

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

darum, zu verstehen, dass „Konzentration“ etwas ist, was entsteht und sich auf- und abbaut, was verbraucht wird, was gefördert und auch gestört werden kann. Es geht darum, zu verstehen, dass die Konzentrationsleistung von verschiedenen Bedingungen abhängig ist, man diese Bedingungen und damit die eigene Konzentrationsleistung selbst beeinflussen kann und dass man seine eigene Konzentration managen muss. Es geht also nicht darum, Konzentration zu trainieren, sondern Konzentration zu managen.

An dieser Stelle ist auch die Unterscheidung zur Psychotherapie zu nennen: In der Psychotherapie bei ADHS geht es auch um all das, aber weniger detailliert und eher mit einem Fokus auf die psychologischen und nicht so sehr neurobiologischen Hintergründe des vorliegenden Verhaltens oder Problems. Der Schwerpunkt der Psychotherapie bei ADHS im Gegensatz zum Coaching liegt eher darin, welche Gedanken und Gefühle, welches Selbstbild und welche persönlichen lebensgeschichtlichen Prägungen das aktuelle Verhalten beeinflussen und welche neuen Gedanken und Sichtweisen und Verhaltensweisen zur Veränderung und Lösung beitragen können. Es wird also mehr an den Denkmustern, dem Selbstwert und den inneren Vorgängen gearbeitet als im Coaching.

Einige der häufigsten Ziele im ADHS-Coaching sind:

ADHS und sich selbst kennen und verstehen:

- Wissen, was im Gehirn los ist, die Neurobiologie und Funktionsweise des Frontalhirns verstehen
- Wissen, was alles zu ADHS dazu gehören kann – und welche von den eigenen Problemen nicht ADHS-bedingt sind
- Verstehen, warum man sich so verhält, wie man es tut und was das ADHS damit zu tun hat
- Verstehen, unter welchen Bedingungen das eigene Gehirn besser arbeiten kann und unter welchen es schlechter arbeitet
- Wissen, wie man dem eigenen Frontalhirn „auf die Sprünge helfen kann“ (für mehr Konzentration, besseren Fokus etc.)
- Verstehen, wie man „gestrickt ist“, wie man „tickt“ und was man braucht
- Wissen, wo die eigenen Grenzen sind und wie man gut für sich selbst sorgen kann

sich selbst besser managen:

- Eigene Stärken entdecken und ausbauen
- ADHS-bedingte Schwierigkeiten bessern oder kompensieren
- Zeit, Aufgaben, Projekte und Termine besser managen
- ADHS-kompatible Ordnung und Strukturen schaffen und öfter einhalten

- Konzentration managen
- Fokus finden und Prioritäten setzen
- Zielgerichteter arbeiten, weniger verzetteln, weniger aufschieben
- Vorhaben und Pläne besser umsetzen
- Besser steuern, was man am Tag tut
- Besser mit anderen reden und zuhören, weniger streiten
- Stressmanagement verbessern
- ... und mehr

sich selbst besser regulieren:

- Das eigene Frontalhirn aktivieren und das Gehirn „hochfahren“
- Sich selbst runterfahren und das Gehirn beruhigen („abschalten“)
- Konzentration verbessern
- Sich selbst beruhigen bei Stress, Aufregung und Angst
- Gefühle und Stimmungen regulieren und steuern, ausgeglichener sein
- Impulskontrolle verbessern
- Umgang mit Ärger und Wut verbessern
- ... und mehr

Die Erfahrung zeigt, dass das ADHS-Coaching gute Langzeiteffekte hat, d. h. dass die Klienten wirklich etwas dauerhaft in ihrem Leben verändern können. Sie entwickeln Verständnis für sich selbst, lernen, mit sich selbst besser umzugehen und sich ihr Leben so zu gestalten, wie es zu ihnen passt. Und letztlich lernt das Gehirn durch das ADHS-Coaching auch, anders zu denken, mit mehr Bewusstheit zu handeln, lösungsorientierter an Probleme heranzugehen, besser zu reflektieren. Diese grundlegenden Fähigkeiten helfen den Klienten dann auch nach dem Coaching, mit den weiteren Herausforderungen umzugehen.

Viele Klienten berichten von wesentlich mehr Lebensqualität, Zufriedenheit, Erfolg und Gesundheit durch das Coaching.

