

prinzipiell das Konzept der primären und sekundären Verursachungen übernommen. Und schließlich wird auch vermehrt darauf hingewiesen, dass es sich bei diesen vier großen Mustern (Phänotypen: ADHS, ASS, kognitives Begabungsprofil und Veranlagung zu Tics) nicht um grundsätzlich unterschiedliche Kategorien handelt. Vielmehr gibt es in all diesen Bereichen zahlreiche Überlappungen und Überschneidungen, die berücksichtigt werden müssen, um ein umfassendes und dem einzelnen Menschen angemessenes Verständnis der bunten Gemengelage aus persönlichkeitsstrukturellen Besonderheiten, sich daraus entwickelnden situativen Problemen und zustandhaften Dekompensationen zu entwickeln. Denn nur so kann ein adäquates weil realistisches und damit funktionierendes Selbstbild entworfen werden und darauf aufbauend mit liebevoller Unterstützung und pädagogischer Förderung ein gutes Selbstwertgefühl, welches nach meiner Auffassung eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gutes Leben ist.

AUTOR | Prof. Dr. Ludger Tebartz van Elst
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsklinikum Freiburg

AD(H)S-Coaching – AD(H)S verstehen, annehmen, managen

Was ist ADHS-Coaching?

Die Versorgungslage für Erwachsene mit ADHS/ADS ist in Deutschland leider immer noch mehr als dünn. Genauso, wie es viel zu wenig diagnostizierende Ärzte gibt, gibt es auch viel zu wenig Behandler und Anlaufstellen, die praktische Alltagshilfe und Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Das AD(H)S-Coaching ist ein möglicher Baustein der multimodalen Behandlung.

Das AD(H)S-Coaching ist eine Form der alltagspraktischen Unterstützung für Erwachsene mit ADHS/ADS. Es ist ein Beratungsangebot, das die besonderen Persönlichkeitsmerkmale von Menschen mit AD(H)S berücksichtigt.

Ziel des ADHS-Coachings (*der Einfachheit halber schreibe ich in diesem Kapitel ab sofort immer ADHS und meine damit sowohl ADHS als auch ADS*) ist es, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, also mit den Klienten gemeinsam zu erarbeiten, wie sie sich selbst besser unterstützen können.

Grundsätzlich gilt: Wenn man als Mensch mit einer speziellen persönlichen Veranlagung (die sich nicht grundlegend ändern oder „wegtherapieren“ lässt) weiß, wie man „gestrickt“ ist, wie man „tickt“, was man braucht und wie es einem gut gehen kann, wo die eigenen Grenzen sind und was einem nicht gut tut, dann kann man sich das eigene Leben so gestalten, dass es zu einem selbst passt. Und dann wird aus Unzufriedenheit Zufriedenheit, aus Misserfolg Erfolg und aus Stress und Erschöpfung Energie und Leistungsfähigkeit. Depressionen können verschwinden, Energie und Gesundheit verbessern sich, die Arbeits- und Leistungsfähigkeit steigt, Beziehungen können wieder glücklicher werden, das Vertrauen in sich selbst und das, was man kann steigt und letztlich verbessert sich die gesamte Lebensqualität.

Im folgenden Kapitel erfahren Sie, wie ein ADHS-Coaching aussehen kann, was es bewirken kann, wer es anbietet, was es kostet und mehr.

Was bringt ADHS-Coaching?

Das ADHS-Coaching hilft dem Klienten, mit seiner Konstitution bestmöglich umzugehen und ein Leben zu leben, das zu ihm passt. Das ADHS-Coaching hat ganz grundlegend zum Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, das bedeutet, dem Klienten zu zeigen, wie er sich selbst besser unterstützen kann.

Dazu gehört, zu wissen und zu verstehen, was es mit der ADHS-Konstitution auf sich hat, also was im Gehirn los ist, warum man so wahrnimmt, denkt, fühlt und handelt, wie man es tut. Dann muss man wissen, wie man sich selbst helfen kann, wie man (also das eigene Gehirn) am besten „funktioniert“, was man braucht, wo die eigenen Grenzen sind, was man selbst schaffen/lernen kann, wann es gut ist, andere Unterstützer dazuzuholen und was man auf keinen Fall machen sollte. Und schließlich kommt viel Leidensdruck auch aus einer Nicht-Passung zwischen dem ADHS-Menschen und seinem nicht zu ihm und seiner Konstitution passenden äußeren Leben. Daher ist ein weiteres Ziel des ADHS-Coachings, zu lernen, wo auch am Umfeld, an der äußeren Lebenssituation und an Beziehungen etwas geändert und „passender gemacht“ werden kann.

Es geht im Kern im ADHS-Coaching also um Selbst-Verständnis (und Selbst-Annahme), Selbst-Regulation und Selbst-Management.

Es geht nicht darum, so lange an seinen Schwächen zu feilen, bis man „kein ADHS mehr hat“ bzw. keine ADHS-bedingten Schwierigkeiten mehr hat.

Um es anhand eines Beispiels konkret zu verdeutlichen: im ADHS-Coaching geht es nicht um „Konzentrationsstraining“ zur „Verbesserung der Konzentration“ und zur „Beseitigung der Konzentrationsprobleme“, sondern es geht