet, dass ihnen oder ihren Angehörigen etwas Schreckliches passieren könnte – ohne dass es jedoch einen konkreten Anlass dafür gibt.

Weiterhin gibt es Panikattacken, die plötzlich wie aus heiterem Himmel entstehen. Sie sind von heftigen körperlichen Reaktionen begleitet, beispielsweise Herzrasen, Beklemmungsgefühlen in der Brust, Schwindel oder Luftnot.

Die Behandlung der Angstzustände gleicht in großen Teilen der Behandlung der Depression. Neben Medikamenten hat sich eine psychotherapeutische Behandlung als wirksam zur Überwindung von Angstsymptomen erwiesen.

ADHS-Betroffene berichten auch öfter über das Auftreten von Mini-Paniken, die sie befallen, wenn etwas nicht so klappt, wie sie sich das vorgestellt haben. Hier hilft es, zu lernen, diese Mini-Paniken zu akzeptieren, um sie zu wissen, sich selbst zu beruhigen und den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu richten, um sich damit abzulenken.<sup>1,14,15,17</sup>

## Zwanghaftes Verhalten

ADHS und Zwang – dies erscheint zunächst als Widerspruch, weil Menschen mit ADHS eigentlich gar nicht zwanghaft, ordentlich und übergenu sind. Ein Teil der ADHS-Betroffenen entwickelt jedoch auch ein zwanghaftes Verhalten. Welche Faktoren dabei eine Rolle spielen, ist zum Teil noch unbekannt.



Auch hier kann eine erbliche Veranlagung eine Rolle spielen. Insgesamt sieht man zwanghaftes Verhalten als eine Art Überkompensation an, die Betroffene als Strategie gegen Chaos und Vergesslichkeit anwenden.

In der letzten Sitzung haben Sie gelernt, dass Ordnung und Zeitmanagement ein wichtiges Hilfsmittel ist, um das Chaos zu beenden. Aber man soll es nicht bis ins Extrem übertreiben. Denn zwanghafte ADHS-Betroffene werden dadurch sehr langsam und umständlich.

Bei ausgeprägteren Zwangssymptomen sollte man einen Arzt des Vertrauens aufsuchen. Als Behandlung sind Medikamente und/oder eine Psychotherapie sehr hilfreich.



### **Essstörungen (Magersucht, Bulimie und Esssucht)**

Bei der ADHS treten alle Formen der Essstörung (Magersucht, Bulimie und Esssucht) gehäuft auf. Ein nicht unerheblicher Teil der Essgestörten zeigt ebenfalls Symptome einer bislang noch nicht diagnostizierten ADHS. Dabei handelt es sich vor allem um eine Impulskontrollstörung.

### **Posttraumatische Belastungsstörungen**

Auch Traumatisierungen treten bei der ADHS deutlich häufiger auf. Dies liegt teilweise an der Situation in den ADHS-Familien. Dort können die Kinder durch die Impulsivität, Aggressionen und nicht selten auch der Suchtproblematik der Eltern erheblichen seelischen, aber auch körperlichen Verletzungen ausgesetzt sein.

Diese Traumatisierungen können so stark sein, dass sich eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt. Insbesondere Jugendliche und Erwachsene zeigen häufig ein sehr riskantes Verhalten. Sie unterschätzen die Gefahren und fordern gefährliche Situationen geradezu heraus.

Sie werden häufiger Opfer von Verbrechen, weil sie leichtsinnig sind, eventuell zu viel Alkohol trinken und dann Situationen nicht mehr richtig einschätzen können. Auch fällt es ihnen sowieso schwer, zwischen Freund und Feind zu unterscheiden. Insbesondere Mädchen werden häufiger vergewaltigt, weil sie naiv und gutgläubig und zu unvorsichtig sind.

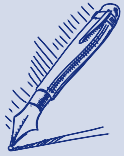
### **Somatisierungsstörungen**

Wer häufig cholerisch ausrastet, ständig unter Druck steht, besitzt ein höheres Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln.

ADHS ist ein Stressfaktor für Körper und die Seele. Menschen mit ADHS strapazieren ihn zusätzlich durch extreme Verhaltensweisen und ungesunde Lebenshaltungen.

Wenn man sich dauernd ärgert oder lebenslang das Gefühl hat, zu kurz gekommen zu sein, so wird das nicht spurlos an einem vorübergehen. Auch Erkrankungen, die erst einmal gar nichts mit einer ADHS zu tun haben, lassen sich häufig schwerer behandeln, wenn der Betroffene gleichzeitig an einer ADHS leidet. Ein Diabetiker zum Beispiel, der dauernde Stimmungsschwankungen hat, wird viel mehr Probleme damit haben, seinen Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.

Der Verlauf einer Erkrankung kann sich deutlich verbessern, wenn die ADHS erfolgreich behandelt wurde und der Betroffene ruhiger und gelassener ist. Körper und Seele sind eben nicht getrennt, sondern eine zusammenhängende Einheit.



## Hausaufgaben:

Welche Begleiterkrankungen haben Sie und welche kennen Sie aus der Vergangenheit?

---

---

---

---

Welche Begleiterkrankungen haben Sie besonders belastet?

---

---

---

---

Welche Begleiterkrankungen gab es in Ihrer Familie?

---

---

---

---

Haben Sie Strategien für Ihre Begleiterkrankungen?

---

---

---

---



## 10. Sitzung ADHS und Sucht

**In dieser Sitzung wird das Thema Sucht ausführlich besprochen. Menschen mit ADHS besitzen ein deutlich erhöhtes Suchtrisiko, können aber die Gefahren im Umgang mit Suchtmitteln nicht richtig einschätzen. Wichtig ist, sich die eigene Betroffenheit einzugestehen und das Ausmaß einschätzen zu können. Es werden auch Wege aus der Sucht und Hilfen aufgezeigt.**

Suchtrisiken sind bei der ADHS ein bisher völlig unterschätztes Thema. Sucht zeigt sich durch

- Ein starkes, zwanghaftes Verlangen nach dem Suchtmittel
- Durch den zunehmenden Kontrollverlust, den Konsum zu steuern oder damit aufhören zu können
- Entzugserscheinungen wie Nervosität, Unzufriedenheit und Gereiztheit ohne das Suchtmittel
- Eine „Toleranzentwicklung“: Sie brauchen immer höhere Dosen des Suchtmittels, um die gleiche Wirkung zu erzielen.
- Einengung des täglichen Lebens auf den Suchtmittel-Konsum. Sie sind nur noch auf den Konsum fixiert, der Rest der Außenwelt wird Ihnen egal.<sup>24</sup>

### Leicht verführbar für Drogen

Menschen mit ADHS suchen ständig nach neuen Reizen und Spannung. Die ständige Suche nach dem ultimativen Kick lässt sie zu Abenteurern und Extremsportlern werden. Gleichzeitig sind sie auf der Flucht vor Langeweile und innerer Leere. Sie haben nicht gelernt, die Widrigkeiten des Lebens auszuhalten und haben unrealistische Erwartungen an das Leben.

Menschen mit ADHS sind aufgrund ihrer Erkrankung auf der ständigen Suche nach neuen, aufregenden Reizen. Das prädisponiert sie zur Sucht.

Schon bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS zeigt sich, wie stark sie suchtfährdet sind. Kinder mit ADHS sind unruhig, angespannt, innerlich getrieben, stimmungslabil und oft extrem unzufrieden. Darüber hinaus müssen sie häufiger als Gleichaltrige Niederlagen, Frustration und Ablehnung verkraften. Sie fühlen sich öfter als Außenseiter in dieser Welt.



Drogen verheißen auch das schnelle Glück, ohne dass man dazu allzu viel tun muss, zumindest kurzfristig. Im Alltag muss man sich Glück und Erfolg erst erarbeiten. Dagegen wird man mit Drogen schnell in einen Zustand versetzt, der angenehm und entspannend ist und der schnell und relativ einfach Glücksgefühle produziert.

Junge Menschen mit ADHS probieren auch gerne Drogen aus, weil sie neugierig und verführbar sind und sie sich keine Gedanken über die Konsequenzen machen.

Menschen mit ADHS sind so anfällig dafür, weil sie einerseits hohe Ansprüche an das Leben haben, andererseits aber auch nicht allzu bereit sind, dazu viel zu tun.

## Versuch der Selbstbehandlung

Die Wirkung der Drogen entspricht aber häufig auch einem Bedürfnis nach Selbstbehandlung. Denn ADHS-Betroffene leiden oft erheblich unter ständigen Stimmungsschwankungen und Getriebenheit. Tatsächlich helfen bei vielen dieser ADHS-Symptome Drogen und lindern die Beschwerden, aber leider ist dieser Selbstbehandlungsversuch meist auf lange Sicht ineffektiv und zum Scheitern verurteilt, weil die Auswirkungen der Drogen schwerwiegender als die ADHS-Symptome sind.

ADHS-Symptome mit Drogen zu behandeln ist keine gute Problemlösungsstrategie.

Nikotin und Alkohol als Einstiegsdrogen sind leicht zu beschaffen und gesellschaftlich akzeptiert. Das Problem ist, dass Menschen mit ADHS gerne alles extrem machen und kein gesundes Maß finden. Das gilt auch für Alkohol und Nikotin. In Suchtkliniken sind 30-50 % der Klienten meist unerkannte ADHS-Patienten. Insgesamt haben ADHS-Betroffene ein deutlich erhöhtes Suchtrisiko im Gegensatz zur Normalbevölkerung.<sup>10,17,27,29,30,31,32,36,68</sup>



## Folgen der Sucht?

Es liegt in der Natur von Suchtmitteln, dass sie den Alltag immer stärker dominieren. Damit wachsen die Probleme in allen Lebensbereichen: Partnerprobleme, Arbeitsprobleme, Führerscheinverlust. Wenn man jetzt nichts dagegen unternimmt, gerät man in eine gefährliche Abwärtsspirale.

Der zunehmende Konsum von Suchtmitteln hat gefährliche Folgen für alle Aspekte Ihres Lebens – privat und im Beruf.

## Unerfüllte Träume ausleben

Menschen mit ADHS haben viele unerfüllte Träume, nicht gelebte Sehnsucht, vor allem nach Angenommensein und Zugehörigkeit. Sie sind voll von erlittenen Kränkungen und Versagensängsten. Nicht selten war die Kindheit ein Dauerstress.

Sucht kann daher auch das Ergebnis eines enttäuschten und trotzigem Kampfes sein. Ein Ausdruck des Protestes und eine Demonstration des Andersseins. Menschen mit ADHS können in ihrem Drogenkonsum ihren Trotz und Auflehnung zum Ausdruck bringen.

Sie können ihre unerfüllten Träume nach Zugehörigkeit in einer Drogen-Peergroup ausleben. Diese Peergroup hat enormen Einfluss, weil Menschen mit ADHS hier möglicherweise zum ersten Mal Angenommensein und bedingungslose Bestätigung erfahren.

Es ist ihnen in dieser Phase ziemlich egal, welche Ziele diese Gruppe hat.

ADHS-Betroffene mit Suchtproblemen können leicht in falsche Kreise abrutschen und sich ihren Halt in einer Gruppe suchen, die drogenabhängig, kriminell oder rechtsradikal sein kann.

