



Leseprobe aus Haible-Baer, Kirsch, Alles nach Plan, ISBN 978-3-621-28907-8
© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28907-8>

Inhalt

Vorwort	9
Bedienungsanleitung	11
1 ADHS verstehen	13
1.1 Wie zeigt sich ADHS bei Erwachsenen?	19
1.2 Was gehört nicht zur ADHS?	30
1.3 Woher weiß ich, ob ich ADHS habe?	33
1.4 An wen wende ich mich, wenn ich den Verdacht habe, mit mir könnte etwas nicht stimmen?	34
1.5 Was machen Fachleute, um zur Diagnose zu kommen?	35
1.6 Kommt ADHS bei Erwachsenen oft vor?	39
1.7 Was ist das zugrundeliegende Problem?	40
1.8 Was noch dazu kommen kann!	45
2 ADHS behandeln	50
2.1 Psychotherapie	53
2.2 Medikamente	60
2.3 Was können Sie selbst tun?	64
2.4 Was sollten Sie Fachleuten überlassen?	67
2.5 Wie können Angehörige helfen?	67
3 Hilfe zur Selbsthilfe	71
3.1 Impulse steuern lernen	72
3.2 Konzentriert arbeiten und fokussieren üben	100
3.3 Zeitmanagement verbessern	111
3.4 Chaos beseitigen und planvoller handeln	127
3.5 Vergesslichkeit reduzieren	145
3.6 Achtsamer werden	163
3.7 Prokrastination vermeiden	169

Anhang

Fragebogen ADHS-Selbstratingverfahren – Screener	180
Glossar	181
Lösungen	188
Verzeichnis der Arbeitsblätter	198
Literatur zum Nachlesen	200
Hinweise zu den Online-Materialien	203
Sachwortverzeichnis	204

Bedienungsanleitung

In diesem Buch wollen wir den Lesern einen Überblick über ADHS geben und Betroffene anleiten, neue Wege zu gehen, um die eigenen Probleme zu meistern. Ganz bewusst haben wir auf allzu wissenschaftliche Ausführungen verzichtet und uns auf bestimmte Themen konzentriert. Nämlich genau auf die Themen und Fragen, die wir in unserer praktischen Arbeit immer wieder von Betroffenen gestellt bekommen. Aus demselben Grund haben wir auch immer wieder Kästen aufgenommen, die »Aus der Praxis« heißen. Wer eine tiefgehende wissenschaftliche Abhandlung erwartet, wird von diesem Buch wohl eher enttäuscht sein. Im Literaturverzeichnis haben wir aber einige Publikationen zusammengestellt, auf denen die Aussagen dieses Buches fußen oder die eine gute weitere Lektüre für Interessierte bieten.

Selbsthilfe. Den größten Raum nimmt in diesem Buch der Selbsthilfeteil ein. Sicherlich hilft es schon, wenn man mehr über seine Probleme weiß. Sie können dieses Buch also zur Information lesen.

Übungen. Darüber hinaus geben wir Ihnen in diesem Buch auch Nachdenkaufgaben und Übungen, wie sie zum Teil auch in einer verhaltenstherapeutischen Behandlung vorkommen könnten. Dieses Buch ersetzt keine Therapie, aber es kann ein Anfang sein auf dem Weg zur Veränderung. Leider gibt es auf diesem Weg keine Abkürzungen. Hier gilt, wie bei so vielen Dingen im Leben, »der Weg ist das Ziel« und »auch eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt«.

Vielleicht entscheiden Sie sich, den Übungsteil durchzuführen. Wenn dies so ist, so bitten wir Sie, die Übungen regelmäßig und gewissenhaft auszuführen. Die volle Wirksamkeit kann sich nur entfalten, wenn die Übungen wie vorgesehen durchgeführt werden. Vergleichbar etwa damit, dass man auch nicht von Kopf bis Fuß gewaschen ist, wenn man nur den Zeh ins Wasser steckt. Da-

rüber zu lesen, dass man etwas üben sollte, verändert den Alltag nicht ausreichend. Wenn Sie also etwas verändern wollen, geben Sie sich die Chance und versuchen es von Anfang bis Ende. Sie können dabei gerne im Buch hin und her springen. Bedenken Sie jedoch, dass im Selbsthilfeteil zwei Abschnitte aufeinander aufbauen (Abschn. 3.1 und 3.2), diese bitte nicht in umgekehrter Reihenfolge machen.