Worum geht es konkret im ADHS-Coaching?

Wie oben bereits erwähnt, geht es im ADHS-Coaching darum, sich selbst mit seiner speziellen Konstitution besser zu verstehen, seine persönlichen Stärken besser zu nutzen, seine persönlichen Schwächen besser zu managen und sein Leben so zu gestalten, dass es zu einem passt. Dies kann sich auf alle Lebensbereiche beziehen: Familie, Beziehungen, Alltag, Arbeit, Studium, Freizeit etc.

Inhaltlich ist das ADHS-Coaching also ein ganz breites Feld, das (je nach Erfahrung und Kompetenz des Coaches) alle Themenfelder abdecken kann, bei denen Unterstützungsbedarf besteht.

Hier einige exemplarische Themen:

- Verbesserung und Management von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Organisation von Arbeitsplatz und Arbeitsabläufen
- Tagesstruktur
- Umgang mit Post und Papier
- Zeitmanagement
- To-do-Listen und Aufgaben-Planung
- Projektmanagement
- Umgang mit Stimmungsschwankungen
- Impulskontrolle
- Umgang mit Wut
- Stressmanagement
- Gefühlsregulation
- Besser zuhören
- Sich im Gespräch weniger angegriffen fühlen
- Bessere Kommunikation, Konfliktgespräche führen, weniger streiten
- Erschöpfung und Burnout
- Umgang mit Geld
- Umgang mit Vergesslichkeit
- Ordnung schaffen und halten
- Pausen machen, Ruhe finden, runterfahren
- ... und mehr

Zur Veranschaulichung, wie so ein Coaching konkret aussehen kann, finden Sie im folgenden Abschnitt ein Fallbeispiel eines ADHS-Coaching-Klienten.

Wie sieht das ADHS-Coaching aus und wie läuft es ab?

ADHS-Coaching ist kein geschützter Begriff, das heißt, jeder darf „ADHS-Coaching“ anbieten und in diesem Rahmen alles machen. Es gibt in Deutschland keine einheitliche Ausbildung für ADHS-Coaches für Erwachsene, jeder kann sich „ADHS-Coach“ nennen und „ADHS-Coaching“ anbieten, egal, welchen Bezug er zu diesem Thema hat, wie er ausgebildet wurde, welche Erfahrungen er hat, in welchem Format er es anbietet und wie er abrechnet.

Aktuell gibt es verschiedene Varianten und Formate von ADHS-Coaching Angeboten:

- Präsenz-Coaching: Coach und Klient treffen sich vor Ort in der Coaching-Praxis oder beim Klienten zuhause/am Arbeitsplatz
- Online-Coaching: Coach und Klient treffen sich online in einem Video-Meeting oder telefonieren
- Einzel
- In der Gruppe

→ Kombinationen von Präsenz + online, einzeln + Gruppe

Der Ablauf von Einzel-Coachings zu Gruppen-Coachings unterscheidet sich in der Regel grundsätzlich.

Gruppen-Coachings

Gruppen-Coachings folgen meistens einem vorstrukturierten Programm mit bestimmten inhaltlichen Bausteinen, wie z. B. dem Programm „Psychotherapie der ADHS im Erwachsenenalter“ von Hesslinger, Philipsen und Richter oder „ADHS bei Erwachsenen“ von Lauth und Minsel oder „Training bei ADS im Erwachsenenalter – TADSE“ von Baer und Kirsch. In den einzelnen Modulen bzw. Sitzungen werden dann vorgegebene Themen besprochen, diskutiert und anschließend praktisch geübt. Aus dem psychotherapeutischen Bereich gibt es hier einige Therapieprogramme, die für solche Gruppen oft genutzt werden. Andere Gruppen-Coaching-Programme beinhalten einen Mix aus verschiedenen Programmen oder sind ganz eigenständig aufgebaut.

Einzel-Coachings

Einzel-Coachings folgen, obwohl es keine einheitliche Ausbildung für ADHS-Coaches gibt und somit alle aktuellen Coaches individuell arbeiten, meist doch einem bestimmten Prozess, der sich als sinnvoll erwiesen hat:

Zu Beginn des Coachings werden zwischen Klient und Coach die Ziele des Coachings vereinbart. Hier entscheidet der Klient, welche Themen oder Situationen ihm am wichtigsten sind und woran er für sich arbeiten möchte. Der Klient gibt also das Thema bzw. die Richtung vor, nicht der Coach.