Menschen mit ADHS können fast alles bis zur Sucht übertreiben und von den normalsten Dingen abhängig werden. Wir unterscheiden dabei zwischen „substanzgebundenen Süchten“ und „nicht-substanzgebundenen Süchten“.

## Substanzgebundene Süchte

**Koffein:** Die meisten ADHS-Betroffenen betreiben einen Kaffee- oder Cola-Missbrauch, wobei sich das Gefährdungspotential hierbei in Grenzen hält. Zu viel Koffein kann Magenbeschwerden verursachen und zu viel Cola Übergewicht.

**Alkohol:** Das Gefährdungspotential und die Risiken von Alkohol sind allgemein bekannt. Man muss aber noch einmal ausdrücklich darauf hinweisen, dass Alkohol und Zigaretten die Einstiegsdrogen auch von härteren Drogen sind.

Das aktuelle Konsumverhalten der Jugendlichen bezüglich Alkohol ist außerordentlich bedenklich. Kampftrinken und Alkohol-Flatrate-Parties sind bei Jugendlichen „in“. Das Ausmaß von Alkoholvergiftungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist erschreckend.



**Nikotin:** Auch die Auswirkungen von Nikotin sind bekannt. Viele ADHS-Betroffene sind exzessive Raucher. Sie betreiben eine eindrucksvolle Selbsttherapie, allerdings mit dem Preis des gesundheitlichen Ruins.

Die Suchtpotenz von Nikotin wird allgemein völlig unterschätzt. Es ist schwieriger, mit Nikotin aufzuhören, als mit Heroin.

Nur so lässt sich erklären, warum Menschen während ihres Lebens die Geldmenge eines Einfamilienhauses verrauchen können, um als alter Mensch beinamputiert mit Lungenkrebs im Rollstuhl zu enden.

Nikotin kaschiert nur die Symptome. Die ADHS ist weiter präsent.

Nikotin bewirkt eine Steigerung der Aufmerksamkeit und des Antriebs und führt gleichzeitig zu einer Entspannung. Da Nikotin eine ähnliche Wirkung am Dopaminrezeptor hat wie ADHS-Medikamente, ist Rauchen eine wirksame, aber sehr schädliche Selbstbehandlung.

Vielleicht raucht auch trotz vieler Abstinenzversuche ein Großteil der ADHS-Betroffenen weiter, weil sie mit den Auswirkungen ihres ADHS nicht ohne Medikation oder Selbstmedikation zurechtkommen.

**Cannabis, THC:** Diese Droge wird häufig konsumiert, weil sie entspannend und ausgleichend wirkt. Das Problem ist aber, dass damit die Folgen mangelnder Selbstmotivation und mangelndem Durchhaltevermögens verstärkt werden.

Cannabis kann auch massive Angstzustände und Psychosen auslösen, die eine langdauernde medikamentöse Behandlung notwendig machen können.

**Medikamente:** Es gibt eine Reihe von Medikamenten, die süchtig machen, vor allem Tranquilizer. Sie werden nicht selten bei der ADHS gegen innere Unruhe und die Stimmungsschwankungen eingesetzt.

Tranquilizer sollten nur kurzzeitig in Notfallsituationen bei psychischen Ausnahmezuständen verordnet werden. Bei längerer Einnahme besitzen sie ein hohes Suchtpotential.

Weiterhin haben manche Schmerzmittel eine Suchtpotenz. ADHS-Betroffene neigen dazu, sie zu missbrauchen, weil sie Schmerzen oft nur schwer aushalten und auch sehr schmerzempfindlich sein können.

**Kokain:** Die Substanz wirkt ebenfalls ähnlich am Dopaminrezeptor wie Dopamin. Kokain besitzt ein sehr hohes Abhängigkeitsrisiko und verursacht Persönlichkeitsveränderungen. Eine Entzugsbehandlung scheidet oft.

**Heroin:** Die Auswirkungen von Heroin sind bekannt. Besonders durch intravenöse Injektionen und gemeinsamen Spritzengebrauch besteht die Gefahr der Übertragung von HIV, Hepatitis-Viren und zahlreichen anderen Erkrankungen.

**Ecstasy oder Speed:** Die Wirkung ist ähnlich der von Stimulanzien in Abhängigkeit von der Dosierung und dem Reinheitsgrad dieser Substanz. In Überdosis kann es zu schweren gesundheitlichen Schäden bis hin zum Tode führen. Die chemische Zusammensetzung der vorliegenden Droge ist ebenso wenig wie die Beimischungen bekannt. Daher bergen diese synthetisch hergestellten Drogen unabschätzbare Risiken, vor allem, wenn sie zusammen mit anderen Drogen konsumiert werden.

**LSD** ist auch eine synthetische Droge, die stark halluzinogen wirkt und ein hohes Risiko für das Auslösen von massiven Angstzuständen und Psychosen birgt. Es kann auch noch Monate später zu sogenannten „Flashbacks“ kommen. Dabei können auch ohne Drogenkonsum aus heiterem Himmel psychoseartige Episoden wie unter Drogen vorkommen.

**Süßigkeiten:** Zucker kann die Serotoninproduktion im Gehirn anregen und eine kurze Zeit ein bisschen glücklicher machen.

Viele Menschen haben die Erfahrung, dass Schokolade glücklich machen kann. Bei manchen Menschen entsteht aber eine regelrechte Gier nach Süßigkeiten, die eindeutig Suchtcharakter hat und auch körperlich ungesund ist (Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes).

**Essstörungen:** Aber nicht nur der Hunger nach Süßigkeiten prädisponiert zur Sucht. Wir finden bei ADHS-Betroffenen gehäuft Essstörungen im Sinne einer Magersucht (Anorexia nervosa), einer Bulimie oder einer Esssucht.

Hier fungiert das Essen an sich als Suchtmittel, wobei nach dem „ganz oder gar nicht“-Prinzip entweder überhaupt keine Nahrung aufgenommen wird (Magersucht) oder aber exzessive Mengen (Bulimie oder Esssucht).



### **Nicht-substanzgebundene Süchte**

Unter nicht-substanzgebundenen Süchten versteht man:

**Arbeitssucht:** Auch hier kann die Arbeit nicht vernünftig dosiert werden. Der „Workaholic“ findet kein Ende, kann sich nicht mehr entspannen und fühlt sich wie in einem Rausch. Sein Triumph ist der Erfolg und die soziale Anerkennung und er kann davon nicht genug bekommen.

Die Folgen sind seine gesundheitliche Vernachlässigung und alle Folgen eines Burnout-Syndroms: Depressionen, körperliche Beschwerden und Angstzustände.

# ADHS-Programm zum Selbsttraining

Er betreibt quasi Raubbau an seinem Körper. Wenn der Energietank leergefahren wird und der Workaholic keine Zeit findet aufzutanken, zu entspannen und Spaß zu finden, dann steht irgendwann der Motor, weil kein Sprit bzw. keine Energie mehr vorhanden ist. Auch vernachlässigt er soziale Beziehungen und seine Familie.

**Sport:** Da der ADHS-Betroffene alles zur Sucht machen kann, gelingt es ihm auch, Sport exzessiv zu betreiben und damit auch über die eigene Grenzen hinauszugehen und den Körper rücksichtslos auszubeuten.

Die ausschließliche Konzentration auf den Sport kann dazu führen, dass alles andere vernachlässigt wird. Das Erringen immer neuer sportlicher Hochleistungen kann so wichtig werden, dass dafür auch illegale und gesundheitsschädliche Dopingmittel eingesetzt werden.



**Spielsucht, Zocken:** ADHS-Betroffene haben oft einen ausgeprägten Spieltrieb und sie werden besonders von Gewinnen angespornt. Das macht sie zusätzlich anfällig für Spielsucht, weil sie damit ihren spielerischen Neigungen nachgehen können und andererseits einen ständigen Kick haben und die notwendige Spannung finden.

In ihrem Leichtsinne setzen sie alles auf eine Karte. Unter ihnen sind auch Broker oder Börsenzocker, die das halbe Leben im Internet verbringen.

**Computer, Video, Fernsehen:** Der Gebrauch audiovisueller Medien ist für Menschen mit ADHS eine große Herausforderung. Viele finden nicht mehr die Austaste ihres Fernsehers und Computers.

Beim Fernsehen ist es ihnen fast unmöglich, nur eine Sendung zu schauen. Getrieben von der Angst, etwas zu versäumen, zappen sie sich durch die Programme, so dass sie oft 3 Filme gleichzeitig sehen.

**Internet, eBay, soziale Netze:** ADHS-Betroffene können sich im Internet im Dschungel der angebotenen Möglichkeiten verirren und so passiert es ihnen häufig, dass sie sich mit einer bestimmten Fragestellung ins Internet einloggen und dann stundenlang durch die Welt surfen, wobei sie längst ihr eigentliches Ziel aus den Augen verloren haben.

Auch die Verkaufsplattform eBay kann eine Falle sein, weil man viel Zeit damit verschwenden kann auf der dauernden Suche nach Schnäppchen. eBay kann zu einer Mischung zwischen der exzessiven Suche nach einem Sonderangebot und Spielsucht werden.

Immer mehr Menschen mit ADHS verlieren sich im Endlos-Chat in sozialen Netzen oder leben in virtuellen Computerspiel-Welten wie „World of Warcraft“. Soziale Beziehungen bleiben beim exzessiven Konsum von Videospiele auf der Strecke.

Problematisch und bisher nicht ausreichend erforscht ist, was in der Persönlichkeitsentwicklung eines jungen Menschen passiert, wenn er sich wie in Videospiele oder Internet-Spielportalen eine zweite Identität schafft und dann als Kunstwesen (Avatar) mit völlig anderen Eigenschaften durch das Internet geistert.



## Sitzung 10

**Musik:** Auch Musik kann eine Sucht werden, weil man auch dies übertreiben kann. Viele ADHS-Betroffene kennen das, denn wenn ihnen eine Musik gefällt, dann hören sie sie 100 mal hintereinander und dann vielleicht nie mehr.

**Lesen, Fantasy:** Auch hier kann der ADHS-Betroffene in eine andere Welt abtauchen, ja sogar in einer anderen Welt über Tage leben, ohne viel um sich herum wahrzunehmen. Sie können dann auch alles andere vernachlässigen.

**Sex:** Hierzu wurden schon Ausführungen in der Sitzung 7 zur ADHS und Sexualität gemacht.

**Kaufsucht, Kleptomanie, Sonderangebote:** Auch Kaufen kann zur Sucht werden, das Haben- und Besitzen wollen, die ständige Gier nach mehr. Hat man zu wenig Geld, so kann sich auch eine Stehlsucht (Kleptomanie) entwickeln.

Eine solche Kleptomanie kann aber auch entstehen, weil man durch das Stehlen den Kick und die Spannung sucht, ob man diesmal erwischt wird.

**Messie (Vermüllungssyndrom):** Die Sucht des Aufhebens, des Nichtwegwerfenkönnens, kann nicht nur für das Alltagsleben erschreckende Ausmaße annehmen.

