

# ADHS und Beruf

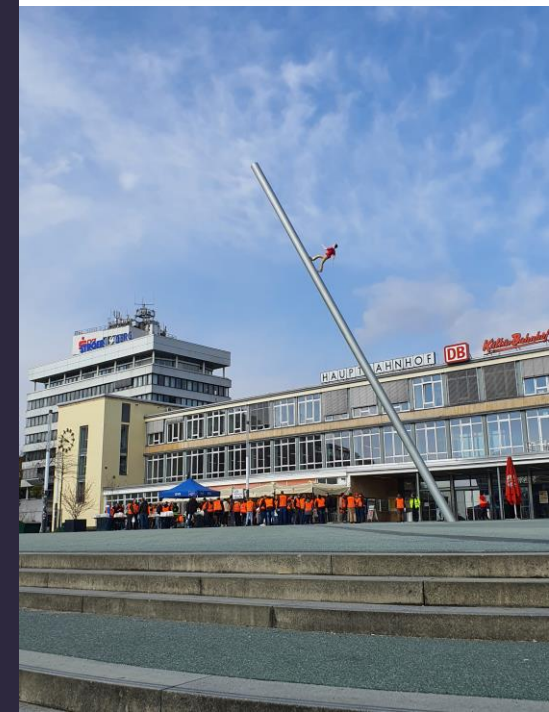
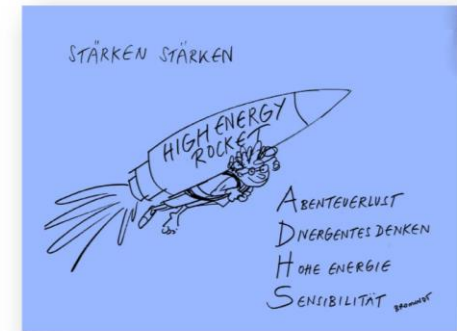
---

Dr. med. Heiner Lachenmeier  
FMH Psychiatrie & Psychotherapie

Kassel / Samstag 22. April 2023

---

Symposium  
„ADHS im Leben“



# Ist das ADHS?

- ▶ Aufmerksamkeits**defizit**
- ▶ Konzentrations**störung**
- ▶ Organisations**versagen**
- ▶ **fehlender** Selbstwert
- ▶ **Störung** der motorischen Aktivität
- ▶ **fehlende** Impulskontrolle
- ▶ **Störung** des Sozialverhaltens
- ▶ emotionale **Labilität**
- ▶ Stress**intoleranz**
- ▶ Kritik**unfähigkeit**
- ▶ etc.

# wäre ADHS nur das → würde das jeden zur Resignation bringen

- ▶ Aufmerksamkeits**defizit**
- ▶ Konzentrations**störung**
- ▶ Organisations**versagen**
- ▶ **fehlender** Selbstwert
- ▶ **Störung** der motorischen Aktivität
- ▶ **fehlende** Impulskontrolle
- ▶ **Störung** des Sozialverhaltens
- ▶ emotionale **Labilität**
- ▶ Stress**intoleranz**
- ▶ Kritik**unfähigkeit**
- ▶ etc.



**Nein!**

**ADHS ist eine genetisch bedingte Funktionsweise, mit Vor- und Nachteilen.**

**Die genannten Negativsymptome sind möglich,**

**aber weder jederzeit zwingend noch zwingend unveränderlich.**

## **Achtung**

das psychiatrischen Diagnosesystem fokussiert  
zu sehr auf direkt sichtbare (auffällige) Symptome

dabei geht es vor allem darum zu verstehen,  
wie man aufgrund der ADHS **funktioniert**

**das ermöglicht, besser damit klarzukommen,  
und weniger ausgeliefert zu sein - gerade auch beruflich!**

---



ADHS gilt es in seiner Funktionsweise zu verstehen  
um die Vorteile zu nutzen  
und die Nachteile zu mindern  
in Beruf und Privatleben