Dann werden die gemeinsam definierten Ziele Schritt für Schritt durchgesprochen, mögliche Maßnahmen überlegt und dann gemeinsam konkret umgesetzt. Dabei unterstützt der Coach den Klienten, selbst Lösungen zu finden und bringt aus seiner Erfahrung auch Lösungsideen, Hintergrundwissen und Tipps mit ein. Der Klient ist derjenige, der bestimmt, was er ändern will und der entscheidet, was für ihn funktioniert und was nicht. Der Coach behält den „roten Faden“ und die besprochenen Ziele im Blick und steuert den Prozess so, dass sich beide nicht verzetteln.

Auf dem Weg wird immer wieder reflektiert und geprüft, ob das Ziel noch passend ist oder ob es geändert oder etwas anderes dazugenommen werden soll. Das Coaching läuft so lange, bis das besprochene Ziel zur Zufriedenheit des Klienten erreicht ist – oder bis beide übereinkommen, dass das Coaching nicht die passende Unterstützungsmaßnahme für den Klienten darstellt. Manchmal ist ein Coaching nicht die passende Unterstützung für

einen Klienten oder für ein bestimmtes Anliegen, dann ist es sinnvoll, das Coaching zu beenden und stattdessen z. B. eine Psychotherapie oder eine andere Hilfe zu suchen.

Fallbeispiel (Einzel-Coaching): Herr Schmidt (36 Jahre)

Herr Schmidt (*Name geändert*) ist Angestellter einer Bank, 36 Jahre alt und verheiratet. Er hat aufgrund einer Depression einen Psychiater aufgesucht und von diesem, zusätzlich zur Diagnose „Depression“, die ADHS-Diagnose erhalten.

Herr Schmidt berichtet zu Beginn des Coachings, dass er seine Arbeit einfach nicht „auf die Reihe“ bekomme. Er sei nicht dumm, er würde auch „wollen“, aber er würde immer wieder Sachen nicht „schaffen“, die er sich vornehme. Er verzettelte sich, könne Termine für seine Aufgaben nicht einhalten, komme mit der Bearbeitung seiner Akten nicht hinterher, schaffe es nicht, das Papierchaos und die Stapel in seinem Büro in den Griff zu kriegen. Er fühle sich permanent massiv überfordert und erschöpft, es seien schon einige wichtige Projekte „angebrannt“. Sein Chef setze ihn unter Druck und seine Stelle sei in Gefahr.

Als Ziel für das Coaching gibt er an: Er möchte sich besser konzentrieren können, schneller arbeiten und weniger Fehler machen.

Auf die Frage, was er gut kann, antwortet er, dass er schon seit vielen Jahren in einer Band spielt und einen Großteil der Songs selbst schreibt, die meisten davon aber unfertig geblieben sind.

Kennenlernen, Anamnese, Problembeschreibung

Herr Schmidt beschreibt seine Konzentrationsprobleme als wechselhaft. In einigen Situationen könne er sich sehr gut konzentrieren – zum Beispiel, wenn er Musik macht –, in anderen Situationen gelingt ihm das nicht – zum Beispiel bei der Arbeit in seinem Büro. Herr Schmidt hat also keine generelle Fähigkeitsstörung im Bereich der Konzentration, sondern eine Konzentrations-Steuerungsproblematik. Er kann sich konzentrieren – braucht dafür aber bestimmte Bedingungen.

Die Fähigkeit zur gezielten Aufmerksamkeitssteuerung ist neurobiologisch bedingt von verschiedenen Faktoren abhängig. Wenn die Situation z. B. zu einer Dopaminausschüttung im Frontalhirn führt, zum Beispiel, weil sie Herrn Schmidt Spaß macht, und der Ablenkungsgrad gering ist, ist die Aufmerksamkeitssteuerung gut. In Situationen, in denen der Dopaminspiegel sinkt, zum Beispiel bei Unlust oder Frust, sinkt auch die Steuerungsfähigkeit seiner Aufmerksamkeit. Dies kann z. B. passieren, wenn Herr Schmidt sich in seinem Büro von den Papierstapeln über-

fordert und erdrückt fühlt.