Es drohen gesundheitsschädliche Folgen, wenn ein Betroffener nicht mehr in der Lage ist, verschimmelte Lebensmittel und Müll zu entsorgen.



### Hausaufgaben:



Die Beantwortung dieser Fragen wird Ihnen wahrscheinlich nicht leicht fallen. Aber seien Sie beim Niederschreiben ehrlich und selbstkritisch. Machen Sie sich nichts vor!

Wo neigen Sie zu Extremen, welche Verhaltensweisen schaden Ihnen?

---

---

---

# ADHS-Programm zum Selbsttraining

Welche Suchtprobleme hatten Sie bisher in Ihrem Leben?

---

---

---

Welche aktuellen Süchte haben Sie?

---

---

---

Was könnten Sie dagegen tun?

---

---

---

Wo könnten Sie Hilfe bekommen?

---

---

---

Was könnte eine gesündere Alternative zu Ihrer Sucht sein?

---

---

---

In welchen Situationen geben Sie heute Ihren Süchten nach?

---

---

---

## Sitzung 10

Welche Folgen hat Ihr Suchtverhalten für Sie selbst und andere?

---

---

---

Was passiert, wenn Sie Ihre Sucht nicht befriedigen können?

---

---

---

Welchen Teil Ihres Suchtverhaltens würden Sie als Selbstbehandlung einstufen?  
Was wäre eine bessere Behandlungsstrategie?

---

---

---

Wie könnten Sie sich belohnen, ohne Ihren Süchten nachzugeben?

---

---

---

Wie könnten Sie besser Ihre Anspannung in den Griff bekommen?

---

---

---

Wie könnten Sie maßvoller mit Genussmitteln umgehen?

---

---

---

Was brauchen Sie, um nicht missgestimmt zu sein?

---

---

---

Wo betreiben Sie sonst noch Missbrauch?

---

---

---

## WICHTIG

Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie Ihr Suchtverhalten nicht in den Griff bekommen!

- Es ist keine Schande, Probleme zu haben, aber eine Schande, nichts dagegen zu tun.
- Es ist hilfreich, in Selbsthilfegruppen, wie die Anonymen Alkoholiker, Kreuzbund etc., zu gehen.
- Selbsthilfegruppen vor Ort finden Sie im Internet.
- Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Ihren Psychiater oder Psychologen auf diese Thematik an.
- Das Wichtigste ist, dass Sie bereit sind, sich Ihren exzessiven Verhaltensweisen zu stellen.
- Akzeptieren Sie, dass Sie schnell etwas in Ihren Verhaltensweisen und Bedürfnissen übertreiben.
- Seien Sie achtsam, dass Sie nicht von einer Sucht in eine andere stolpern und gestehen Sie sich immer wieder ein, wann Sie wieder dabei sind, maßlos zu übertreiben.



## 11. Sitzung

### ADHS, Risikoverhalten und Finanzen

**ADHS-Betroffene leben gerne risikoreich auf der Suche nach immer neuem Nervenkitzel. Ähnlich leichtfertig und riskant gehen sie auch oft mit ihrem Geld um. Nicht selten entstehen daraus schwere finanzielle Probleme bis hin zur Überschuldung. Dies belastet auch die Partnerschaften sehr. Wichtig ist es für Betroffene auch hier, sich schwierigen Situationen zu stellen und selbstkritisch den eigenen Anteil an der Problematik zu erkennen.**

ADHS-Betroffene zeigen oft ein beträchtliches Risikoverhalten, denn nur das Verbotene und Risikoreiche hat seinen Reiz. Besonders die hyperaktiven ADHS-Betroffenen suchen oft den ultimativen Kick.<sup>18</sup>

Man kann diese ständige, fast rauschhafte Suche nach dem Nervenkitzel so erklären, dass es sich um eine unbewusste Form der Selbstbehandlung handelt. Je mehr Stress und Spannung, desto mehr produziert das Gehirn die Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin. Dies sind wichtige Hormone für die Gefühlsregulation.

Unter hohen Mengen von Adrenalin im Blut werden ADHS-Betroffene häufig ruhiger und entspannter. Ja, sie sind geradezu heiter und gelassen bei Tempo 220 km/h auf der Autobahn, während für sie das Feststecken im Stau purer Stress bedeutet.



Aber auch Extremsportarten wie Bungee-Springen und Extrembergsteigen bringen diesen Adrenalin-kick, der eben auch süchtig machen kann. Nach so einem Adrenalin-kick, häufig sogar mit dem Gefühl der Lebensgefahr, zeigt sich bei Betroffenen ein wohltuend entspannendes Gefühl und oft auch ein über Tage anhaltendes Glücksgefühl.

Dieses Glücksgefühl ist teuer und gefährlich erkaufte.

Menschen mit ADHS haben ein höheres Risiko, Unfälle zu erleiden. Diese sind meist auch schwerer.

Umgekehrt fällt es ADHS-Betroffenen oft sehr schwer, sich zu entspannen und wirklich einmal loszulassen. Sie genießen die Ruhe nicht, sondern werden unruhig und nervös, wenn keine Action um sie ist.

#### Risiken selbstkritisch erkennen

- Gestehen Sie sich Ihre Sucht nach Risiken, dem Adrenalin-kick, ein.
- Werden Sie sich darüber klar, welches Gefährdungspotential Sie leichtfertig in Kauf nehmen.
- Erkennen Sie, dass Sie mit weniger Risiko auf Dauer viel gesünder und stressfreier leben.

Menschen mit ADHS können meist schlecht mit Geld umgehen. Ebenso wie sie spontan reagieren neigen sie auch hier zu Spontaneinkäufen. Vielfach werden dabei sinnlose Sachen gekauft, die man eigentlich gar nicht braucht. Bedürfnisaufschub oder auf ein Ziel (Urlaub, Auto) hin zu sparen ist nicht ihre Stärke.

Die Bezahlung mit Kreditkarten oder EC-Karten erleichtern Spontankäufe. Aber sie verschleiern die aktuelle finanzielle Situation: Kann ich mir das überhaupt noch leisten?

Daher haben Menschen mit ADHS oft auch keinen Überblick über ihre Finanzen. Mahnungen bleiben gerne endlos liegen. Dadurch entstehen weitere Kosten durch Mahngebühren und Inkassobüros.

Sie wollen lange nicht wahrhaben, wenn die finanzielle Situation zunehmend unhaltbar geworden ist. Sie leihen sich lieber Geld und stopfen damit kurzfristig finanzielle Löcher anstatt langfristige und stabile Lösungen anzustreben.



Dieses Kartenhaus bricht spätestens dann zusammen, wenn die Bank das Konto sperrt.

ADHS-Betroffene empfinden dies nicht selten als ungerechte Behandlung, die direkt gegen sie selbst gerichtet ist.

## Wie löse ich meine finanziellen Probleme?

Wenn Sie finanzielle Probleme haben, gestehen Sie sich diese bitte ein. Hinschauen und akzeptieren, was ist, schafft Raum für Veränderung.

Gehen Sie nicht sorglos mit Ihren Finanzen um. Seien Sie kritisch und streng mit sich selbst. Sie müssen nicht alles haben, was Sie sehen.

„Kaufen Sie jetzt, bezahlen Sie später“ ist ein Verkaufstrick, auf den ADHS-Betroffene nur allzu gerne hereinfallen. Schützen Sie sich selbst vor Insolvenzverfahren und jahrelangem Abtragen von Schulden!

### Wichtige Finanz-Tipps für den Alltag

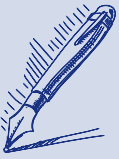
- Zahlen Sie Ihre Rechnungen pünktlich. Das schafft Vertrauen und erspart Ärger und Missstimmung.
- Richten Sie für die dringenden laufenden Kosten Daueraufträge ein, die direkt von Ihrem Konto abgebucht werden.
- Überweisen Sie sich ein angemessenes Taschengeld. Besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Partner. Geben Sie nur die vorgesehene Summe für Ihren täglichen Gebrauch aus.
- Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre finanzielle Situation, nehmen Sie eventuell auch Rat und Unterstützung von Ihren Freunden dazu an.
- Schreiben Sie wirklich alle Verpflichtungen auf. Vergessen Sie nicht jährliche Abbuchungen wie Versicherungen, Rechtsschutz, Fernsehgebühren, Haftpflichtversicherungen, Vereinsmitgliedschaften etc.
- Entscheiden Sie, welche Ausgaben nicht so wichtig sind. Vielleicht lesen Sie doch nicht regelmäßig jede abonnierte Zeitschrift?
- Es gibt mittlerweile gute Apps, in die Sie Ihre Ausgaben und Ihre monatlichen und jährlichen Verpflichtungen eintragen können. Dies hilft Ihnen, die Übersicht über Ihre Ausgaben zu behalten.

- Legen Sie ausreichend Geld für Unvorhergesehenes zurück, denn es passiert immer etwas, mit dem Sie nicht gerechnet haben.
- Machen sie keine weiteren Schulden.
- Stellen Sie einen Finanzplan auf, wie Sie Ihre Schulden abzahlen können. Denken Sie auch über eine Umschuldung bei Ihren Banken nach.
- Holen Sie sich fachlichen Rat (Steuerberater etc.).
- Laufen Sie nicht vor unangenehmen Situationen davon. Stellen Sie sich der Situation und suchen nach der besten Lösung. Einen Feind, den man nicht anschaut, ist viel gefährlicher.
- Nehmen Sie im Krisenfall eine Schuldnerberatung in Anspruch. Wenn Sie heillos verschuldet sind, kann ein sofortiges Insolvenzverfahren eine Lösung sein.  
Unter der Aufsicht eines Treuhandverwalters zahlen Sie sechs Jahre so viel, wie es Ihnen möglich ist, an Schulden zurück.  
Wenn Sie in diesem Zeitraum nicht gegen die Auflagen verstoßen, erfolgt die Restschuldbefreiung. Das bedeutet, dass Ihnen dann alle restlichen Schulden erlassen werden.
- Wenn Sie Ihre Überschuldung weiterhin einfach hinnehmen, haben Sie die ganze Zeit den Stress und die Dauerspannung – und möglicherweise kommt danach doch das Insolvenzverfahren.





## Hausaufgaben:



Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre finanzielle Situation.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Suchen Sie sich ein Programm oder eine Methode, mit der Sie jederzeit den Überblick über Ihre Finanzen haben und benutzen Sie es regelmäßig.

Tätigen Sie keine Spontankäufe, sondern schlafen Sie eine Nacht darüber und fragen Sie sich, ob Sie die Sache wirklich brauchen.

Schaffen Sie sich ein Kästchen für Rechnungen an und bearbeiten Sie es an einem bestimmten Tag der Woche richtig und vollständig!

Seien Sie kritisch mit Ihrem Risikoverhalten. Üben Sie, auf Kicks zu verzichten und lieber einmal Langeweile auszuhalten.