**dadurch viel ADHS Leid verhinderbar bzw. verminderbar**

# wo spielt was welche Hauptrolle?

## primäre ADHS Phänomene

- direkte Folgen der Neurobiologie

**hauptsächlicher Wirkungsort  
der ADHS-Medikamente (Stimulanzen)**

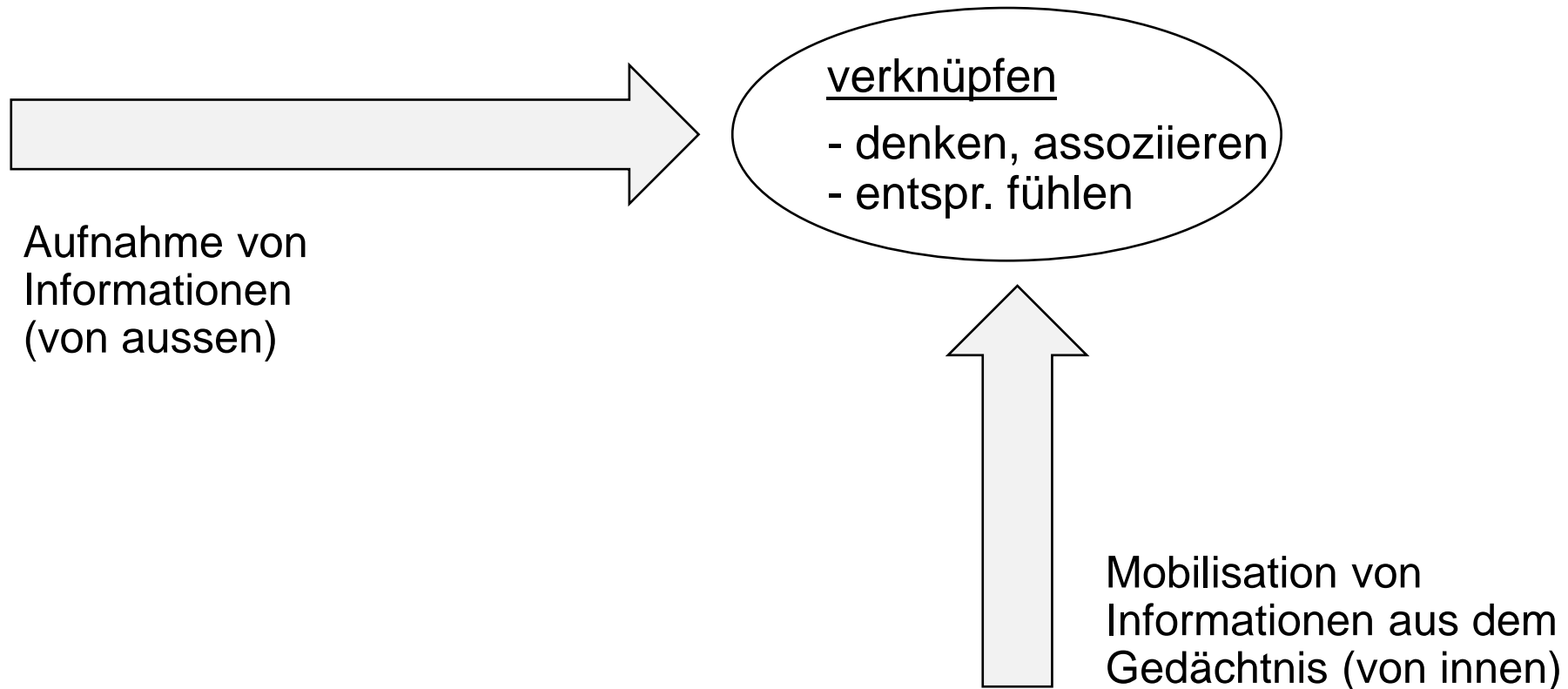
## sekundäre ADHS Phänomene

- ungünstige Copingmechanismen
- Nebenwirkungen konstruktiven Copings
- Missverständnisse
- Selbstwertwahrnehmung, Selbstvertrauen
- Angst, Stimmungsschwankungen, etc.

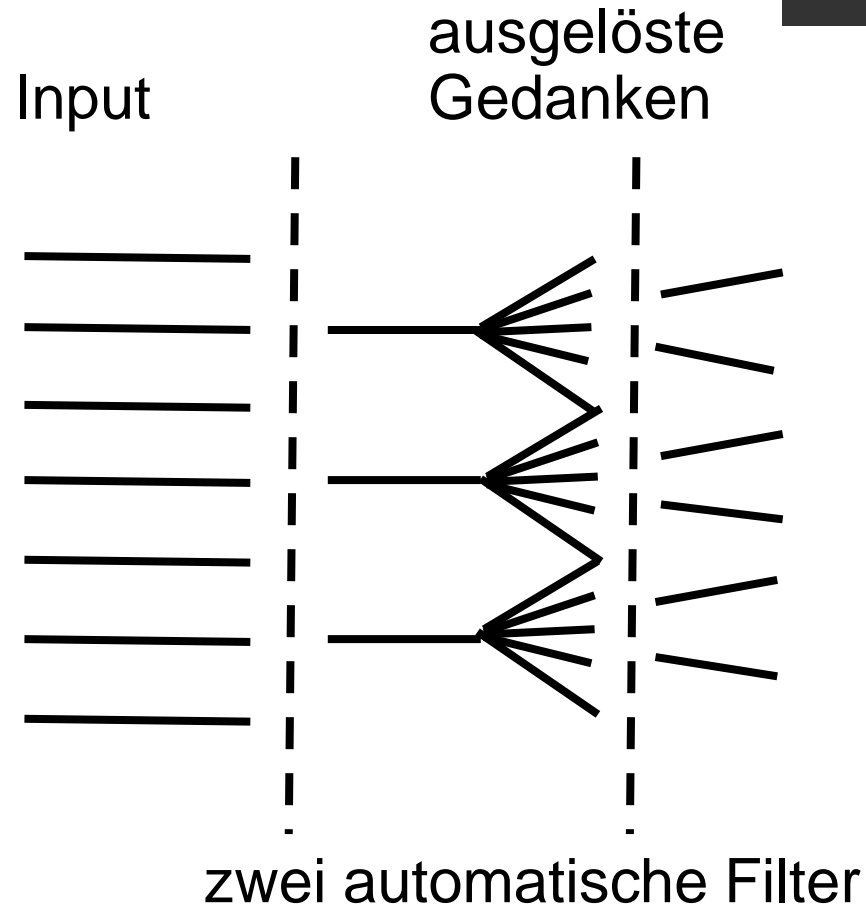
**verstehen der ADHS-Funktionsweise  
Therapiegespräche, Austausch Selbsthilfe  
indirekt auch Medikamente**

# Grundmuster oder "Grundmechanik" von ADHS

in diesen Bereichen werden Informationen weniger automatisch gewichtet ( $\approx$  gefiltert)



# Filter- bzw. Gewichtungmodell: Person ohne ADHS



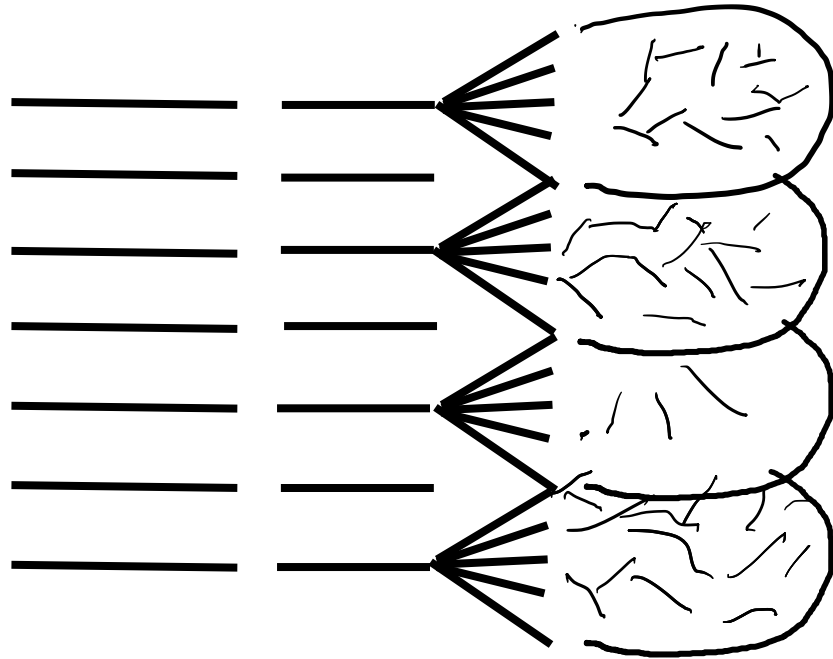
es bleiben  
z.B. 6 Varianten:  
→ deshalb