Herr Schmidt würde es nicht schaffen, sich im Büro bei Telefonklingeln, offener Bürotür und wachsenden Papierbergen besser zu konzentrieren, wenn er im Coaching ein Konzentrationstraining absolvieren würde. Die generelle Aufmerksamkeitssteuerungsproblematik und die damit einhergehende mangelnde Konzentrationsfähigkeit bei vorhandenen Ablenkungsfaktoren lassen sich nicht grundlegend beseitigen, denn sie sind neurobiologisch bedingt bei ADHS. Vielmehr muss sich Herr Schmidt der neurobiologischen Mechanismen bewusst werden, um seine Konzentration und sein Arbeitsverhalten entsprechend zu managen.

Festlegung des Coaching-Themas und der Ziele

Herr Schmidt möchte gerne seine Konzentration bei der Arbeit verbessern.

IST-Zustand

Herr Schmidt beschreibt seine momentane Problematik so:

- Viele „Konzentrationslöcher“: Er kann beim Lesen von Akten und Texten den Inhalt oft nicht erfassen.
- Viele Flüchtigkeitsfehler beim Erstellen von Briefen und Ausfüllen von Formularen
- Vergessen von Anweisungen und Routineaufgaben
- Schnelles Abgelenktsein
- Hoher Zeitbedarf für die einzelnen Aufgaben, langsames Arbeitstempo
- Verzetteln, vieles gleichzeitig offen haben
- Keine Struktur in Arbeitsabläufen
- Kein Überblick über aktuelle Projekte und Aufgaben
- Massive Fristversäumnisse

SOLL-Zustand

Als Ziel gibt Herr Schmidt an:

- Bessere Konzentration bei der Erledigung einzelner Aufgaben
- Aufgaben schneller abarbeiten können
- Weniger Fehler machen
- Aufgaben zuverlässiger fristgerecht erledigen und weniger vergessen
- Besserer Überblick über anstehende Aufgaben und mehr Kontrolle beim Bearbeiten der Akten
- Keine unübersichtlichen Papierstapel mehr, klares und übersichtliches Büro

Verlauf des Coachings

Im Verlauf des Coachings auf dem Weg vom IST-Zustand zu den Zielen von Herrn Schmidt wurden verschiedene Maßnahmen und Strategien besprochen und eingeübt:

Maßnahme: Reduzierung von Ablenkung

- Identifikation von störungsintensiven und störungsarmen Zeiten
- Verteilung der Arbeiten mit hoher Anforderung an die Konzentration – wenn möglich – in die störungsarmen Zeiten
- Einrichten oder Aufsuchen eines ungestörten Arbeitsplatzes
- Bürotür schließen
- Telefon umleiten
- Den Kollegen mitteilen, wann man zu sprechen ist, ungestörte Zeiten einrichten
- Eventuell Gehörschutz oder Noise Cancelling Kopfhörer zur Reduzierung der Aussengeräusche nutzen

Maßnahme: Umgang mit Ablenkungen/Störungen

- Bei eintretenden äußeren Störungen erst kurz den eigenen Gedankengang beenden und notieren bzw. markieren, wo man stehen geblieben ist
- Danach erst der Störung zuwenden (= Impulskontrolle)
- Gespräche mit Kollegen kurz halten
- Nach der Störung – wenn möglich – mit der begonnenen Aufgabe fortfahren
- Innere Störungen: Ablenkende Gedanken notieren und später bearbeiten (nicht sofort darauf eingehen, Impulskontrolle!)

Maßnahme: Verbesserung der Konzentration

- Verstehen des Zusammenhangs zwischen neurophysiologischem Erregungsniveau (= Aktivierungsgrad des Gehirns) und Leistungsfähigkeit
- Beobachten des eigenen Erregungsniveaus im Tagesverlauf
- Erregungsniveau bewusst regulieren (sich selbst rauf- oder runterfahren)
- Auswahl der Aufgaben – wenn möglich – in Abhängigkeit zum momentanen Erregungsniveau und Energielevel
- Handlungsbegleitende Selbstinstruktion (= lautes Selbstgespräch zur Verhaltenssteuerung)
- Ausreichend oft kurze, aktive Pausen
- Achtsamkeitstraining in Form eines MBSR-Kurses

Maßnahme: Reduzierung von Vergesslichkeit

- Schriftliche Aufgabenverwaltung (sog. To-do-Liste) installieren

- Zugerufenes immer notieren
- Checklisten für Routineabläufe erstellen
- Automatische Erinnerungshilfen nutzen (z. B. Handy-Timer)