## 12. Sitzung

### ADHS und Selbstwertgefühl, Selbstmotivation

**Das Selbstwertgefühl von ADHS-Betroffenen ist oft schlecht, weil sie in ihrer Kindheit viele Schwierigkeiten hatten. Ein weiteres großes Problem ist die Selbstmotivation. Sie lernen in diesem Kapitel Strategien, mit denen Sie ein besseres Selbstwertgefühl entwickeln und die eigene Motivation verbessern.**

Menschen mit ADHS haben oft in ihrem Leben eine Ansammlung von **Miss-Erfahrungen** erlitten. Sie haben viele **Misserfolge**, **Missachtung**, **Missstimmung** erfahren. Sie haben häufig viel Kritik und Maßregelungen hinnehmen müssen. Das ist keine gute Basis für die Entwicklung von gesundem Selbstvertrauen.<sup>42</sup>

Menschen mit ADHS wählen oft entweder die Trotzposition – „Ist mir doch egal.“ – oder sie sind häufig zerknirscht, selbstzweifelnd und schnell zu entmutigen. Nicht selten wechseln sie zwischen beiden Extremen hin und her.

Die Biographien von ADHS-Betroffenen sind oft deckungsgleich. Sie rutschen in die Position des schwarzen Schafes, des enfant terrible, des Außenseiters oder des Durchgeknallten. Kommen Schulschwierigkeiten und Impulsivität hinzu, wird ihnen oft vorgehalten, sie seien dumm, faul und böartig.

Das Kind kann in diesem Moment nicht unterscheiden, ob es die Mathematikaufgabe nicht lösen konnte, weil es gerade abgelenkt war, oder ob es nicht klug genug dafür ist. Und welcher Grund es auch immer ist, es wird als Fehler bewertet.

Menschen mit ADHS, bei denen die Unaufmerksamkeit vorrangig ausgeprägt ist, haben nie gelernt, sich durchzusetzen und zu behaupten.

#### **Schon früh unverstanden und ausgegrenzt**

In der Kindheit macht sich der Heranwachsende ein Bild über die Welt und sich selbst. Kinder mit ADHS kommen schnell zu der Überzeugung: „Ich bin schlecht und werde nicht gemocht.“ Auch die Eltern reagieren häufig falsch, weil sie selbst gestresst sind. Denn die Erziehung von ADHS-Kindern ist sehr anstrengend. Die Eltern kommen oft an ihre Grenzen, vor allem, wenn sie selbst von ADHS betroffen sind.

Menschen mit ADHS haben oft schon früh das Gefühl, nicht wirklich in diese Welt zu gehören, irgendwie anders zu sein. Sie fühlen sich unverstanden und einsam und können nur ansatzweise Selbstbewusstsein und Wurzeln entwickeln, um den Stürmen des Lebens gewachsen zu sein.

Bei ihrem Schulabschluss und in der Berufsausbildung bleiben Menschen mit ADHS meist unter ihren Möglichkeiten. Oft wissen sie nicht einmal etwas über ihr Potential und ihre Möglichkeiten, sondern wähnen sich selbst als Versager. Dieses mangelnde Selbstwertgefühl schafft auch wieder einen Boden für Depressionen und Angstzustände.

#### **Die Ursache wird oft erst spät erkannt**

Häufig können Menschen mit ADHS bis ins Erwachsenenalter nicht erklären, warum gerade sie immer so ausrasten müssen und anderen Unrecht tun und sie haben durchaus ja auch ein schlechtes Gewissen oder sind zerknirscht, wenn sie immer wieder entgleisen.

Streit und die ständigen Beziehungskonflikte führen häufiger zu einem Scheitern von Beziehungen und Beziehungsabbrüchen. Auch das schafft Verunsicherung und Selbstzweifel.

Es entlastet Betroffene sehr, dass viele der Beziehungsschwierigkeiten auch Folge der ADHS-Symptome sind. Sie können so die Erfahrung machen, dass sie keine bösen Menschen sind, die immer wieder Beziehungen sprengen, sondern dass sie Probleme damit haben ihre Gefühle zu regulieren und dass es dafür Strategien gibt.

### **Die eigene Lebensgeschichte akzeptieren lernen**

Um besser mit der ADHS zurecht zu kommen, müssen Sie auch lernen, sich mit der eigenen Lebensgeschichte und mit sich selbst zu versöhnen.

Die meisten Menschen mit ADHS hatten einen schwierigen Lebensweg. Es kann sein, dass die Eltern auch unter Aggressivität, Sucht und Depressionen gelitten haben und dass man sich gegenseitig mit den besonderen Problemen der ADHS provoziert hat.

ADHS-Betroffene sind sicher auch häufiger ungerecht behandelt worden, weil ein schwieriges Kind immer den Ärger und den Unmut auf sich zieht, auch wenn es nicht immer daran schuld ist. Denn hat man sich erst einmal die Sympathien verscherzt, dann werden die Mitmenschen ungerecht und kleinlich.

Es geht in der ADHS-Therapie aber nicht darum, den „Schuldigen“ an der ADHS zu suchen, beispielsweise bei den Eltern. Die Einsicht: „Ich hatte es schwer mit ADHS und meine Eltern und Lehrer auch.“ trägt viel zur Versöhnung bei.

Frieden mit sich und der eigenen Biographie zu schließen ist Voraussetzung, um sich selbst annehmen zu können und ein gesundes und stabiles Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Es geht auch nicht darum, den verpassten Chancen im Leben nachzutruern. Denken Sie bitte immer wieder daran, dass Sie sich und das Leben so annehmen, wie es war, ohne Groll und Bitterkeit. Sie haben bisher keinen anderen Weg gefunden und jetzt genau zu diesem Zeitpunkt können Sie Ihr Verhalten ändern!

### **Anfangen, das Leben neu zu entwerfen**

Jetzt stehen Sie an dem Punkt, an dem Sie anfangen können, Ihr Leben neu zu entwerfen. Es nützt nichts, dem Verlorenen hinterherzutruern. Hadern und Grummeln führt nur weiter in Groll und Verbitterung. In die Vergangenheit zurückzuschauen, ist nur sinnvoll, wenn man daraus etwas für das jetzige Leben lernen kann.

Nutzen Sie Ihre Zeit und Energie, all die gewonnenen Erkenntnisse über sich positiv umzusetzen. Im Hier und Jetzt gibt es genügend Möglichkeiten, Neues zu lernen und sich dem Leben zu stellen. Es ist noch nicht zu spät, der Mensch zu werden, der man hätte sein können.

Das bedeutet aber auch, dass Sie sich selbst und Ihren Mitmenschen verzeihen – allen, die Ihnen Unrecht getan haben. Verzeihen ist letztlich ein Geschenk, das Sie sich selbst machen, denn Ihr Gewinn dabei ist Ihr innerer Frieden.

Sie haben jetzt die Möglichkeit, dazuzulernen, Regeln zu berücksichtigen und Ihrem Leben eine Wende zu geben. Sie können einen humorvollen Umgang mit sich und der Welt lernen, sich selbst annehmen und Toleranz für das Anderssein Ihrer Mitmenschen lernen. Sie haben die Wahl: sich selbst und Ihr Leben anzunehmen, wie es ist und damit einen guten Weg zu finden oder sich ständig weiter für ihre Versäumnisse zu verurteilen.



## Aus der ADHS das Beste machen

- Sagen Sie sich immer wieder: „Ich bin ok und als Mensch liebenswert, aber ich könnte viel besser leben, wenn ich dabei ein paar Regeln beachten würde.“
- Lernen Sie aus den Situationen, wenn wieder etwas schiefgegangen ist.
- Wenn es Ihnen gelingt, ihre Fehler zu analysieren, dann können Sie davon sehr profitieren, denn am meisten lernt der Mensch aus seinen Fehlern.
- Beherzigen Sie immer, dass die ADHS nicht nur aus unerwünschten Symptomen besteht. Sie beinhaltet auch Vorteile und Fertigkeiten, die unter günstigen Bedingungen ein enormes Potential für Sie darstellen können.

## Ein Erfolgs-Tagebuch führen

Es hat sich sehr bewährt, wenn Sie ein Erfolgs-Tagebuch führen. Oft beleuchten die Scheinwerfer der ADHS-Aufmerksamkeit vor allem die negativen Erfahrungen des Lebens. Mit dem Erfolgs-Tagebuch werden die Scheinwerfer ganz bewusst auf die positiven Aspekte des Lebens und Ihrer Erfahrungen gelenkt.



Je mehr Sie sich mit den positiven Dingen beschäftigen, desto stärker werden dadurch die negativen Erfahrungen verdrängt.

Sie haben die Erfahrung gemacht, dass Ihr Selbstwertgefühl starken Schwankungen ausgesetzt ist. Es gibt Tage, da fühlen Sie sich wie Cäsar, der kam, sah und siegte. Dann reißt Sie ein oft nur geringer Misserfolg in die Tiefe, und Sie haben das Gefühl, in Ihrem Leben noch nie etwas geschafft zu haben.

Am besten ist es, sich in solchen Situationen abzulenken und den Scheinwerfer auf etwas anderes zu richten. Machen Sie sich bitte nicht nur Ihre Misserfolge klar, sondern immer auch das, was Sie erreicht haben.

Machen Sie sich Ihre Stärken klar, was Sie erreicht haben. Sehen Sie, welcher großer Erfolg es ist, nie aufgegeben zu haben.

## Das Selbstwertgefühl steigern

Wichtig ist es, immer mit der Selbstakzeptanz anzufangen. Man kann durch Sätze, die man sich immer wieder sagt, das eigene Selbstwertgefühl steigern:

- Ich bin ein liebenswerter Mensch und verdiene es, geliebt zu werden.
- Ich bin nicht die ADHS, sondern ich habe eine ADHS und ich werde einen guten Weg damit finden!
- Trotz einiger Schwierigkeiten habe ich mein Leben gut bewältigt.
- Es gibt im Leben immer etwas dazuzulernen, und das ist eine große Herausforderung.
- Ich habe nie aufgegeben und ich stelle mich immer wieder neu meinen Problemen.
- Ich habe eine besondere Art zu sein und nicht jeder muss mich dafür mögen.
- etc.
- \_\_\_\_\_

## Mehr Selbstmotivation schaffen

Ein besonderes Problem der ADHS ist die mangelnde Selbstmotivation, oft fast eine Motivationslethargie. Der ADHS-Betroffene besitzt einen riesigen inneren Schweinehund, den er besonders für die Dinge nur mühevoll in Gang setzen kann, die ihm keinen Spaß machen.

Es ist oft tragisch, dass der ADHS-Betroffene hier oft an den Kleinigkeiten des Lebens scheitert: an der nicht abgegebenen Steuererklärung oder weil der Stromanbieter nun endgültig den Strom wegen einer unbezahlten Rechnung abgestellt hat.

Eigentlich könnte man diese Probleme leicht vermeiden. Aber aus Unachtsamkeit und einer gehörigen Portion Bequemlichkeit können Situationen entstehen, die nur mit Mühe wieder bereinigt werden können.

## Ohne Fleiß kein Preis!

Schluss mit allen Ausreden und Vermeidungsstrategien! Um derartige peinliche Situationen zu vermeiden, müssen Sie planvoll und mit Selbstdisziplin vorgehen. Dazu gehört auch eine gewisse Strenge und Härte zu sich selbst.