- einfach und schnell  
Überblick / Orientierung  
möglich
- dadurch Gefühl von  
Sicherheit
- einfache und schnelle  
Entscheidung möglich
- wenig Energieverbrauch



Input

ausgelöste  
Gedanken



«kein» automatischer Filter

es bleiben z.B.  
Z. B. 100'000  
Varianten zu  
verarbeiten:

→ deshalb

- lange, bis Überblick und Orientierung möglich  
**= kognitive Überlastung**
- bis Überblick gefunden herrscht Unsicherheit (≈ Angst)  
**= emotionale Überlastung**
- solange kein Überblick, besteht Mühe zu entscheiden  
**= neg. Folge Handlungsebene**
- grosser Energieverbrauch  
**= neg. Folge Energiehaushalt**

ohne ADHS



mit ADHS



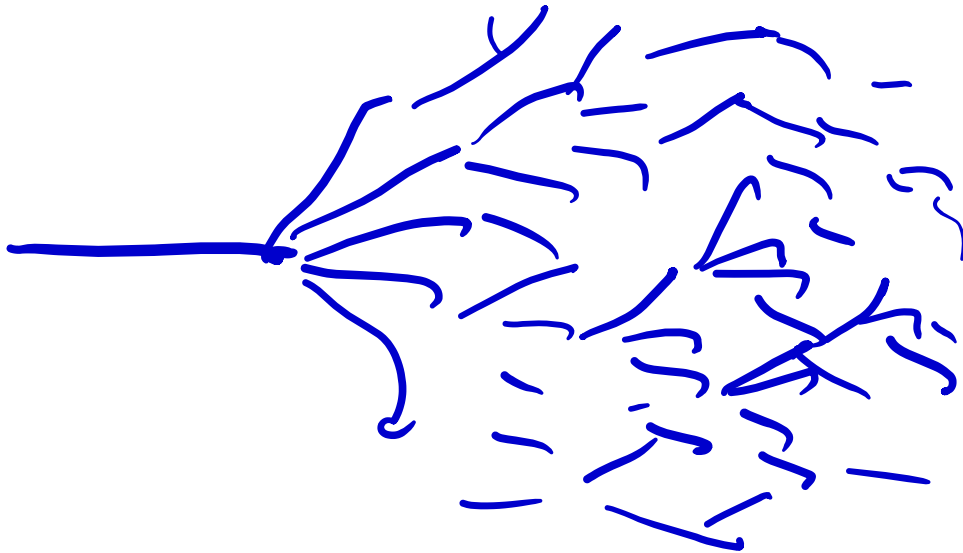
praktische berufliche **B E D E U T U N G** reduzierter Filter I

Abgrenzungsproblematik → konsekutive Erschöpfung

---

# ungebremste und ungefilterte Datenflut

eine Sache  
oder Anfrage  
zu überlegen



«unendlich» viele Möglichkeiten:

- es scheint einfacher, ja zu sagen, als «alles» durchzudenken und dann zu entscheiden
- man hilft «vorsichtshalber» überall mit (oben und unten), die Kernaufgabe leidet
- Stress, Überlastung, Leistungsabfall, Frustration
- abgrenzen besonders schwierig wenn Zusatzaufgabe attraktiv ist

# leider häufige Folge des Abgrenzungsproblems

- trotz Qualifikation und Eignung → Stellenverlust
- Verlust der Freude an einer an sich geliebten Arbeit
- übersteigerte Selbstzweifel
- Erschöpfung und depressiv gefärbte Entwicklungen
- Beziehungsschwierigkeiten

vermutlich könnte manche Burnoutklinik ohne ADHS-ler nicht existieren

Achtung: nicht jeder mit Burnout hat seine Arbeit gut gemacht oder viel gearbeitet gerade bei ADHS kann aus Versehen das Falsche geleistet worden sein!

# Gegensteuer

- **klare Arbeitsstrukturen** sind hilfreich, aber mit gewährtem – klar definiertem - **Manövrierraum!**
- **klar kommunizierte Hierarchien:**
  - **wer** ist mir gegenüber **wie weit** weisungsberechtigt?
  - **wem** gegenüber bin **ich wie weit** weisungsberechtigt?
- v.a. bei hochgebildeten (!) Berufsleuten speziell wichtig:
  - **was** steht überhaupt in meinem **Arbeitsvertrag**?
  - **was** definiert mein **Arbeitsplatzbeschreibung**?

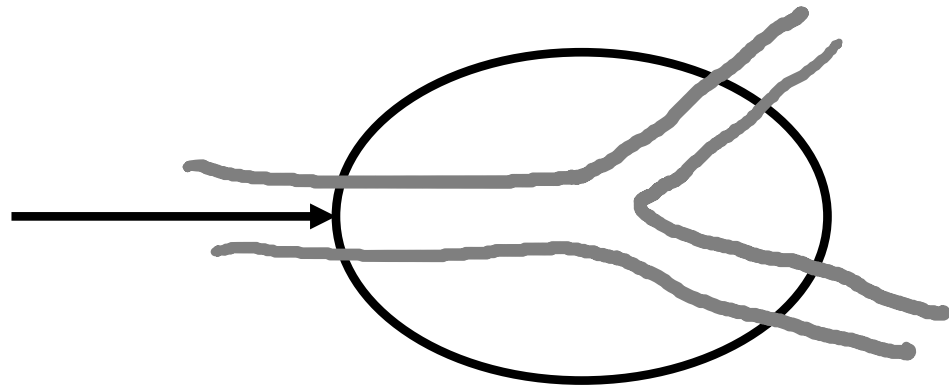
Praktische berufliche **BEDEUTUNG** reduzierter Filter II