Maßnahme: Strukturierung der Aktenstapel

- Klärung, welche Arten von Akten und Papier sich aktuell in den Stapeln befinden
- Immer sofort wegwerfen, was weggeworfen werden kann (mutig sein!)
- Täglich Akten zu Kollegen weiterleiten, die weiterzuleiten sind
- Stapel bekommen klare Kategorien, nicht alles mischen
- Prozess erarbeiten, wie im Arbeitsalltag mit den Stapeln gearbeitet wird (wann, wie, wo, was)

Ergebnis und Ausblick

Durch das Coaching kennt Herr Schmidt nun den Zusammenhang zwischen neurophysiologischem Erregungsniveau (= „Aktivierung des Gehirns“, „innere Drehzahl“) und Konzentration/Leistungsfähigkeit. Er kann sein Erregungsniveau meistens gut wahrnehmen und aktiv dahingehend regulieren, dass er im Tagesverlauf mehr Konzentration für die benötigte Arbeit hat. Er achtet auf die Verteilung seiner Aufgaben im Tagesverlauf, schafft sich ungestörte Zeiten, hat externe Ablenkungen so weit wie möglich reduziert und kann in der Regel effektiv mit Störungen und Ablenkungen umgehen. Wenn er merkt, dass seine Konzentration nachlässt, macht er kurze, aktive Pausen.

Durch handlungsbegleitende Selbstinstruktion kann er sich selbst besser bei der Aufgabe halten. Dadurch kann er seine Konzentration besser schützen und beibehalten, was sich positiv auf seine Arbeitsergebnisse und sein Arbeitstempo auswirkt. Mittels Checklisten und Routineabläufen erledigt er auch wiederkehrende Aufgaben deutlich zuverlässiger. Ein für ihn passendes Aufgabenmanagement-System ermöglicht es ihm, einen besseren Überblick über anfallende Aufgaben zu haben und diese effektiver zu organisieren und abzuarbeiten.

Die Strukturierung der Papierstapel hilft ihm, einen besseren Überblick zu haben, wo was zu tun ist.

Auch nach dem Coaching wird es natürlich bessere und schlechtere Phasen geben. Auf einer Skala von 1 bis 10 bezogen auf seine Leistungsfähigkeit wird er nicht von einer 4 auf eine 10 springen. Er hat sich jedoch durch das Coaching von einer 4 auf eine 7 vorgearbeitet (seine subjektive Einschätzung), was sehr gut ist. Dieses Niveau versucht er, zu halten. Mal gelingt es besser, mal schlechter und das ist völlig normal.

In Zeiten, in denen im Büro sehr viel los ist oder in de-

nen es ihm selbst nicht so gut geht, hat Herr Schmidt noch Mühe, die neuen Verhaltensweisen beizubehalten und er verliert sie teilweise wieder. Doch entweder kann er sie selbst wieder aufnehmen oder er nimmt kurz wieder Kontakt auf zum Coach oder zu einer anderen Person, die in den Veränderungsprozess eingebunden wurde.

Für wen ist ADHS-Coaching geeignet und für wen nicht?

Ziel des Coachings ist es, an sich selbst zu arbeiten, sich selbst besser zu verstehen, zu regulieren und zu managen, sein eigenes Leben mit sich selbst in Einklang zu bringen. Dazu muss man selbst an sich arbeiten wollen und auch die nötigen Ressourcen (Zeit, Energie) dafür haben.

ADHS-Coaching funktioniert grundsätzlich also nur dann, wenn der Erwachsene, um den es geht, selbst die Initiative ergreift und sich diese Unterstützung aus eigenem Antrieb sucht.

Immer wieder kommt es vor, dass wohlwollende Angehörige (Partner, Eltern) ein Coaching für den Betroffenen suchen. Das ist lieb gemeint, aber leider nicht hilfreich, weil dann nicht die nötige Eigenmotivation zur Einleitung von Veränderungen vorhanden ist. Solche von Angehörigen initiierten Coachings werden meist nach wenigen Stunden abgebrochen oder erbringen keine Veränderungen und frustrieren den Klienten, die Angehörigen und auch den Coach.