Sie müssen lernen, sich auch quälen zu können. Erfolg und Glück muss meist auch mit Anstrengung bezahlt werden, aber es gibt keine bessere Motivation als Erfolg. Ihr Lohn ist Glück und wachsendes Selbstbewusstsein.

Der Erfindungsreichtum der ADHS-Betroffenen, den sie aufwenden, um sich vor den Unannehmlichkeiten des Lebens zu drücken, ist beeindruckend. Dabei wäre die unangenehme Aufgabe in viel kürzerer Zeit erledigt gewesen. Führen Sie sich dies immer wieder vor Augen!

ADHS-Betroffene machen auch vieles nicht, weil sie so viele schlechte Erfahrungen gemacht haben und den Mut verloren haben, wieder etwas Neues anzufangen. Um für sich selbst Motivation zu bekommen, müssen Sie ganz klar das Ziel abstecken und dies so konkret wie möglich für sich formulieren.

Im nächsten Schritt entwerfen Sie einen realistischen (!) Zeitplan, wann was erledigt sein muss. Es geht darum, dass Sie die notwendige Selbstdisziplin lernen, um Ihre selbst gesteckten Ziele zu erreichen.

Wichtig ist auch die Erkenntnis, dass das Aufschieben zu Stress und Ärger führt und immer mit einer persönlichen Niederlage endet.

- Halten Sie sich an Ihre Tages und Wochenpläne
- Setzen Sie dabei Prioritäten
- Zerlegen Sie große Aufgaben in kleine Schritte



## Erst die Arbeit und dann das Vergnügen

Menschen mit ADHS handeln vorwiegend belohnungsabhängig. Sie werden sehen, dass auch unangenehme Arbeiten für Sie einfacher zu erledigen sind, wenn Sie sich nach dem erfolgreichen Abschluss eine Belohnung in Aussicht stellen. Machen Sie kleine Schritte und belohnen Sie sich auch für kleine Erfolge. Sie müssen lernen, Ihren Scheinwerfer konzentriert auf die Ihnen vorliegende Tätigkeit zu stellen, ohne sich ablenken zu lassen.

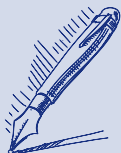


Hilfreich ist dafür die **folgende Übung**:

- ▶ *Stellen Sie sich die Aufgabe vor, die Sie erledigen müssen und gehen Sie in das Gefühl, dass sich bei Ihnen einstellt, wenn Sie diese Aufgabe vollständig erledigt haben. Denken Sie nicht daran, wie schwer die Aufgabe ist und mit wie viel Arbeit sie verbunden ist, sondern wie gut sich deren Abschluss anfühlt.*

Das machen Leistungssportler bei ihrem harten Training auch so. Sie stellen sich immer vor, wie gut es sich anfühlt, auf dem Siegertreppchen zu stehen, die Medaille um den Hals zu haben und die eigene Nationalhymne zu hören.

Grundsätzlich müssen Sie aber akzeptieren, dass es unangenehme Aufgaben gibt, die erledigt werden müssen und zwar je eher, desto besser, denn je mehr Zeit haben Sie danach für die schönen Dinge des Lebens.



## Hausaufgaben:

Machen Sie sich eine Liste mit Ihren Stärken und was Sie schon alles erreicht haben.

---

---

---

Üben Sie es, sich mindestens dreimal am Tag zu loben.

Üben Sie, den Scheinwerfer auf die positiven Seiten des Lebens zu stellen.

Versuchen Sie, morgens einen Tagesplan zu machen und die schwierigsten Aufgaben zuerst zu erledigen.

Suchen Sie sich etwas, womit Sie sich danach belohnen können.

---

---

---

## Sitzung 12

Stellen Sie eine Liste mit „gesunden“ Belohnungen auf.

---

---

---

---

---

Machen Sie sich das Geschenk, erfolgreich zu sein. Dafür brauchen Sie immer wieder Selbstdisziplin. Denken Sie immer wieder daran, dass Erfolg glücklich macht und Selbstvertrauen schafft.

## 13. Sitzung ADHS und Stress

**Menschen mit ADHS sind oft Meister darin, sich selbst Stress zu bereiten und dann entgleisen ganz schnell die Gefühle. Leider verursachen Sie einen Großteil ihres Stresses selbst, oft ohne ihren Anteil daran zu erkennen. In dieser Sitzung geht es darum, zu verstehen, wie bei ADHS-Betroffenen der Stress entsteht, wie sie Stress vermeiden können und was ein guter Umgang mit Stress ist.**

Der ADHS-Betroffene ist Meister darin sich selbst Stress zu machen und er ist dann ungenießbar, wenn er ihn hat.



Das Problem ist, dass der meiste Stress hausgemacht ist, aber ADHS-Betroffene dies nicht erkennen (wollen).

Hausgemachter Stress entsteht beispielsweise, wenn Sie Ihre Arbeiten zu spät beginnen, alles auf den letzten Drücker erledigen, wichtige Sachen nicht finden und es Ihnen an Überblick und Organisationsstruktur mangelt.

Meist ist das Zeitmanagement auch nicht sehr gut: Häufiges Zuspätkommen ist eher die Regel statt die Ausnahme. Und unter Stress haben ADHS-Betroffene große Mühe, ihre Gefühle zu kontrollieren: Nicht selten werden sie dann zum Rumpelstilzchen, wenn die Ampeln auf rot schalten oder gerade der letzte Parkplatz weggeschnappt wird.

Es ist für Betroffene sehr wichtig, Stressfaktoren zu erkennen und möglichst zu vermeiden. Man kann nicht jeden Stress vermeiden, wohl aber Stressfaktoren deutlich reduzieren.

### Guter und schlechter Stress

Es gibt mehrere Formen des Stresses. Zum einen den so genannten **Eustress**, das ist eigentlich ein guter Stress, eine anregende Tätigkeit, die anstrengend ist, aber die man als sinnvoll und bereichernd erachtet. Über den Eustress hat man im Allgemeinen die Kontrolle, man kann also die wesentlichen Faktoren dieses Stresses maßgeblich beeinflussen.

Der **Disstress** ist der negative Stress, beispielsweise aufgrund von Tätigkeiten, die man nicht gerne macht oder wo man unter Bedingungen arbeiten muss, die nicht angenehm sind. Der große Unterschied zum Eustress besteht darin, dass man nur wenig eigene Gestaltungsmöglichkeiten hat. Es überwiegen Zwänge und Fremdbestimmung.

Besonders Zeitdruck und Überforderungen sind ein ausgeprägter Disstress. Es ist sinnvoll, sich zu überlegen, was man selbst als stressig empfindet und wie man selbst auf Stress reagiert. Die meisten Menschen haben individuelle Stressreaktionen, die sie auf Stress entwickeln. Manche rauchen vermehrt in Stressreaktionen, oder bekommen Essattacken oder werden zunehmend gereizt und aggressiv. Andere ziehen sich zurück, sind dann total erschöpft und handlungsunfähig.

ADHS-Betroffene neigen in Stresszeiten dazu, immer hektischer, chaotischer und schneller zu werden und kopflos zu reagieren. Es geht aber darum, in solchen Stresssituationen angemessene Strategien zu entwickeln mit denen es gelingt, klar zu bleiben, den Überblick zu bewahren und handlungsfähig zu bleiben.<sup>24</sup>



# Sitzung 13

Wichtig ist insbesondere, selbstschädigende Verhaltensmuster wie Suchtverhalten oder Aggression zu vermeiden.

Hierzu bedarf es wieder der **Achtsamkeits- und Bewusstseinsübungen**, und vor allem eine gute Kenntnis der eigenen Reaktionsweisen.

Wenn du es eilig hast, gehe langsam!!!

Versuchen Sie zunächst, Ihre (stressige) Situation bewusst wahrzunehmen und zu entschleunigen. Dazu gehört, hektische Entscheidungen zu vermeiden, die das Chaos nur vergrößern.

Hier brauchen wir wieder unsere Achtsamkeit in Form unseres äußeren Beobachters:

Bitte überlegen Sie gut und schreiben es auf:



Stress entsteht bei mir durch:

– Zeitdruck, Aufschieberitis

---

---

---

– Überforderung, Unterforderung

---

---

---

– Hunger, Durst, Hitze, Kälte

---

---

---

– Schlafdefizit, zu spät ins Bett gehen, zu langes Schlafen

---

---

---

# ADHS-Programm zum Selbsttraining

– Lautstärke, Reizüberflutung

---

---

---

– Langeweile oder zu viel Action

---

---

---

– Menschen, die nerven. Welche Menschen sind das und wie nerven sie?

---

---

---

– Reizthemen, welche sind das?

---

---

---

– Krankheit, Schmerz, körperliches Unwohlsein

---

---

---

– Menstruation, Depression

---

---

---

## Sitzung 13

– eine Umgebung, in der man sich unwohl fühlt

---

---

---

Was macht mir Stress und was sind für mich typische Stresssituationen?

---

---

---

Wie und woran merke ich, dass ich gestresst bin?

---

---

---

Welche körperlichen Symptome entstehen in Stresssituationen bei mir?

---

---

---

Was sind meine typischen Gedanken, wenn ich gestresst bin?

---

---

---

Wie bin ich bisher mit meinem Stress umgegangen?

---

---

---

# ADHS-Programm zum Selbsttraining

Durch welche Verhaltensweisen schade ich mir?

---

---

---

Welchen Stress schaffe ich mir selbst und wie?

---

---

---

Wie kann ich Stress vermeiden?

---

---

---

Was hindert mich daran, das zu tun?

---

---

---

Der häufigste Stress, den sich ADHS-Betroffene selbst machen, ist Zeitdruck und unorganisiertes Verhalten. Dann ist die Gefahr für einen Gefühlsausbruch oder eine verbale Entgleisung sehr hoch. Und genau das gilt es im Vorfeld durch planvolles Verhalten, Zeitpuffer und Listen zu vermeiden.

## Sitzung 13

Stress kann auch durch **Überforderung** entstehen, wenn man beispielsweise zu viele Zusagen auf einmal gemacht hat. Oder man kann die versprochenen Aufgaben nicht erledigen, und andere reagieren darauf enttäuscht oder gereizt.

ADHS-Betroffene sind schneller gestresst und dünnhäutiger als die meisten anderen Menschen. Sie können auch Stress bekommen, wenn sie **Hunger** oder **Durst** oder **Schlafmangel** haben. Das sind Stressfaktoren, die sie selbst leicht abstellen könnten. Allerdings werden diese Bedürfnisse in der konkreten Situation von den Betroffenen oft gar nicht wahrgenommen.

Es gibt noch einen großen Stressfaktor für ADHS-Betroffene, der ihnen oft jedoch nicht so bewusst ist, nämlich **Lautstärke** und **Reizüberflutung**.

In der ersten Sitzung haben Sie gelernt, dass die WahrnehmungsfILTER von ADHS-Betroffenen alle Informationen aus der Außenwelt aufnehmen – egal, ob für sie wichtig oder nicht. Je mehr Reize, Geräusche und Eindrücke in Ihrer Umgebung sind, desto mehr Informationen landen dann auf Ihrer Gehirnfestplatte. Alle diese Informationen müssen von Ihrem Gehirn verarbeitet werden.

