

Coaching

- Selbstorg. & Zeitmanagement
- Geld- & Finanzmanagement
- Beziehungen & Partnerschaft
- Tägliche Abläufe & Routinen
- Niedrigen Selbstwertwert
- Aufmerksamkeit & Awareness (Bewusstsein)
- Prioritäten setzen
- Selbstdisziplin & Selbstmotivation
- Management von Ärger & Impulsivität

Themen

in Form von:

- unterstützen, beraten, begleiten bei Planung & Zielsetzung
- haben Verantwortung \rightarrow koordinieren die Ziele
- geben Struktur \rightarrow organisieren, Prioritäten setzen
- Mittel sind z.B.:

Selbstbeobachtung, Instrumente, Pläne, Agendas, Kalender,
Zeitgeber, Videoführung, Visualisierung, Tagesordnung,
Feedbacktechniken, Wahrnehmung,
Übungen

Was, wann und wie \rightarrow nicht warum

Fokus \rightarrow Gegenwart & Zukunft \rightarrow Ressourcen aktivieren
(psycho-social)
 \rightarrow Identifizierung - Ziel-orientiert
 \rightarrow Stärken, Kompetenzen, Ressourcen

ZIEL \rightarrow nachhaltige Verhaltensänderung in Bezug auf: org. Verhalten, Selbstdisziplin & Selbstmotivation

Coaching kann als Baustein in einem multimodalen Therapiekonzept eingebaut werden.

Bsp. Medikament + Psychotherapie + Neurofeedback

Coaching ist keine Therapie

Erste Fragen!

Wo liegen die Stärken?
Was mögen andere an Ihnen?
Auf welche gute Erfahrungen können Sie zurückgreifen?
Wie hast du früher Probleme gelöst?
Hast du verborgene Talente?

Erste Antworten gute Eigenschaften:

- klug, kreativ, hilfsbereit

Personelles Budget:

Vorraussetzung: ADHS Diagnose, erlebische Beeinträchtigung im gesellschaftlichen Leben

8-Stufen des ADHS-Coaching

[D'Amelio R, (2008)]

Wissenschaftliche Untersuchungen zum Konzept liegen noch nicht vor.

