



Habe ich AD(H)S?

*... und wenn ja,
was mache ich
Gutes draus?*

DAS
CHANGENBUCH
FÜR
ERWACHSENE

G|U

Inhalt

Einleitung	6
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	10

Teil I AD(H)S verstehen 13

Was ist AD(H)S?	14
Die drei AD(H)S-Typen	18
Die Kernsymptome einer AD(H)S	20
Neurodiversität in der Steinzeit	35
Neurodiversität heute	39
Warum tritt AD(H)S heute häufiger auf?	45
Neurobiologie der AD(H)S	46

Leben mit AD(H)S	57
AD(H)S und Stigmatisierung	57
Sind wir nicht alle vollkommen unvollkommen?	60
Aufwachsen mit AD(H)S	62
Die Suche nach dem Kick	68
Erhöhte Kriminalität	70

AD(H)S im Alltag	73
AD(H)S und Partnerschaft	74
AD(H)S und Kindererziehung	79
AD(H)S und Sexualität	80
AD(H)S und Freundschaften	81
AD(H)S und Beruf	82
AD(H)S und Finanzen	83

AD(H)S und Begleiterkrankungen	86
»Sie haben keine AD(H)S, das ist etwas anderes!«	90
AD(H)S und Depressionen	92
AD(H)S und Angststörungen	99
AD(H)S und Zwang	100
AD(H)S und posttraumatische Belastungsstörung	101
AD(H)S und Borderline-Persönlichkeitsstörung	102
AD(H)S und Autismus	104
AD(H)S und psychosomatische Erkrankungen	107
AD(H)S und Suchterkrankungen	110
Verkürzte Lebenserwartung bei AD(H)S	115

Teil II

AD(H)S behandeln **117**

Diagnostik der AD(H)S	118
Wie wird AD(H)S diagnostiziert?	121
Habe ich AD(H)S?	126
Therapie der AD(H)S	128
Was ist Psychoedukation?	129
Medikamentöse Behandlung mit Stimulanzien	131
Psychotherapie bei Erwachsenen	147
Sport als Therapiesäule	148
Neurofeedback	148
Weitere Therapieoptionen	149
Fehl- und Nichtbehandlung von AD(H)S	149

Teil III	
Mit AD(H)S leben	155
Lernen Sie Ihre Plagegeister kennen	156
Die AD(H)S-Plagegeister auf einen Blick	156
Gebrauchsanweisung für die AD(H)S-Plagegeister	161
Halten Sie Ihre AD(H)S-Plagegeister in Schach	171
Die AD(H)S-Plagegeister im Gedächtnis	171
Die AD(H)S-Plagegeister im Antrieb	185
Die AD(H)S-Plagegeister der Selbstorganisation	195
Die AD(H)S-Plagegeister der Gefühle	205
Nachwort	228
Anhang	229
Literaturliste	229
Anlaufstellen	230
Social Media	231
Quellen	232
Register	236
Impressum	240

Was ist AD(H)S?

Fangen wir mit dem Positiven an: Was macht AD(H)S-Betroffene besonders? Sehr viel! Sie sind keine Spießer, sondern Individualisten, die sich immer wieder neu erfinden. Die Stehaufmännchenqualitäten sind ihre Resilienz. Sie sind schillernde Persönlichkeiten mit vielen Facetten. So sind sie selbst immer wieder erstaunt über all ihre Einfälle, Handlungen und Gefühle, die sich Ausdruck verschaffen. Sie können sich spontan begeistern für Dinge, die sie nicht für möglich gehalten haben, und überraschen sich selbst damit immer wieder. Sie können wirklich für eine Sache brennen und dann Berge versetzen. Kaum jemand kann hartnäckiger an einer Sache dranbleiben, wenn sie diese wirklich interessiert. Sie leben belohnungsorientiert und mit dem unbändigen Willen, ihre Bedürfnisse befriedigt zu bekommen. Das Leben soll Spaß machen, und nur für Spaß lohnt sich Anstrengung. Es ist ein Leben im Hier und Jetzt, und nicht auf Vergangenheit und Zukunft ausgerichtet. AD(H)S-Betroffene haben einen hohen, manchmal übersteigerten Gerechtigkeitssinn, für den sie auch bereit sind, zu kämpfen. Dabei scheuen sie nicht davor zurück, sich für andere einzusetzen. Sie fragen sich zwar oft nicht, ob auch andere ihre Vorstellung von Gerechtigkeit unterstützen, aber sie führen ihren Kampf mit Mut und Einsatz. AD(H)S-Betroffene sind risikofreudig und furchtlos und können Grenzen ausloten, manchmal unter Einsatz ihres Lebens. Dabei können sie einen erstaunlichen Wagemut und Eifer entwickeln, wenn es darum geht, die Grenzen des eigenen Potenzials auszuschöpfen. Sie sind die Extremsportler, die Abenteurer, die Revolutionäre. Sie sind die Freidenker. Sie können ein unglaubliches Durchhaltevermögen aufbringen, wenn die Ziele spannend sind

und die Belohnung attraktiv. Sie sind dann auch bereit, zu kämpfen und Opfer zu bringen.