Das bedeutet Stress für Ihr Gehirn, denn es muss alle diese Informationen sortieren und bewerten. Es würde Ihnen helfen, wenn Sie Ihre Umgebungsreize während der Arbeit soweit wie möglich verringern. Also dann nicht gleichzeitig auch noch Fernsehen oder am Computer spielen.

ADHS-Betroffene können sich mit allem Stress machen, wenn sie die angesprochenen Situationen oder Themen zu Reizthemen erklären. Dann können sie sich in diese richtig hinein verbeißen.

Das kann dann für andere auch zum Stress werden.

Jede Form von Unwohlsein, Krankheit oder Schmerz kann den Stress weiter verstärken. ADHS-Betroffene können auch hier wahre Mimosen sein und sind dabei durchaus auch etwas wehleidig.

Auch **Depressionen** können den Stress verschlimmern. Frauen können vor dem Eintritt ihrer Periode eine wenige Tage dauernde „Mini-Depression“ – ein so genanntes **prämenstruelles Syndrom** – entwickeln.

### Stressvermeidungsstrategien

Natürlich kann kein Mensch jede Form von Stress abschaffen. Aber es wäre für Sie ein erheblicher Fortschritt, wenn Sie lernen, Ihren hausgemachten Stress zu verringern.

Stressvermeidungsstrategien sind zunächst einmal gutes Zeitmanagement und gute Selbstorganisation.

- Seien Sie lieber ein paar Minuten zu früh am Ziel, als atemlos auf den letzten Drücker.
- Planen Sie lieber, wie Sie Ihre Aufgabe erledigen wollen, anstatt darauf zu hoffen, dass schon alles gut gehen wird.



# ADHS-Programm zum Selbsttraining

- Teilen Sie sich die Arbeit so ein, dass Sie Ihr Vorhaben in Ruhe und kleinen Schritten umsetzen können. Vermeiden Sie dadurch Schlafmangel und Psychostress, wenn Sie in letzter Minute versuchen wollen, noch fertig zu werden.
- Auch Suchen macht Stress. Schlechte Selbstorganisation bereitet Ihnen und anderen viel Ärger und damit auch Stress.
- Auch Entspannungsübungen sind hilfreich, vor allem fernöstliche Methoden der Zentrierung wie Meditation, Tai Chi, Chi Gong oder Yoga.
- Gegen Reizüberflutung helfen oft auch ganz einfache Mittel. Günstig wäre beispielsweise, immer Ohrstöpsel (Oropax) bei Geräuschüberempfindlichkeit und gegen Ablenkbarkeit dabei zu haben.

## Stress durch Entscheidungsschwäche

Manchmal hängt Stress auch damit zusammen, dass ADHS-Betroffene keine Entscheidung treffen können und sie sich innerlich ganz zerrissen fühlen. Sie können sich oft nicht entscheiden, weil sie nach der bestmöglichen, schmerzlosen Lösung suchen, beispielsweise nach dem „idealen“ Partner ohne Schattenseiten usw.

Wenn sie sich entschieden haben und sie kommen dann in Kontakt mit den negativen Seiten dieser Entscheidung, wollen sie diese Entscheidung sofort rückgängig machen und der ganze quälende Entscheidungsprozess fängt gleich wieder von vorne an.

Es ist wichtig, zu lernen, dass Entscheidungen nicht besser werden, wenn man sich ständig umentscheidet. Wer sich alle Türen offen hält, findet keinen Weg! Es gibt meist keine idealen Lösungen im Leben ohne Schattenseiten.

Zwingen Sie sich, die getroffene Entscheidung einmal für längere Zeit durchzuhalten!

## Methoden zur Stressprophylaxe

Es kann zur Stressprophylaxe hilfreich sein, Tagebuch zu schreiben. Statt „irgendwann, irgendwie, irgendwo, irgendwas“ zu machen, lassen sich Entscheidungen schriftlich viel besser festlegen.

Es hilft auch, Pläne an einem gut sichtbaren Ort aufzuhängen und immer wieder darauf zu schauen.

Machen Sie sich bewusst, dass das Leben oft Langeweile sowie negative Gefühle und Erfahrungen bereit hält, die Sie aushalten müssen. Oft kommt nach Langeweile oder Frust wieder Kreativität.

Der Mensch lebt in Gegensätzen – auf Spannung folgt Entspannung. Jeder braucht immer mal auch Ruhe, um neue Energie zu tanken und sich selbst zu finden.

## Kraftquellen ausnutzen

Jeder Mensch sollte eigene Kraftquellen haben, wo er auftanken kann. Das kann eine bestimmte Musik sein und/oder ein Instrument zu spielen. Das kann eine künstlerische Betätigung sein, Tanzen, Freunde treffen, ein schöner Ort, ein guter Tee usw.



Jeder muss das für sich selbst herausfinden, woher er seine Kraft bezieht. Wichtig ist es auch, für ausreichenden Schlaf, gute Ernährung, ausreichende Flüssigkeit zu sorgen und für eine angenehme Umgebung, möglichst reizabgeschirmt, in der es sich gut arbeiten lässt.

Ganz wichtig – das muss immer wieder betont werden – ist ausreichender Sport und Bewegung. Gerade der ADHS-Betroffene braucht viel Bewegung, weil er unter innerer Unruhe, Spannungen und Unausgeglichenheit leidet.

**Bewegung ist eine Universalwaffe gegen Stress und negative Gefühle.**

Sie hilft Ihnen, sich abzureagieren und einen Ausgleich zu finden. Bewegung ist eine gesunde Form der Aggressionsabfuhr und wirkt antidepressiv. Hier kann die Aggressivität ausgelebt werden, ohne dass sie jemandem schadet. Gleichzeitig ist es sehr gesund, sich ausreichend Bewegung zu schaffen.

Sie entscheiden, welche Faktoren Sie ändern oder vermeiden können und dies auch konsequent anzugehen. Dinge, die man nicht verändern kann, muss man loslassen, weil man sonst leidet. Das haben Sie schon gelernt: Leid entsteht, wenn man an etwas festhält.

## **Das Leben als Hürdenlauf**

Auch hier gilt eine Empfehlung, die Sie bereits in einer der vorigen Sitzungen gelernt haben: Nehmen Sie das Leben und die Welt an, wies es und sie sind. Das Paradies ist niemandem versprochen worden.

Es ist sinnvoll, sich immer wieder daran zu erinnern, dass das Leben nicht schwarz-weiß ist und die eigene Mitte immer wieder gesucht werden muss. Erinnern Sie sich an das Stehaufmännchen, dass sich umso schneller aufrichtet, je stabiler sein Kern ist.

Das Leben ist eben ein Hürdenlaufen, denn es wird immer wieder Hürden geben, die es zu überwinden gilt. Je besser man im Training als Hürdenläufer ist, desto schneller und erfolgreicher wird man die Hürden des Lebens überwinden.

### **Wichtige Regeln gegen Stress:**

- ▶ *Wenn Du es eilig hast, gehe langsam...*
- ▶ *Zeitpuffer und Humor sind hilfreich!*
- ▶ *Erst einmal einen Plan machen, statt irgendwann, irgendwo, irgendwas zu machen oder sich zu Spontanaktionen verleiten zu lassen.*
- ▶ *Zeitstress und Reizüberflutung möglichst vermeiden.*
- ▶ *Ohrstöpsel können sehr hilfreich sein gegen Reizüberflutung. :-)*
- ▶ *Regelmäßig Sport treiben.*
- ▶ *Ausreichend genießen und entspannen.*



Denken Sie daran, je besser Sie Ihren Stress in den Griff bekommen, desto mehr sinkt Ihre innere Spannung und desto eher finden Sie Ruhe, Frieden und Gelassenheit!



## Hausaufgaben:

Schreiben Sie auf, welchen Stress Sie vermeiden wollen und können und kontrollieren Sie sich regelmäßig, ob Sie ihr Vorhaben einhalten.

---

---

---

Planen Sie voraus, was Sie stressen könnte, und versuchen Sie, kritische Situationen zu vermeiden bzw. zu verringern (Zeitdruck, chaotische Arbeitsweisen, unvollständige Unterlagen, Reizüberflutung etc.)

---

---

---

Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Auch dies bedarf der Vorausplanung, wie regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Schlaf und Bewegung.

---

---

---

Sorgen Sie gut für sich selbst und vor allem für ausreichend Freude nach getaner Arbeit.

---

---

---



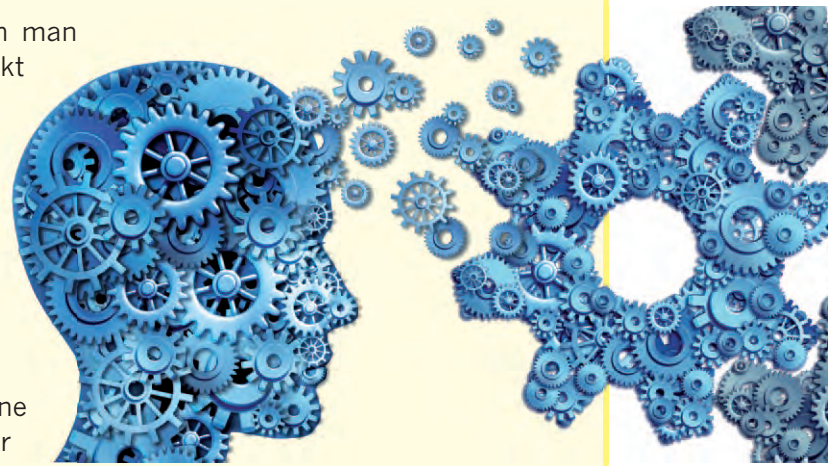


## 14. Sitzung ADHS und Angehörige

Sprechen Sie mit Ihrem Partner und Ihren Familienangehörigen, wie Sie gesehen werden und hören Sie genau zu. Fragen Sie, ob Ihren Angehörigen Veränderungen aufgefallen sind, seitdem Sie mit diesem Modul arbeiten und wenn ja, welche? Fragen Sie, was Ihre Angehörigen sich von Ihnen wünschen. Besprechen Sie zusammen die Anleitung für ein Leben mit ADHS-Betroffenen.