Die Arbeitsblätter, die in diesem Buch abgebildet sind, können Sie sich auch über die Verlagshomepage (www.beltz.de) herunterladen und ausdrucken. Eine genaue Anleitung dafür finden Sie auf S. 203.

Glossar. Einige Fachbegriffe haben wir in einem Glossar erklärt. Im Buch sind diese Begriffe mit einem Pfeil → gekennzeichnet.

1 ADHS verstehen

ADHS ist so richtig in Mode gekommen. Lange gab es das nur für Kinder, seit längerem jetzt aber auch für Erwachsene. Wie kommt das eigentlich? Nun, zu allererst liegt das daran, dass auch Kinder mit ADHS erwachsen werden. Und leider nicht, sozusagen als Geschenk zum 18. Geburtstag, alle ihre Probleme los sind. Und es liegt daran, dass wir heute viel mehr über ADHS wissen. Zum Beispiel wissen wir, dass ADHS eine hohe Erblichkeit hat. Und da auch Kinder mit ADHS Eltern haben, ist es naheliegend, dass viele dieser Eltern auch betroffen sind. Viele Eltern erkennen in den Schwierigkeiten und Verhaltensweisen ihrer Kinder ihre eigenen Kindheitsprobleme wieder. Manche holen ihre alten Grundschulzeugnisse hervor und entdecken darin so manche treffende Beschreibung der Symptomatik, die bei ihren Kindern als ADHS diagnostiziert wurde. Und so ist es nicht erstaunlich, dass heute viele Erwachsene auch eine ADHS-Diagnose erhalten, die als Kind nicht entdeckt wurde, weil eben so viel weniger über ADHS bekannt war.

Was ist aber eigentlich ADHS? Bei der ADHS handelt es sich um die **Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung**. Diese Beschreibung wurde zunächst im englischen Sprachraum verwendet, während man im deutschen Sprachraum lange den Begriff des hyperkinetischen Syndroms (HKS) verwendet hat. Im Englischen spricht man von Attention Deficit- / Hyperactivity Disorder (ADHD oder manchmal auch ADD [Attention Deficit Disorder]). Hier bei uns gibt es mehrere gängige Bezeichnungen und Schreibweisen, die aber alle für dasselbe Problembild verwendet werden. Neben dem bereits genannten Begriff der Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung findet man die Aufmerksamkeitsdefizitstörung ADS und die HKS, also die Hyperkinetische Störung. Die Begriffe ADS und HKS haben den Nachteil, dass sie immer nur einen As-

pekt des Problems betonen, weswegen wir hier eben den Begriff Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung oder kurz ADHS verwenden möchten. Natürlich kann ADHS mit mehr oder weniger Hyperaktivität, also motorischer Unruhe, einhergehen (s. auch Abschn. 1.1). Um zu verdeutlichen, dass wir aber von einer einheitlichen Störung ausgehen, wollen wir für alle Formen den Begriff ADHS verwenden, wohl wissend, dass vielleicht einige Betroffene kaum unter motorischer Unruhe leiden.

Auch wenn ADHS also eine Erkrankung ist, die im Kindesalter beginnt, sich aber bis ins Erwachsenenalter fortsetzen kann, ergibt es Sinn, die Erscheinungsform im Erwachsenenalter gesondert zu betrachten. Die menschliche Entwicklung, gerade im Jugendalter, ist mit einer Vielzahl von Reifungsprozessen, auch des Gehirns, verbunden. So verändert sich ganz natürlich die ADHS-Symptomatik, aber auch die Fähigkeit, mit dieser umzugehen, bei den Erwachsenen im Vergleich zur Kindheit. Im Abschnitt 1.1 wollen wir daher beschreiben, wie sich typischerweise ADHS im Erwachsenenalter darstellt.