ADHS-Coaching ist also für alle geeignet, die von sich selbst sagen können:

- Ja, ich möchte an mir selbst arbeiten und möchte dabei Unterstützung haben.
- Ich habe Zeit und Energie, die ich in das Coaching und in meine persönliche Veränderung investieren kann.
- Ich bin bereit, Zeit, Energie und Arbeit in meine persönliche Veränderung und das Coaching zu investieren.

Wenn diese grundsätzlichen Voraussetzungen erfüllt sind, dann kann im Prinzip begonnen werden.

Und daraus folgt auch, wann das ADHS-Coaching nicht die passende Hilfe ist bzw. nicht funktioniert.

Erfahrungsgemäß ist ein ADHS-Coaching nicht die richtige Hilfe:

- Wenn psychische Krisen oder Erkrankungen im Vordergrund stehen, die behandelt werden sollten (starke Depressionen, krankheitswertige Angststörungen, massive Zwänge, Sucht, massive Erschöpfungszustände)

→ Wenn die zeitlichen und energiemäßigen Ressourcen für ein Coaching und die Arbeit an sich und dem eigenen Verhalten nicht verfügbar sind

→ Bei Verhaltensproblemen, die hauptsächlich psychologische Ursachen haben und weniger ADHS-bedingte und die vorwiegend eine Veränderung des Denkens brauchen und über Selbstmanagement-Methoden nicht ausreichend änderbar sind (z. B. ausgeprägte Selbstwertprobleme, selbstschädigendes Verhalten, Suchtverhalten, stark ausgeprägte Prokrastination)

Wer bietet ADHS-Coaching an?

Da ADHS-Coaching, wie oben erwähnt, von unterschiedlichen Personen/Anlaufstellen auf unterschiedliche Weise angeboten werden kann, gibt es hier auch keine einheitliche „Berufsgruppe“. Im Folgenden sind einige Möglichkeiten aufgeführt, einen Anbieter für ein ADHS-Coaching zu finden.

Freie Coaches

Freie Coaches sind Personen, die auf freiberuflicher Basis und eigenständig ADHS-Coaching anbieten. Sie arbeiten nach eigenem Konzept oder bedienen sich vorhandener Therapiekonzepte und rechnen selbstständig mit den Klienten ab. Sie sind meist über das Internet zu finden (Google-Suche, facebook etc.).

Ergotherapeuten

Einige Ergotherapeuten in niedergelassenen Ergotherapie-Praxen sind im Bereich ADHS im Erwachsenenalter ausgebildet und erfahren. Ob eine Praxis in der Nähe ein ADHS-Coaching anbietet, muss man bei der jeweiligen Praxis erfragen. Manchmal steht es auf der Praxis-Webseite, es lohnt sich aber auch immer, anzurufen und zu fragen, nach welchem Konzept dort gearbeitet wird und wieviele ADHS-Klienten dort schon behandelt wurden.

Die Ergotherapie in einer Praxis kann vom Hausarzt oder Facharzt (Neurologe, Psychiater) verordnet werden und es ist für den Klienten/Patienten dann lediglich die übliche gesetzliche Zuzahlung von einigen Euro fällig, den Rest übernimmt die Krankenkasse.

Hinweis: Damit Ergotherapie bei ADHS im Erwachsenenalter verordnet werden kann, muss eine abrechnungsfähige Diagnose nach ICD-10 oder eine entsprechende Fähigkeitsstörung laut Heilmittelkatalog auf der Verordnung angegeben werden. Die Diagnose „ADHS im Erwachsenenalter“ stellt keine abrechnungsfähige Diagnose dar.

So findet man einen ADHS-Coach

Leider gibt es keine „Sammelstelle“ von Anbietern von ADHS-Coaching, keine Webseite oder Liste. Es muss sich also jeder selbst auf die Suche machen. Bewährt haben sich dabei folgende Vorgehensweisen:

→ Google-Suche

- Über die Google-Suche findet man alle Anbieter, die im Internet sichtbar sind, also freie Coaches, Ergotherapie-Praxen, sonstige Organisationen.
- So geht man vor: man geht zu Google und gibt dort ein „ADHS Coach Erwachsene“ + die eigene PLZ (dann findet man die regionalen Anbieter) oder einfach nur „ADHS Coach“ oder „ADHS Coaching“ (dann findet man auch die Anbieter von Online-Coachings).

→ Ergotherapie-Praxen anrufen

- Um herauszufinden, ob eine Praxis ADHS-Coaching anbietet, ist es am besten, dort anzurufen und direkt zu fragen.