besondere Lernkurve

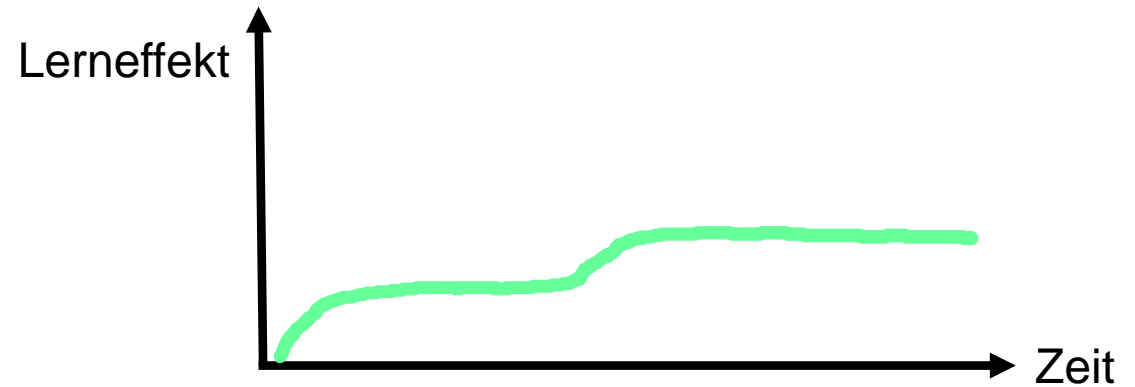
---

# neue Arbeitsstelle / Abteilung

oder sonst neue Aufgabe, neuer Verein, neue Nachbarschaft, neue Beziehung etc.



Nicht ADHS-ler

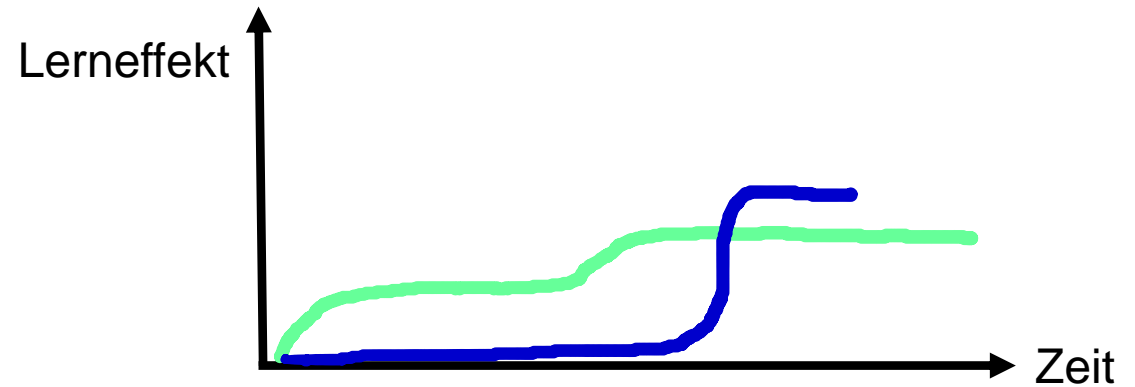
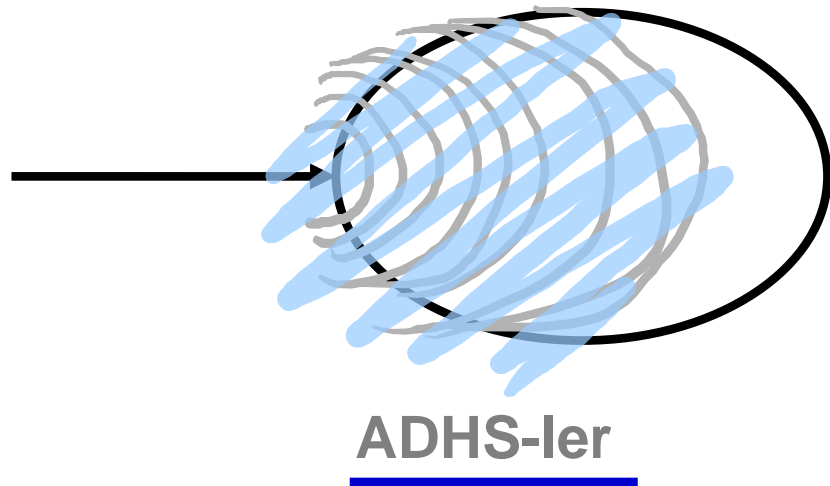


- durch automatische Gewichtung («Filterung») der Informationen
- zuerst die wichtigen Informationen und Strukturen («Autobahnen») erfasst
- es entsteht schnell ein gewisser Überblick → schnell am Funktionieren



# Neues Gebiet kennenlernen

z.B. neue Firma, neue Aufgabe, neues Schulfach, neue Klasse, neuer Verein, etc.



versucht alles zu fassen → gelingt nicht → Infos bleiben vorerst unzusammenhängend  
→ subjektiver Eindruck «ich verstehe nur Bahnhof»  
erst wenn Grossteil (inkl. Details) erfasst → Bild setzt sich zusammen → plötzlich sehr gut