### Anleitung für ein Leben mit ADHS-Betroffenen

- Zuerst braucht man Humor und Gelassenheit, sonst ist das Leben unerträglich.
- Es ist wichtig, die eigenen Ziele ganz klar abzustecken. Sonst hat man gegen die Heftigkeit eines ADHS-Betroffenen gar keine Chance.
- Man muss die eigenen Ziele und Interessen mit einer freundlichen Beharrlichkeit verfolgen, nach dem Motto: nett und freundlich, aber klar und bestimmt.
- Man benötigt eine gehörige Portion Geduld und Langmut. Jeder muss der Versuchung widerstehen, sich aus der Fassung bringen zu lassen. Falls die Gefühlsreaktionen eines ADHS-Betroffenen allzu heftig werden, ist es gut, eine Auszeit zu nehmen. Auf keinen Fall sollte man sich in Diskussionen und Streitduelle einlassen, wenn die Emotionen schon hochgefahren sind.
- Diskussionen sind nur fruchtbar, wenn man sie in Ruhe und zum richtigen Zeitpunkt führt. Ist die Situation schon gefühls-geladen, hört der ADHS-Betroffene sowieso nicht zu und kämpft wie ein Löwe um sein Recht.
- Lassen Sie sich nie schlecht behandeln. Sollte der ADHS-Betroffene entgleisen, immer eine Auszeit nehmen, statt darüber zu diskutieren.
- Legen Sie gemeinsame Gesprächstermine in angenehmer Umgebung fest, wo über die Beziehung und die Probleme, Wünsche und Bedürfnisse etc. gesprochen werden kann. Es ist auch wichtig, immer wieder darauf hinzuweisen, dass ADHS „eine andere Art zu sein“ bedeutet und dass der Rest der Menschheit (95 %!) anders fühlt, denkt und anders getaktet ist.
- Es ist sehr sinnvoll, gemeinsam in entspannter Situation Beziehungsregeln aufzustellen. Am besten macht man dies schriftlich und beide bestätigen per Unterschrift die gemeinsame Vereinbarung. Es ist hilfreich, diese Regeln gut sichtbar aufzuhängen. Das Gleiche gilt für Pflichten und Aufgaben, die jeder in der Beziehung übernimmt.
- Weisen Sie den ADHS-Betroffenen darauf hin, wenn er in Stress kommt, weil es in diesen Situationen sehr oft zu unkontrollierten Gefühlsausbrüchen und unangemessenen Reaktionen kommt. Weisen Sie ihn darauf hin, dass er Zeitdruck, „alles auf den letzten Drücker“, Hunger, Schlafmangel etc. möglichst vermeiden sollte.
- Übernehmen Sie nicht alle Aufgaben Ihres Partners, auch wenn Sie vieles besser und schneller können.



## ADHS-Gebrauchsanweisung für Angehörige:

Nicht nur Betroffene haben es mit ADHS manchmal schwer, sondern auch Angehörige, Partner und Arbeitskollegen. Hier einige Tipps, die das Leben mit ADHS-Betroffenen erleichtern:

- Versuchen Sie, ADHS zu verstehen, aber lassen Sie ADHS nicht als Dauerausrede gelten.
- Finden Sie nette Formulierungen für das ADHS-Dasein Ihres Partners und bleiben Sie hartnäckig, aber freundlich dabei, dass Ihr Partner an sich arbeiten muss und er seinen gerechten Beitrag für die Beziehung leisten sollte. Fordern Sie immer wieder eine gerechte Arbeits-, Zeit- und Geldeinteilung ein.
- Finden Sie freundliche und humorvolle Formulierungen für die ADHS-Problematik wie: „Du, Dein ADHS-Chaos zeichnet sich wieder ab“ oder: „Du, heute bist du wieder ein ADHS-Hitzeblitz“ oder „Rumpelstilzchen.“
- Versuchen Sie, Ihrem Partner möglichst wenige Vorwürfe zu machen und ihn nicht anzuklagen. Genau das kennt er sein ganzes Leben lang und er reagiert darauf reflexartig mit Trotz, Beleidigtsein und heftiger Gegenwehr. Versuchen Sie Formulierungen wie ... „Schade, dass Du vergessen hast...“.
- „Schade“ ist ein Zauberwort, weil es Bedauern und Enttäuschung ausdrückt, ohne den anderen anzugreifen.
- Vergessen Sie nicht, den ADHS-Betroffenen zu loben, wenn er etwas gut macht. Genau das kennt er nämlich nicht und er ist auf Lob sehr angewiesen.
- Drängen Sie einen ADHS-Betroffenen nie in die Ecke, weil er sonst rabiat werden kann. Lassen Sie ihm immer die Wahl: „Wenn Du Deine Jobs erledigt hast, können wir noch zusammen in die Stadt gehen, sonst gehe ich alleine...“.
- Vermeiden Sie Formulierungen wie: „Du musst“ und: „Du sollst“...
- Verzichten Sie nicht auf Ihre eigenen Bedürfnisse und fordern Sie diese immer wieder ein. Falls er nicht darauf eingeht, machen Sie es trotzdem und warten Sie nicht auf seine Erlaubnis, wenn es um Ihr eigenes Wohlbefinden geht.
- Bleiben Sie bei Ihrer Sicht der Lage. Wenn Sie Betroffenen zu viel Raum geben und Sie sich zutexten lassen, können Sie auch den Überblick verlieren. Begrenzen Sie die Diskussionszeit und sagen Sie klar und deutlich, wenn es Ihnen zu viel wird. ADHS-Betroffene brauchen klare Grenzen! Lassen Sie es nicht zu, dass Sie in den Endlos-Diskussionen den Überblick verlieren.
- Tun Sie genug für sich selbst, um Kraft zu tanken für das anstrengende Leben mit einem ADHS-Betroffenen.
- Sehen Sie ADHS als Herausforderung, denn Sie können auch ganz viel davon lernen. Der ADHS-Betroffene fordert Selbstsicherheit, Abgrenzungsfähigkeit, Klarheit und Durchsetzungsfähigkeit ein. Lernen Sie das nicht, laufen Sie Gefahr, in dieser Beziehung Schaden zu erleiden. All diese Erkenntnisse und Eigenschaften können Sie aber in Ihrem ganzen Leben gut nutzen.
- Vergessen Sie nicht, dass Menschen mit ADHS auch sehr gute Eigenschaften haben. Ihnen wird nie langweilig. Sie werden nie wirkliche Sicherheit, Ruhe und Entspannung haben. Sie werden immer gefordert sein, aber Sie haben auch einen verhaltensorientierten Menschen, von dessen Kreativität und Ideen Sie viel profitieren können.



## Zusammenfassung des Moduls:

- Schreiben Sie sich noch einmal auf, an was Sie in den nächsten Wochen mit sich selbst bearbeiten wollen.
- Schauen Sie sich immer wieder die Regeln an, für die Sie sich entschieden haben und machen Sie sich klar, dass Ihr Leben einfacher und stressfreier wird, wenn Sie sich an diese halten.
- Bleiben Sie selbstkritisch und analysieren und hinterfragen Sie sich.
- Arbeiten Sie mit dem äußeren Beobachter und dem Analytiker.
- Nutzen Sie die Werkzeuge wie Chaosmanager und Handbremse.
- Werten Sie immer wieder Situationen aus, die für Sie problematisch waren.
- Lernen Sie aus Erfahrung und sehen Sie Schwierigkeiten als Herausforderungen, an denen Sie wachsen können.
- Üben Sie inneres Lächeln, Humor und Gelassenheit.
- Nehmen Sie wahr, wann Sie wieder unbedingt recht haben wollen und dabei sind, zu kämpfen. Versuchen Sie immer öfter, auf Kämpfen und Rechthaben zu verzichten, denn das bringt nur Stress für Sie selbst und Ihre Mitmenschen.



### Anleitung für ADHS-Betroffene

- Klare Planungen: planen, statt das Chaos entstehen zu lassen, Listen schreiben.
- Sich Struktur geben, einen Tagesablauf festlegen.
- Prioritäten festlegen.
- Sich Spaß und Entspannung schaffen, genießbar bleiben, gut für sich sorgen, einen guten Freundeskreis haben, ausreichend Entspannung, eine gute Ernährung.
- Sich selbst belohnen, sich kleine Höhepunkte im Alltag schaffen.
- Auf ausreichende Bewegung achten.
- Die Regeln des menschlichen Zusammenseins beachten.
- Stressfaktoren bewusst reduzieren, Zeitdruck und Hektik vermeiden.
- Nicht aus dem Bauch heraus reagieren, sondern auf die eigene innere Stimme hören.
- Strategien gegen Gefühlsausbrüche häufiger anwenden.
- Aus Fehlern lernen.
- Statt: „Ich muss, ...“ „Es wäre besser für mich, ...“ anwenden.
- Möglichst wenig fernsehen und am Computer spielen.
- Kreative Hobbys entwickeln und ausbauen wie Musizieren, Sport und künstlerische Fähigkeiten.
- Nicht mehrere Dinge gleichzeitig tun, wie TV sehen, Radio hören, telefonieren etc.
- Maß halten, immer wieder die Mitte finden, statt in Extreme abzugleiten.
- Eventuell Tagebuch und Briefe schreiben.
- Sich nicht entmutigen lassen und immer wieder üben!

ADHS ist eine besondere Herausforderung. Aber ADHS-Betroffene können auch viele Sachen ganz besonders gut!!

Denken Sie noch einmal daran: Das Wichtigste ist Humor und Gelassenheit!!!

Nehmen Sie sich mit Ihren Problemen nicht immer so tierisch ernst und denken Sie daran, dass Sie selbst bestimmen können, wie lang und wie heftig Sie sich mit Ihren Gefühlen beschäftigen. Ein Gefühl haben, heißt nicht, dass Sie oder Ihre Mitmenschen darunter leiden müssen. :-)