Auch haben sie oft eine besondere Sicht auf die Welt. Sie nehmen andere Dinge wahr als ihre Mitmenschen, und sie nehmen andere Perspektiven ein. Eigentlich braucht jedes Unternehmen AD(H)Sler. Sie sind die Ideengeber, können »out of the box« denken, brennen für Neues und Aufregendes, sind Trendscouts. Sie können sich immer wieder neu erfinden, improvisieren und sich für neue Aufgaben und Ideen begeistern. Wahrscheinlich waren sie schon in der Mehrzahl unter den ersten Auswanderern nach Amerika, denn wer sonst sollte schon damals den Mut gehabt haben, sich auf ein klappriges Schiff zu begeben, um irgendwo im Niemandsland an Land zu gehen, ohne zu wissen, was sie dort erwartet?

AD(H)S-Betroffene haben oft eine unbändige Kraft. Allerdings können sie diese Kraft nicht immer effektiv einsetzen. Es ist, als würde man einen Porsche-Motor in einen kleinen Polo einbauen. Wird dann das Gaspedal betätigt, heult der Polo auf und gibt sein Bestes – stellt jedoch schnell fest, dass der Porsche-Motor einfach zu viel Power hat. Dieser Polo ist weder auf so viel Speed eingestellt, noch hat er die nötige Bremsleistung.

AD(H)S-Betroffene haben oft großen Einfallsreichtum und eine beeindruckende Erfindungsgabe. Ihr assoziativer Denkstil kann sehr intuitiv und kreativ sein. Im Gegensatz dazu fällt ihnen lineares und analytisches Denken schwer. Ihre Intuition kann genauso beeindruckend sein wie ihre Fähigkeit zur Improvisation. Dies gilt auch für Ausreden, in denen sie Meister sind, wenn mal wieder etwas danebengegangen ist. Ihre Flexibilität ist groß, es gelingt ihnen immer wieder, sich, auf neue Situationen einzustellen, sich neu zu erfinden. AD(H)Sler sind oft getrieben, auf der ständigen Suche nach Abwechslung, Erregung, Spannung und Herausforderung.

Mit dem Mittelmaß sind sie unzufrieden. Sie suchen nach der allumfassenden Lösung. Die Suche nach der Lebensformel und dem immerwährenden Glück ist leider meist nicht erfolgreich. Sie bleiben trotzdem bei der Überzeugung: Genug ist nie genug.

AD(H)Sler sind oft gute Katastrophenmanager, denn wenn die Hütte brennt, können sie mit klarem Verstand gute Entscheidungen treffen. In monotonen Situationen können sie dann eher kopflos werden und darüber nachsinnen, wie sie wieder Action in ihr Leben bringen können. AD(H)S-Betroffene haben eine erstaunliche Bandbreite an Gefühlen, die ganz schnell wechseln können. Das Gleiche gilt für ihr Selbstvertrauen. In einem Moment fühlen sie sich unbändig stark und glauben, alles erreichen zu können. Im nächsten Moment ist das Selbstwertgefühl wie ein Taschenmesser zusammengeklappt. Dann überkommt sie die Überzeugung, dass sie im Leben noch nie etwas erreicht haben oder dass sich die Welt gegen sie verschworen hat. AD(H)S-Betroffene sind immer wieder für Überraschungen gut. Sie handeln spontan und unkonventionell. Sie schaffen oft das Unerwartete, sowohl im negativen als auch im positiven Sinne.

Die typischen AD(H)S-Kernsymptome

- ✓ Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung; erhöhte Ablenkbarkeit, Sprunghaftigkeit
- ✓ innere Unruhe und Getriebenheit
- ✓ Chaos, desorganisierte Arbeitsweise

- ✓ Schwierigkeiten, Dinge zu planen, Entscheidungen abzuwägen, aus Erfahrungen zu lernen
- ✓ Priorisierungsprobleme, das heißt Unfähigkeit zu sehen, was wichtig und was unwichtig ist; Schwierigkeiten, den Überblick zu behalten
- ✓ Vergesslichkeit
- ✓ Motivationsstörung, vor allem dann, wenn etwas keinen Spaß macht; »Aufschieberitis«; Aufgaben werden nicht zu Ende gebracht
- ✓ Leben im Hier und Jetzt, ohne die Konsequenzen der eigenen Handlungen zu bedenken
- ✓ mangelnde Selbstdisziplin und Zuverlässigkeit; wichtige Sachen werden nicht angepackt, stattdessen liegt der Fokus auf kurzfristigem Spaß
- ✓ falsche Zeiteinschätzung, Probleme mit Pünktlichkeit
- ✓ schnelle Stimmungswechsel, emotionale Dysregulation
- ✓ hohe Sensibilität für Kränkungen und Ablehnung
- ✓ Betroffene fühlen sich schnell angegriffen und können dann impulsiv reagieren und die Kontrolle über ihre Gefühle verlieren
- ✓ Ungeduld, Betroffene wollen sofort immer alles
- ✓ instabiles Selbstwertgefühl, Selbstzweifel
- ✓ hoher Gerechtigkeitsinn
- ✓ daraus resultierend Schwierigkeiten mit Mitmenschen und berufliche Probleme
- ✓ erhöhtes Risiko, im Laufe des Lebens weitere körperliche und seelische Begleiterkrankungen zu entwickeln