# Neues Gebiet kennenlernen

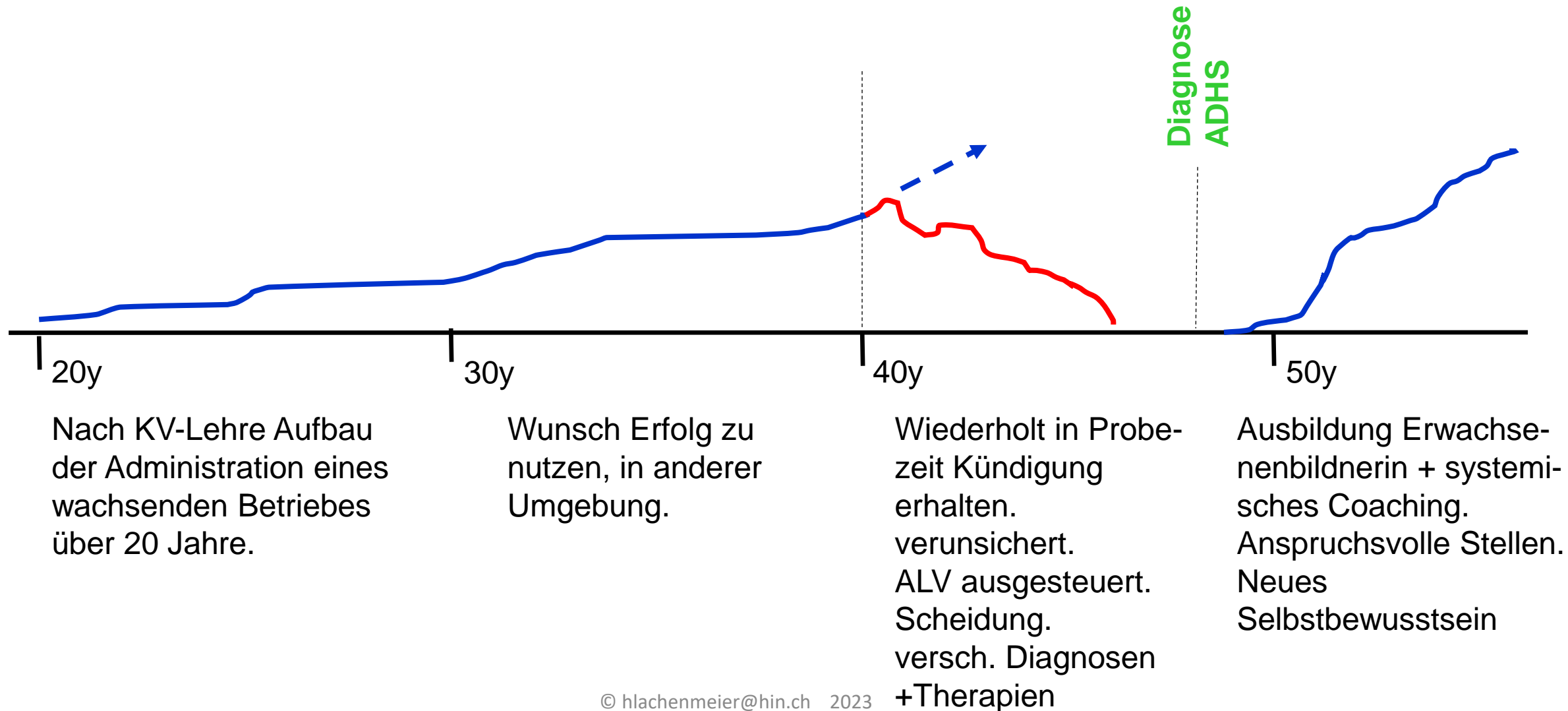
z.B. neue Firma, neue Aufgabe, neues Schulfach, neue Klasse, neuer Verein, etc.

## Deshalb

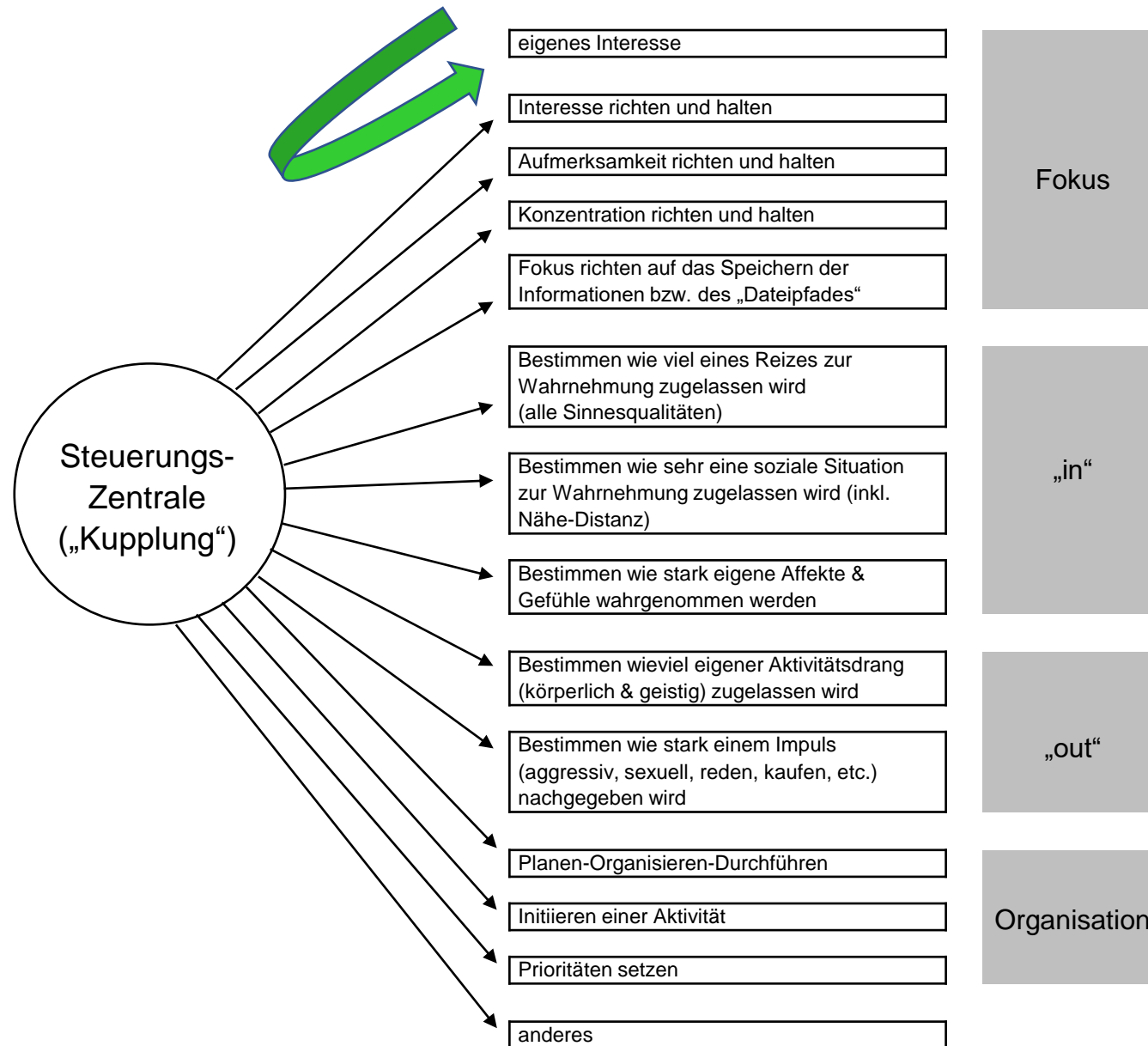
- ADHS-ler benötigen bei neuen Bereichen oft **mehr Zeit** bis sie sich zurecht finden (Überblick gewinnen)
- wenn diese Zeit (gelassen) genutzt wird, dann kann u.U. ein besonders guter Mitarbeiter heranwachsen
- das Wissen um diese Mechanismen kann Druck und Stress reduzieren, sowohl beim ADHS-ler - als auch beim Lehrer/Vorgesetzten/Lehrmeister