■ Beispiel • Aus der Sprechstunde

Paul

Hier können Sie erfahren, wie wir Paul, 27, Student im 6. Semester, kennenlernten und welchen therapeutischen Weg er gegangen ist.

Aktuelle Beschwerden. Im Studium fällt es Paul sehr schwer, den Vorlesungen zu folgen. Zu Hause (er wohnt in einer Studierenden-WG) schafft er es meist nicht, sich den Stoff anzueignen. Er sagt, ihm fehle die Zeit und die Selbstdisziplin. Er verzettele sich schnell in Details. Ihm fehle dann der Überblick über die Materie und er könne Wichtiges nicht von Unwichtigem trennen. Das gehe ihm auch in anderen Bereichen so. Mit einer Lerngruppe sei ihm das Lernen nicht ganz so schwergefallen. Mit den anderen im Gespräch sei er oft auf die Lösungen gekommen. Bei der Klausur sei er jedoch durchge-

3.2 Konzentriert arbeiten und fokussieren üben

Viele ADHS-Betroffene klagen darüber, dass sie sich nicht gut für längere Zeit konzentrieren können. Sie können es zwar meist eine gewisse Zeit lang, aber um die Konzentration aufrechtzuerhalten, müssen sie sich sehr anstrengen.

Konzentration und Aufmerksamkeit – Was ist das?

Damit Sie Ihre Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit trainieren können, sollten wir erst einmal definieren, was dies genau ist. Häufig werden die Wörter ganz unterschiedlich benutzt. Deshalb zunächst einmal eine Begriffsklärung. Vereinfacht kann man sagen, dass bei der Konzentration der Bereich bzw. das Thema, auf das fokussiert wird, schon klar ist, die Aufmerksamkeit hingegen ist unspezifischer und auch auf die Beachtung eines zukünftigen, noch kommenden Reizes ausgelegt.

Die Aufmerksamkeit bildet sozusagen eine Brücke, die Informationen aus der Umwelt, auf die sich gerade konzentriert wird, in das Bewusstsein des oder der Einzelnen transportiert.

Definition

Konzentration bedeutet so viel wie geistige Sammlung, Anspannung, höchste Aufmerksamkeit oder gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit auf etwas hin.

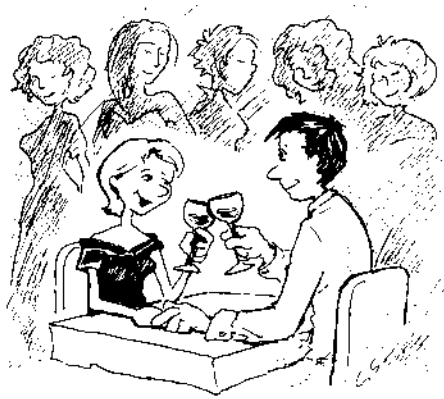
Wenn man sich also auf etwas konzentriert, so richtet man seine ganze Aufmerksamkeit auf einen eng umgrenzten Sachverhalt, nur ein kleiner Bereich wird fokussiert.

Vorstellen kann man sich das wie einen Scheinwerfer, der im Dunkeln nur einen kleinen Ausschnitt sichtbar macht. Alles andere verschwindet im Dunkeln, wie auch alles andere aus dem Bewusstsein verschwindet, wenn man hoch konzentriert ist.

Dieser Zustand der höchsten Konzentration wird aber nicht immer erreicht. Häufig stören ihn äußere Reize wie Geräusche, bewegte Objekte oder auch innere Reize wie Müdigkeit, Gedan-

ken, Sorgen und andere Gefühle.

Möchten Sie diesen Zustand der höchsten Konzentration erreichen, sollten Sie zunächst einmal dafür sorgen, dass die Ablenkungen in der Umgebung möglichst gering sind.



■ Definition

Aufmerksamkeit ist die Bewusstseinshaltung, welche auf die Beachtung eines Objekts ausgerichtet ist. Die Aufmerksamkeit ist also die Zuwendung zu einem tatsächlichen Gegenstand oder zu einem erwarteten Objekt. Aufmerksamkeit bezieht sich immer nur auf einen Ausschnitt aus dem gesamten Wahrnehmungsfeld. Ohne die Aufmerksamkeit und das Konzentrieren auf etwas Bestimmtes müsste man alle Informationen der Umwelt aufnehmen. Das würde die Kapazität des Aufmerksamkeitssystems schnell überlasten.