1. Armstrong CL, Hayes KM, Martin R. Neurocognitive problems in attention deficit disorder. Alternative concepts and evidence for impairment in inhibition of selective attention. *Ann NY Acad Sci* 2001;931:196-215
2. Aust-Claus E, Hammer PM (1999). Das ADS-Buch, Oberstebrink Verlag, Ratingen
3. Banaschewski T (2013). ADHS bei Erwachsenen, Thieme Verlag
4. Barkley RA (1998). Attention deficit hyperactivity disorder, Gilford Verlag, New York
5. Barkley RA (2012). Das große Handbuch für Erwachsene mit ADHS, Huber Verlag, Bern
6. Beerwerth C (2013). Such dir Menschen, die dir gut tun, Herder Verlag, Freiburg
7. Beerwerth W (2012). ADS – das kreative Chaos, Herder Verlag Freiburg
8. Bernau S. Alles über ADS bei Erwachsenen. Freiburg i.Br: Herder 2003
9. Biederman J, Mick E, Faraone SV, Braaten E, Doyle A, Spencer T, Wilens TE, Frazier E, Johnson MA. Influence of gender on attention deficit hyperactivity disorder in children referred to a psychiatric clinic. *J Psychiatry* 2002b; 159:36-42
10. Biederman J, Wilens T, Mick E, Milberger S, Spencer TJ, Faraone SV. Psychoactive substance use disorders in adults with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): Effects of ADHD and psychiatric comorbidity. *J Psychiatry* 1995;152:1652-1658
11. D'Amelio R. (2009) Psychoedukation und Coaching, Elsevier Verlag, München
12. Dietrich K. ADHS – die Einsamkeit in unserer Mitte, Schattauer 2010
13. Ebert D, Krause J, Roth-Sackenheim C. ADHS im Erwachsenenalter – Leitlinien auf der Basis eines Expertenkonsensus mit Unterstützung der DGPPN. *Der Nervenarzt* 2003;10:939-946
14. Edel MA, Schmidt K. Phobische, Angst- und Persönlichkeitsstörungen sowie soziale Beeinträchtigung ambulanter erwachsener Patienten mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. *Nervenheilkunde* 2003;22:415-418
15. Faraone SV, Biederman J. A controlled study of functional impairments in 500 ADHD adults. 157th Annual Meeting, American Psychiatric Association New York 2004a
16. Fleck K., Jacob C., Philippsen A. et al. Child impact on family functioning: a multivariate analysis in multiplex families with children and mothers both affected by attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). Original Article *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders September 2015*, Volume 7, Issue 3, pp 211-223
17. Freitag C. (2007) ADHS und komorbide Erkrankungen. Kohlhammer Verlag, Stuttgart
18. Grützmann H. Unfallgefährdung bei Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung. *Dtsch Ärzteblatt* 2001;98:B1898-1900
19. Hollowell E, Rater J (1998) Zwanghaft zerstreut. Rowohlt/Reinbek Verlag
20. Hartmann T (1997) Eine andere Art die Welt zu sehen. Schmidt-Römhild Verlag, Lübeck
21. Hesslinger B, Tebartz van Elst L, Mochan F, Ebert D. A psychopathological study into the relationship between attention deficit hyperactivity disorder in adult patients and recurrent brief depression. *Acta Psychiatr Scand* 2003b;107:385-389
22. Hesslinger B, Tebartz van Elst L, Nyberg E, Dykierk P, Richter H, Berner M, Ebert D. Psychotherapy of attention deficit hyperactivity disorder in adults- a pilot using a structured skills training program. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 2002a;252:177-184
23. Hesslinger B, Tebartz van Elst L, Thiel T, Haegele K, Hennig J, Ebert D. Frontoorbital volume reductions in adult patients with attention deficit hyperactivity disorder. *Neurosci Lett* 2002b; 328:319-321
24. Hesslinger B, Philippsen A (2004). Psychotherapie der ADHS im Erwachsenenalter, Hogrefe Verlag, Bern
25. Hesslinger B, Philippsen A, Richter H. *Psychotherapie der ADHS im Erwachsenenalter. Ein Arbeitsbuch*. Hogrefe Verlag, Göttingen, 2004, s.61
26. Hoxhaj E, Philippsen A. Psychotherapie bei ADHS im Erwachsenenalter: Eine Bestandsaufnahme. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie* 2014; 63 (1), pp 25-31, 2015 Hogrefe AG
27. Huss M, Lehmkuhl U. Methylphenidate and substance abuse: a review of pharmacology, animal and clinical studies. *J attend Disord* 2002;6:65-71
28. Kahl K (2011). Praxishandbuch der ADHS, Thieme Verlag
29. Krause J. ADHS im Erwachsenenalter. Das muss bei der Behandlung von ADHS-Patienten beachtet werden. *NeuroTransmitter* 2003a; 14(3):66-69
30. Krause J, Biermann N, Krause KH. Aufmerksamkeitsdefizit-/hyperaktivitätsstörung bei Alkoholikern. Ergebnisse der Pilotstudie. *Nervenheilkunde* 2002a;21:156-159
31. Krause J, Krause KH. Rauchen und hyperkinetisches Syndrom. *Dtsch Med Wochenschr* 1998a;123:373
32. Krause J, Krause KH. Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung und Sucht. In: Bäckmund M (Hrsg). Sucht-Therapie. Landsberg Ecomed 2003;XIII-3.2
33. Krause KH, Krause J. Der Autor des „Zappel-Philipp“ – selbst ein Betroffener? *Nervenheilkunde* 1998b;17:318-321
34. Krause KH, Krause J, Trott GE. Das hyperkinetische Syndrom (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) im Erwachsenenalter. *Nervenarzt* 1998b;69:543-556
35. Krause J. ADHS im Erwachsenenalter (2013) Schattauer Verlag
36. Lauth G. ADHS bei Erwachsenen (2009) Hogrefe Verlag, Bern
37. Maier S, Perlov E, Graf E, Dieter E, Sobanski E, Rump M, Warnke A, Ebert D, Berger M, Matthies S, Philippsen A, Tebartz van Elst L. *Biol Psychiatry*. 2015 May 27. pii: S0006-3223 (15)00433-3. doi: 10.1016/j.biopsych.2015.05.012
38. Matthies SD, Philippsen A. Common ground in Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and Borderline Personality Disorder (BPD)-review of recent findings.. *Borderline Personal Disord Emot Dysregul*. 2014; Apr 10;1:3. doi: 10.1186/2051-6673-1-3
39. Matthies S, Philippsen A. Svaldi J. Risky decision making in adults with ADHD. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 2012, Volume 43, Issue 3, Pages 938-946
40. Neuhaus C (1996). Das hyperaktive Kind und seine Probleme, Ravensburger Verlag
41. Neuhaus C (2005). Lass mich, doch verlass mich nicht, DTV Verlag Ravensburg
42. Neuhaus C (2000). Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme, Ravensburger Verlag, Ravensburg
43. Neuy-Bartmann A. (2014) ADHS, erfolgreiche Strategien für Erwachsene und Kinder, Klett Cotta Verlag, Stuttgart
44. Ohlmeier M (2012). ADHS bei Erwachsenen, ein Leben in Extremen, Kohlhammer Verlag, Stuttgart
45. Philippsen A et al. Effects of Group Psychotherapy, Individual Counseling, Methylphenidate, and Placebo in the Treatment of Adult Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *JAMA Psychiatry*. 2015;72(12):1199-1210. doi:10.1001/jamapsychiatry.2015.2146. Published online November 4, 2015. Corrected on November 12, 2015
46. Rasmussen P, Gillberg C. Natural outcome of ADHD with developmental coordination disorder at age 22 years: A controlled, longitudinal, community-based study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2000;39:1424-1431
47. Rösler M (2013). Soziale Folgen der ADHS, Kohlhammer Verlag, Stuttgart
48. Rösler M (2010). Diagnose und Therapie der ADHS, Kohlhammer Verlag, Stuttgart
49. Rater A. the disorganized mind, (2009) St. Martin's Griffin Verlag, New York
50. Rater N. Life coaching for adult ADHD. In: Goldstein S, Teeter Ellison A (eds). Clinician's guide to adult ADHD. Assessment and intervention. Amsterdam, Boston, London, New York, Oxford, Paris, San Diego, San Francisco, Singapore, Sydney, Tokyo; Academic Press 2002:216-277
51. Resnick R. (2004) Die verborgene Störung, ADHS bei Erwachsenen, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart
52. Retz-Junginger P, Retz W, Blocher D, Weijers H-G, Trott G-E, Wender PH, Rösler M. Wender Utah Rating Scale (WURS-k). *Der Nervenarzt* 2002;9:830-838
53. Ryffel-Rawak D. (2009) ADHS bei Frauen, den Gefühlen ausgeliefert, Huber Verlag, Bern
54. Ryffel-Rawak D. Wir fühlen uns anders! Wie betroffene Erwachsene mit ADS/ADHS sich selbst und ihre Partnerschaft erleben. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber 2003
55. Rösler M. Eine Herausforderung für die forensische Psychiatrie: Das hyperkinetische Syndrom im Erwachsenenalter. *Psycho* 2001;27: 380-384
56. Rösler M, Retz W, Retz-Junginger P, Thome J, Supplian T, Nissen T, Stieglitz RD, Blocher D, Hengesch G, Trott GE. Instrumente zur Diagnostik der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Erwachsenenalter. Selbstbeurteilungsskala (ADHS-SB) und Diagnosecheckliste (ADHS-DC). *Nervenarzt* 2004a
57. Rösler M, Retz W, Schneider M. ADHS und Delinquenz. *Kinderärztliche Praxis, Sonderheft ADHS* 2004b;75:25-26
58. Saules KK, Pomerleau CS, Schubiner H. Patterns of initiative and hyperactive symptomatology in cocaine-addicted and non-cocaine-addicted smokers diagnoses with adult attention deficit hyperactivity disorder. *J Addict Dis* 2003;22:71-78
59. Safren S (2008). Kognitive Verhaltenstherapie der ADHS des Erwachsenenalters, MWV-Verlag
60. Smidt J, Heiser P, Dempfle A, Konrad K, Hemminger U, Kathofer A, Halbach A, Strub J, Grabkiewicz J, Kiehl H, Linder M, Knölker U, Warnke A, Remschmidt H, Herpertz-Dahlmann B, Hebebrand J. Formalgenetische Befunde zur Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. *Forstschr. Neurol.Psychat.* 2003;71: 366-377
61. Sprich S, Biederman J, Crawford MH, Mundy E, Faraone SV. Adoptive and biological families of children and adolescents with ADHD. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2000;39:1432-1437
62. Sobanski E, Alm B. ADHS im Erwachsenenalter. Das A und O ist die Exploration der Symptomatik. *NeuroTransmitter* 2003;14(3):62-65
63. Sobanski E, Alm B. Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung bei Erwachsenen. *Nervenarzt* 2004

64. Solden S (2001). Die Chaosprinzessin, ADHS-Deutschland.de
65. Steinhausen H-C. (2000) Hyperkinetische Störungen bei Kindern und Jugendlichen, Kohlhammer Verlag, Stuttgart
66. Steinhausen H-C. (2010) Handbuch ADHS, Kohlhammer Verlag, Stuttgart
67. Stevenson CS, Whitmont S, Bornholt L, Livesey D, Stevenson RJ. A cognitive remediation programme for adults with attention deficit hyperactivity disorder. *Aust N Z J Psychiatry* 2002; 36:610-616
68. Sullivan MA, Rudnik-Levin F. Attention deficit/hyperactivity disorder and substance abuse. Diagnostic and therapeutic considerations. *Ann NY Acad Sci* 2001;931:251-270
69. Trott GE. Aufmerksamkeitsdefizit-/Aktivitätsstörung bei Erwachsenen. *psycho* 26 2000; 4:177
70. Trott GE. ADHS Wenn Zappelphilipp erwachsen wird. *NeuroTransmitter* 2002;4:63-68
71. Trott GE, Wirth W, Warnke A. Hyperkinetische Störungen. In: Möller HJ, Laux G, Kapfhammer HP (Hrsg.) Psychiatrie und Psychotherapie. Heidelberg: Springer 2000:1623-1632
72. Wender PH, (2002) Aufmerksamkeitsstörung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Kohlhammer Verlag, Stuttgart
73. Wender PH. Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Aktivitätsstörung (ADHD) im Erwachsenenalter. *Psycho* 2000;26:190-198
74. Weiss L. (2000) Eins nach dem anderen. Das ADS-Praxisbuch. Brendow Verlag
75. Weiss L. (2003) ADS im Job, Brendow Verlag
76. Wilens TE, Biederman J, Mick E. Does ADHD affect the course of substance abuse? Findings from a sample of adults with and without ADHD. *Am J Addict* 1998;7:156-163
77. Winkler M, Rossi P. Borderline-Persönlichkeitsstörung und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung bei Erwachsenen. *Persönlichkeitsstörungen* 2001;5:39-48

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Novartis Pharma GmbH  
Roonstraße 25  
90429 Nürnberg

**Dr. med. Astrid Neuy-Bartmann**

Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie

Tal 21

80331 München

[www.neuy-bartmann.de](http://www.neuy-bartmann.de)

E-Mail: [neuy-bartmann@t-online.de](mailto:neuy-bartmann@t-online.de)