**unerlässliches Kleingedrucktes: natürlich entsteht das besonders Gute auch bei ADHS-ler nur dann, wenn er selbst den dazu notwendigen Einsatz leistet!**

# die perfekte Pionierin: Lebenslauf



# Steuerungsmodell ADHS



in einem positiven Hyperfokus (Röhrenblick)  
können ADHSler besser und länger konzentrieren als andere

- ➔ beruflich besonders wichtig
  - ➔ Sonderleistungen möglich, kreativ, innovativ
- 



ADHS gilt es in seiner Funktionsweise zu verstehen  
um die Vorteile zu nutzen  
und die Nachteile zu mindern  
in Beruf und Privatleben

### **Achtung**

- ▶ natürlich nur dann, wenn entsprechende Kenntnisse und Fertigkeiten bestehen

Beispiel der praktischen **BEDEUTUNG** des Steuerungsmodells

Fluch des neg. Hyperfokus:  
friedliche, doch manchmal beleidigt-explosive Menschen

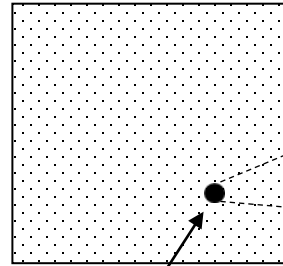
---

# Negativer Hyperfokus

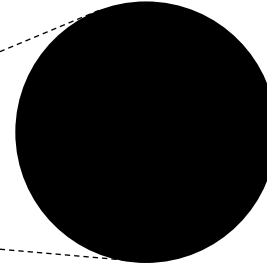
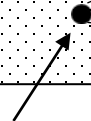
Gesamtsicht

negativer Hyperfokus

ganze Person



Kritikpunkt

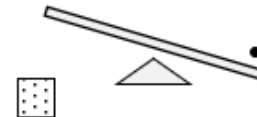


## Realität

dem kleinen Kritikpunkt steht der ganze Wert der eigenen Person gegenüber

## Subjektive Perzeption im neg. Hyperfokus

- **ich existiere ausschliesslich daraus**
- bzw. der andere sieht mich nur so
- bzw. der andere ist nur negativ (zu mir)



# negativer Hyperfokus = Röhrenblick

**verheerend punkto Streit und punkto Selbstachtung**

Situation ist aus Zusammenhang gerissen, ohne Kontext



Einschätzung der Situation viel radikaler



entsprechend ist Gefühlsreaktion massiv verstärkt



mit Gefühl gekoppelten Impulse ebenso verstärkt und schwieriger zu kontrollieren



# ADHS-ler sind keine rohen Eier – nur manchmal

die vielzitierte «Kritikunfähigkeit» von ADHS-lern zeigt sich meist nur im negativen Hyperfokus

wenn Kritik mit **Respekt** kommt und ADHSler das im Moment auch wahrnehmen kann, dann sind ADHSler eher kritik**fähiger** als Nicht-ADHSler

# Gegensteuer

- Wichtig: ADHS-ler müssen NICHT in Watte gepackt werden!
- Begegnung mit normaler menschlicher Achtung ist aber **wichtiger** als bei Nicht-ADHS-ler
- Achtung und Respekt beinhaltet unbedingt die Begegnung auf der Höhe der Kompetenz des Betreffenden – und NICHT darunter!  
also trotz Verständnis: einfordern von Leistung und minimal sozialem Verhalten

**Ausnahme:** sobald ein neg. Hyperfokus eingetreten ist,  
ist die Diskussion um Inhalte vorübergehend nicht mehr möglich  
→ sonst weitere Eskalation  
zuerst muss der Weg aus dem neg. Hyperfokus gefunden werden!

# zur Erinnerung: Vorteil positiver Hyperfokus

Wenn ein ADHS-ler ...

- ein Gebiet gut kennt,
- daran interessiert ist,
- ungebremst assoziiert,

..... dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass er mit grossem Einsatz sowie Ausdauer arbeitet, und darüber hinaus innovative Lösungswege findet, sehr hoch