Nötige Voraussetzungen für Aufmerksamkeit sind beim Menschen die Erwartungen, Gewohnheiten, Interessen, geistige Frische und ein nicht ablenkendes Umfeld. Wie sieht Ihr Arbeitsplatz aus? Bietet er ein nicht-ablenkendes Umfeld?

Beim Objekt der Aufmerksamkeit steigern einige Eigenschaften die Chance, vom Menschen wahrgenommen zu werden. Es sollte auffällig sein, z. B. durch seine Farbe, seine Größe, die Nähe zum Betrachter, die Abgegrenztheit zur Umgebung, also der Kontrast. Aber auch Dinge, die in Bewegung sind, erlangen eher unsere Aufmerksamkeit. Vor allem ist das Interesse des Betrachters an dem

Objekt und die Wichtigkeit, die es für ihn hat, entscheidend, um von seiner Aufmerksamkeit erfasst zu werden.



Was Sie selbst tun können!

Eben haben wir beschrieben, dass für konzentriertes Arbeiten das Fokussieren auf einen Ausschnitt des Wahrnehmungsfeldes wichtig ist. Stellen Sie es sich vor wie auf einer Bühne. Es gibt die Beleuchtung, in der der gesamte Bühnenbereich sichtbar ist, es gibt aber auch die Möglichkeit, mit einem einzigen Strahler eine ganz bestimmte Stelle der Bühne zu beleuchten. Alles andere versinkt dann in der Dunkelheit, sodass es nicht mehr wahrgenommen wird.

Jetzt heißt es Üben!

Versuchen Sie also bei den Arbeitsblättern **AB 13** bis **AB 19** (S. 104–110 und in den Online-Materialien), Ihre Aufmerksamkeit wie einen Scheinwerfer zu fokussieren. Wenn Sie abschweifen, stellen Sie sich immer wieder den Scheinwerfer vor, mit dessen Hilfe Sie fokussieren, alles andere lassen Sie in den Hintergrund treten.

Das Wissen darüber, was unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht, können wir auch dazu nutzen, mögliche Störreize zu identifizieren und gezielt Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Helfen kann dabei **AB 12** »Meine Störquellen« (S. 103 und in den Online-Materialien).

Solche Übungen kommen Ihnen wahrscheinlich bekannt vor. Sie helfen Ihnen, bewusst zu fokussieren. Üben Sie doch auch mit anderen Materialien und trainieren Sie Ihren Geist. Denken Sie daran, dass sich kein Mensch stundenlang am Stück konzentrieren kann. Fangen Sie klein an und steigern Sie die Zeit allmählich. Ähnlich wie beim Krafttraining, da kann man auch nicht direkt mit der schwersten Hantel anfangen.

Und wenn Sie einmal abschweifen, ist das auch nicht tragisch. Versuchen Sie dann, die Störquelle zu entfernen. Wenn Sie nicht wissen, was Sie abgelenkt hat, ist das nicht dramatisch. Seien Sie freundlich zu sich und versuchen Sie, sobald Sie das Abschweifen bemerkt haben, wieder zur Aufgabe zurückzukommen.

AB 12

Meine Störquellen

Bereiten Sie Ihren Übungsplatz vor. Denken Sie an mögliche Störquellen.

Was Aufmerksamkeit auf sich zieht:

- ▶ im Sichtfeld: Farbe, Größe, Kontrast, Bewegung, Blinken ...
- ▶ im Hörbereich: Handy, Musik, Fernseher, andere Menschen, Tiere, alles, was Töne machen kann ...
- ▶ in mir drin: Hunger, Durst, auf die Toilette müssen, schwitzen, frieren ...

Meine Störquellen sind:

.....

.....

.....

.....

Machen Sie sich nun Gedanken, wie Sie vor der konzentrierten Arbeit die möglichen Störquellen ausschalten oder so gering wie möglich halten können. Mein Plan:

.....

.....

.....

.....