→ Regionale Selbsthilfegruppen oder ADHS-Netze kontaktieren

- Eine weitere, oft hilfreiche Möglichkeit ist es, ADHS-Selbsthilfegruppen und/oder ADHS-Netze zu kontaktieren und dort nachzufragen. Diese Gruppen und Netze haben oft einen guten Überblick über die regionale Versorgungslage und Anlaufstellen.

• Selbsthilfegruppen in der Nähe findet man z. B. hier:

<http://www.adhs-deutschland.de/Home/Unser-Angebot/Selbsthilfegruppen/Bundesweites-Netz-von-Selbsthilfegruppen.aspx>

• ADHS-Netze in der Nähe findet man z. B. hier:

<https://www.zentrales-adhs-netz.de/regionale-netze/>

Wie wird ADHS-Coaching finanziert?

Je nachdem, bei welchem Anbieter man ein ADHS-Coaching macht, ist es entweder eine Selbstzahlerleistung oder die Kosten können teilweise oder vollständig von Kostenträgern übernommen werden.

Selbstzahlerleistung

Wenn ein freiberuflicher Coach das Coaching macht, wird dies oft eine Selbstzahlerleistung sein, die von keiner Stelle erstattet wird.

Gesetzliche Krankenkassen

Wenn das ADHS-Coaching über eine Verordnung für Ergotherapie abgerechnet wird, dann fällt lediglich eine geringe Zuzahlung für den Patienten an. Die Hauptkosten trägt die Krankenkasse.

Private Kranken-(zusatz-)versicherungen

Wenn das Coaching von einem ausgebildeten Ergotherapeuten oder Heilpraktiker für Psychotherapie angeboten wird, dann kann es sein, dass private Krankenzusatzversicherungen oder private Krankenversicherungen die Kosten für das Coaching teilweise erstatten.

Behörden und Ämter

Wenn ein GdB oder eine vom Arzt bestätigte „drohende seelische Behinderung“ vorliegt, dann kann ggf. eine Leistung zur Teilhabe oder eine Eingliederungshilfe nach SGB IX beim je nach benötigter Leistung zuständigen Kostenträger beantragt werden und in Form eines „Persönlichen Budgets“ für das ADHS-Coaching eingesetzt werden.

Wenn die Teilhabeleistung als Persönliches Budget beantragt wird, bedeutet das, der Klient erhält einen berechneten Geldbetrag auf sein Konto ausgezahlt und kann sich davon den Dienstleister seiner Wahl einkaufen, z. B. einen ADHS-Coach. Die Beantragung dauert in der Regel mehrere Monate, man muss also Geduld und Durchhaltevermögen mitbringen.

Infrage kommende Teilhabe-Leistungen sind z. B. ambulant betreutes Wohnen, Leistung zur Teilhabe am Arbeitsleben u. a.

Weitere Informationen zum Persönlichen Budget sind zu finden auf:

<https://bag-pb.de/>

https://www.einfach-teilhabe.de/DE/AS/Ratgeber/Persoennesliches_Budget/Persoennesliches_Budget_node.html

Macht es Sinn, das ADHS-Coaching mit anderen Behandlungen zu kombinieren?

Je nach individueller Situation und nach Bedarf des Klienten kann das ADHS-Coaching entweder als alleinige Unterstützungsmaßnahme durchgeführt werden oder in Kombination mit einer Medikation und/oder auch Psychotherapie. Sollten ein ADHS-Coaching und eine Psychotherapie zeitgleich durchgeführt werden, so ist es sinnvoll, die jeweiligen Behandlungsinhalte und Themen aufeinander abzustimmen, um sich optimal zu ergänzen.

Wie können Angehörige unterstützen?

Angehörige können eine gute Unterstützung sein – unter einer Voraussetzung: Wann und wobei und wie die Angehörigen helfen, muss mit dem ADHS-Betroffenen abgesprochen werden.

Leider passiert es im Zusammenleben sehr oft, dass die Angehörigen unabgesprochen in eine Helfer-Rolle einsteigen und Aufgaben des Angehörigen mit ADHS übernehmen, Erinnerungen geben, Tipps zum besseren Selbstmanagement geben, Stress abpuffern, die Gefühlsregulation übernehmen und mehr. Meist endet das damit, dass die Angehörigen immer verärgerter werden und Groll entwickeln, den ADHS-Betroffenen immer mehr erinnern, beraten und antreiben und der Angehörige mit ADHS sich immer kleiner und unfähiger fühlt.