**INNOVATIV**

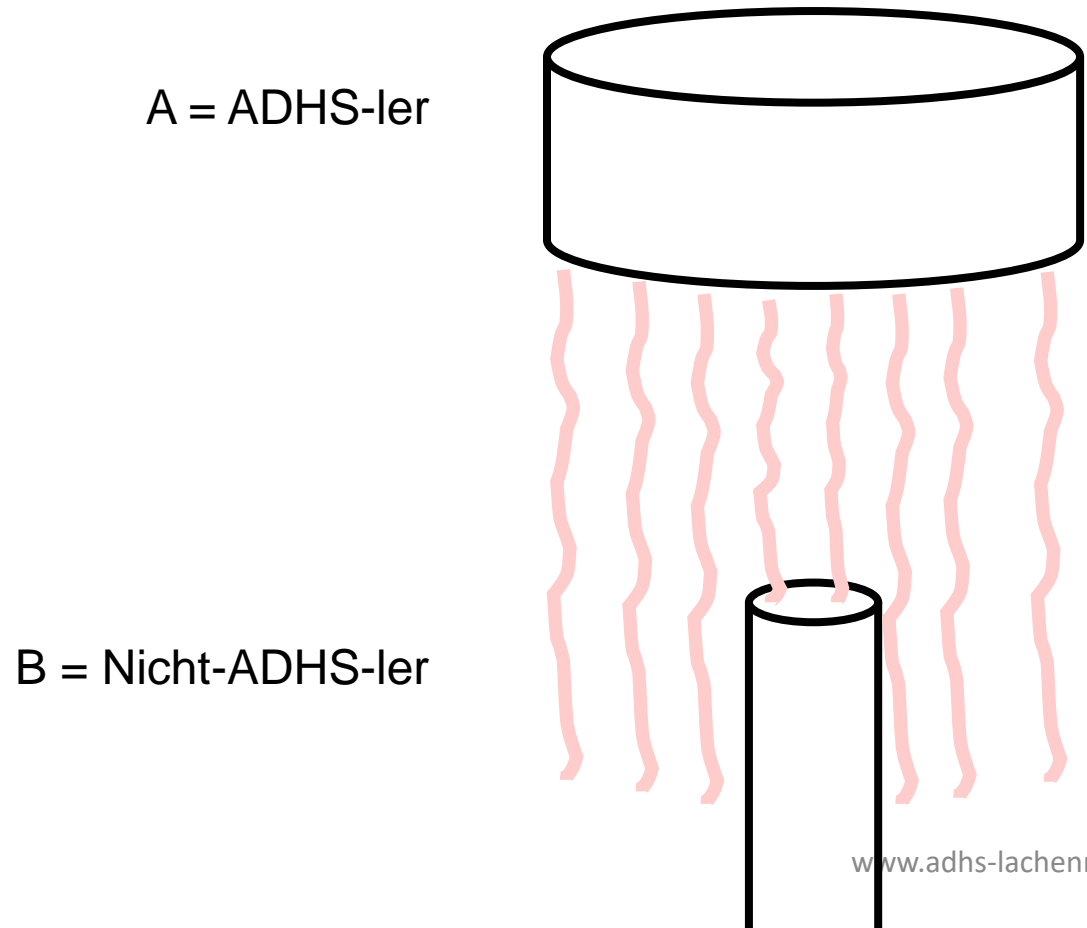
**KREATIV**

# mögliche Nebenwirkung von positivem Hyperfokus

Wenn ein ADHS-ler ...

- ein Gebiet gut kennt,
  - daran interessiert ist,
  - ungebremst assoziiert,
  - eine Idee entwickelt hat, begeistert ist → **in pos. Hyperfokus kommt**
  - (und als Zugabe eine reduzierte Impulssteuerung hat),
- ..... dann ist das **Risiko** für Kommunikationsschwierigkeiten mit seinem Umfeld sehr hoch.

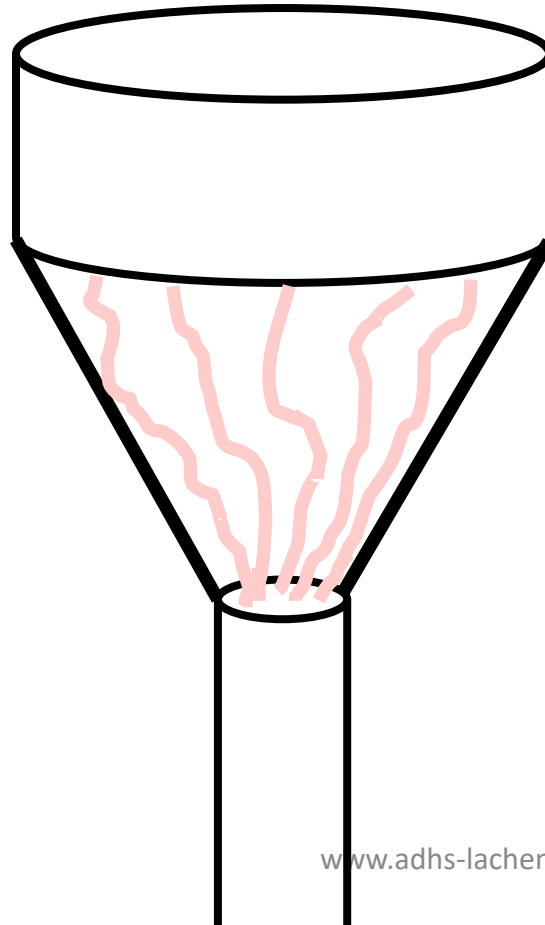
# Kommunikationsschwierigkeit zwischen begeistertem ADHS-ler und Nicht-ADHS-ler



- Nur wenig von A's Infos treffen in Röhre B.
- Das Wenige wird nicht direkt verständlich für B.
- B wird zusätzlich aussen durch die «süssen Ideen» von B «klebrig».
- ⇒ B lehnt alles ab.
- ⇒ A fühlt sich missverstanden («von Idioten umgeben»). Kann arrogant werden.
- ⇒ Wenn B am nächsten Tag merkt, dass A recht hat, fühlt sich B als «blöd» ertappt, und lehnt A erst recht ab.

# Lösung dieser Kommunikationsschwierigkeit

A = ADHS-ler



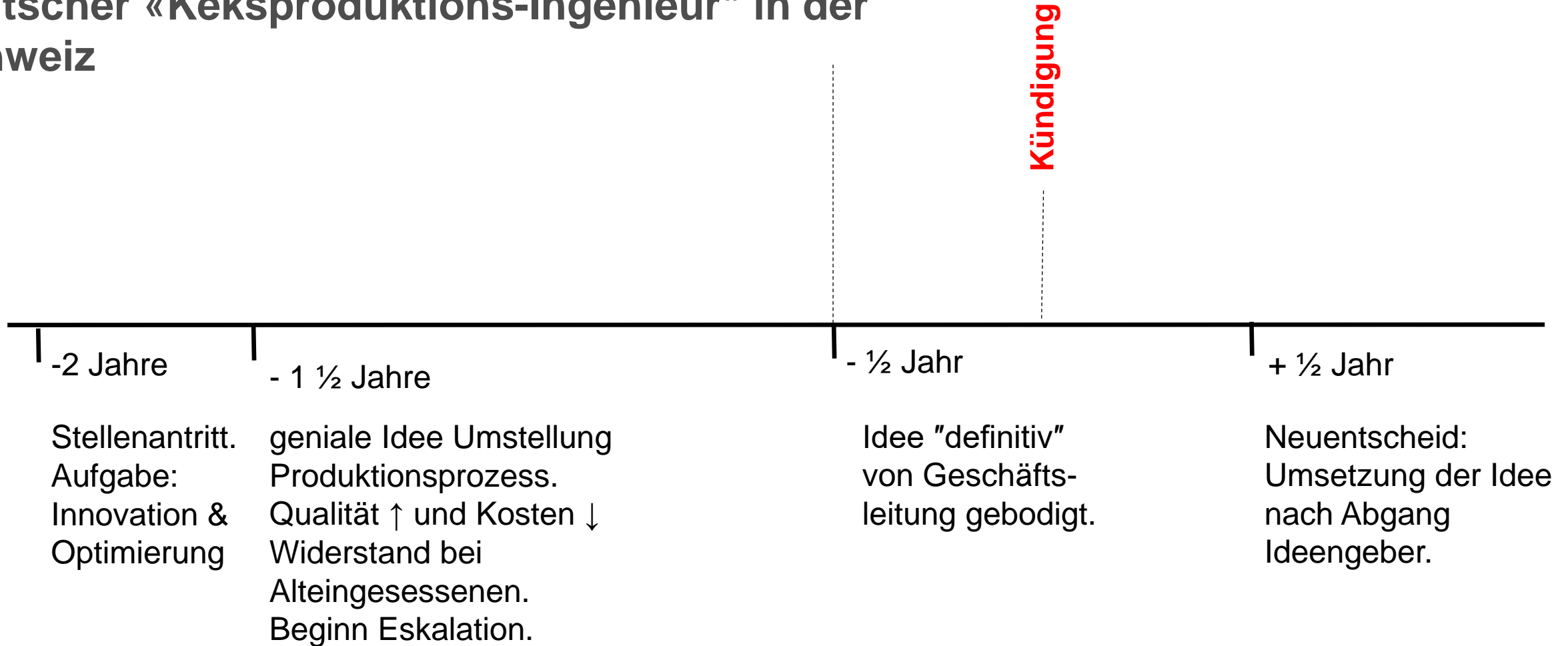
B = Nicht-ADHS-ler

«TRICHTER» = LÖSUNG.

- Meist ist der andere eben doch kein Idiot.
- Aber ich muss **meinen Informationsfluss seiner Aufnahmegeschwindigkeit anpassen**
- Stück für Stück; evtl. etappiert
- Das heisst keineswegs, dass ich mich nach unten beschränken muss!
- Sondern es bedeutet vielmehr, dass **ich mir die Chance für den Erfolg meiner Ideen schaffe.**

# Nebenwirkung eines Vorteils von ADHS

## deutscher «Keksproduktions-Ingenieur» in der Schweiz



positives Beispiel der **BEDEUTUNG** des reduzierten Filters  
inkl. Möglicher Nebenwirkungen

## Krisen- und Notfallvorteil



# ADHS-ler in Notfallsituationen



Alltag



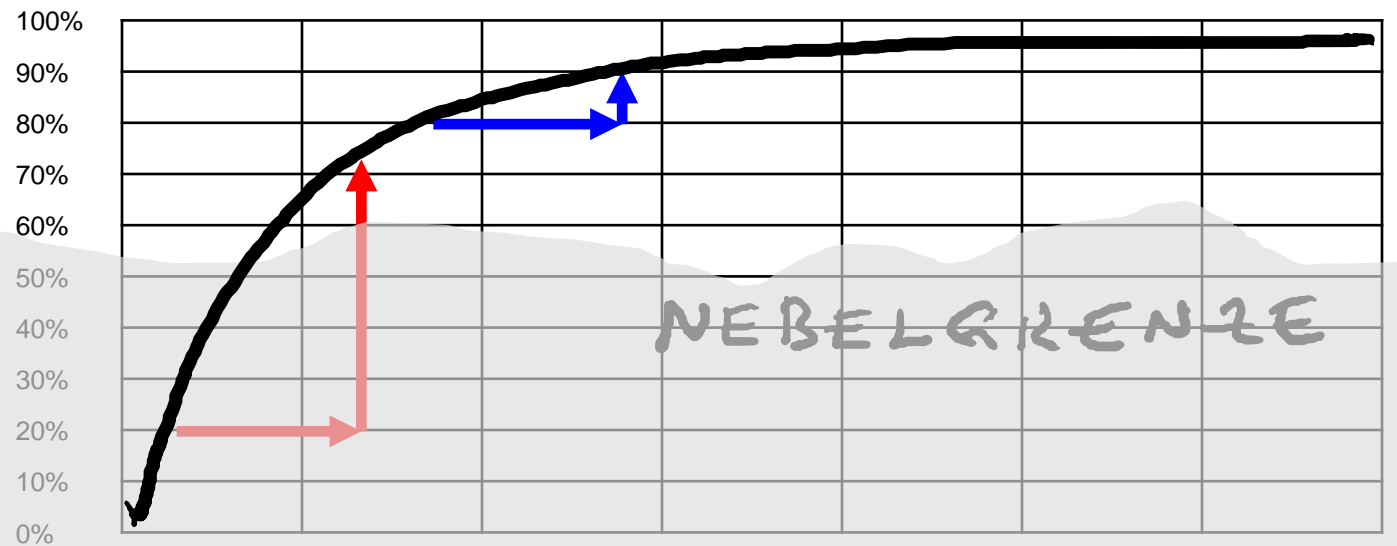
Notfall

# ADHS-Vorteil in Notfall- bzw. akuter Stress-Situation



Nicht-ADHS-ler  
ADHS-ler

Aktivierung automatischer Filter



Adrenalin- bzw. Noradrenalinstatus

**plus:** besserer Trainingszustand im Umgang mit unklar nebligen Situationen

Problem: nach Energieanfall → Absturz ausserhalb des Bildrandes



es sei denn, man kennt  
die Funktionsweise,  
und kann gezielt der  
Gefahr gegensteuern

# Bereiche der ADHS Symptomatik

## **Primäre Symptome**

Informationen, Funktionen

## **Sekundäre Symptome**

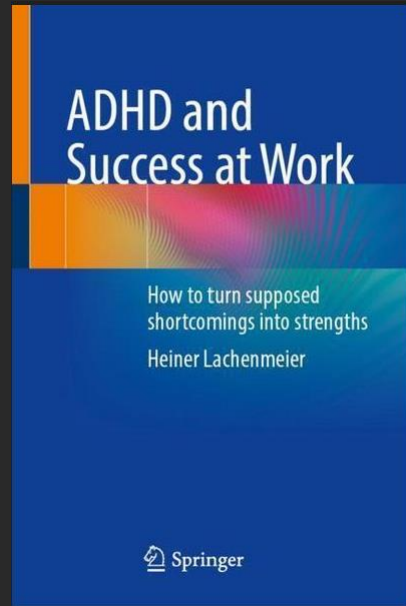
Coping, Nebenwirkungen, Missverständnisse, Wechselwirkungen mit Umwelt

## **Tertiäre Symptom**

allfällige Langzeit-Folgeerscheinungen

---

**Nicht nur ADHS-Betroffene brauchen Orientierung,  
auch Ärzte und Therapeuten, sonst irren auch sie im Nebel - und richten Schaden an**



vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