Diese Dynamik sollte unbedingt unterbunden bzw., wenn sie bereits entstanden ist, wieder aufgelöst werden.

Angehörige helfen also nicht, indem sie dem Partner/erwachsenen Kind etwas abnehmen und dessen Verantwortung übernehmen.

Angehörige können und sollten nur dann Aufgaben, Erinnerungen etc. übernehmen, wenn dies gemeinsam abgesprochen wurde.

Darüber hinaus können Angehörige helfen, indem sie Feedback geben, dem anderen widerspiegeln, wie sie ihn erleben und eigene Grenzen setzen, was sie bereit sind mitzutragen und was nicht und wo sie sich eine Veränderung wünschen. Und sie können Informationen über ADHS und ADHS-Unterstützungsmöglichkeiten sammeln und den Betroffenen bitten, sich diese anzuschauen. Der Rest liegt beim Betroffenen selbst.

So kann sich das Leben von ADHS-Erwachsenen durch das Coaching verändern: Feedbacks von Coaching-Klienten

Alle Feedbacks stammen aus der Coaching-Arbeit von Birgit Boekhoff und sind zur Veröffentlichung freigegeben.

„Vor dem Coaching könnte man mein Leben von außen zwar als „erfolgreich“ betrachten, doch es fühlte sich nicht so an. Ich fühlte mich gehetzt und hatte keine klare Struktur. Ich fühlte mich, als habe ich keine Kontrolle über mein Leben und konnte mich nicht gut organisieren. Nun fühle ich mich organisierter und ruhiger. Ich habe ein Gefühl der Kontrolle gewonnen und weiß, wie ich besser mit meinen Stressoren umgehen kann. Im Coaching habe ich gelernt, wie ich mich (digital) orga-

nisieren kann. Zudem haben wir meine Stressoren analysiert und ich bekam Tools und Infos mit auf dem Weg, wie ich in Zukunft besser damit umgehen kann.“

„Durch das Coaching habe ich gute Werkzeuge an die Hand bekommen, um mich besser wahrzunehmen und im Alltag besser zu lenken. Im Verlauf des Coachings konnte ich Methoden für mich individualisieren.“

„Sie können sich kaum vorstellen, wie dankbar ich Ihnen bin und was Sie in mir für Erkenntnisse und Energien freisetzen. Es hat lange gedauert, den Schlüssel zu meiner Individualität zu finden, noch viel länger wusste ich gar nicht, dass davor ein Schloss hängt. Bestimmt gibt es noch viel zu viele Menschen, die kaum ahnen, was ADHS oder ADS ist, und was man daraus machen kann - wenn es erkannt und entsprechend gemanagt wird. Ich freue mich auf bald und hoffe, dass Sie verstehen, wie sehr Sie den Menschen helfen!“

„Dieses Umschalten im Kopf und das Anpacken der Dinge hat mich viel Kraft und auch einige Überwindung gekostet, aber ich fühle mich nicht mehr so erschöpft wie noch vor einem Jahr, als ich hier das „perfekte Chaos“ hatte.“

„Mir hat das Coaching viel gebracht. Ich kann mich beim Lernen jetzt besser konzentrieren. Ich habe auch wieder mehr Motivation zum Lernen, weil ich Erfolgserlebnisse habe und weil ich wieder mehr Spaß daran habe. Mir geht es auch insgesamt psychisch besser, weil ich jetzt weiß, wo ich was anders machen kann, sodass es funktioniert.“

„Durch das Coaching bin ich insgesamt ruhiger geworden. Ich habe weniger Chaos im Kopf und wenn ich Chaos habe, dann habe ich jetzt Werkzeuge, um mich wieder zu sortieren und zu beruhigen. Dadurch geht es mir auch körperlich besser und ich fühle nicht mehr so starke Unruhe und Stresssymptome.“

„Ich habe gelernt, mich und meine Struktur anzunehmen und mein Leben entsprechend auszurichten. Nur so funktioniert es.“

AUTORIN | Birgit Boekhoff

ADHS-Coach und Trainerin für Erwachsene und Eltern
www.adhs-trainerin.de