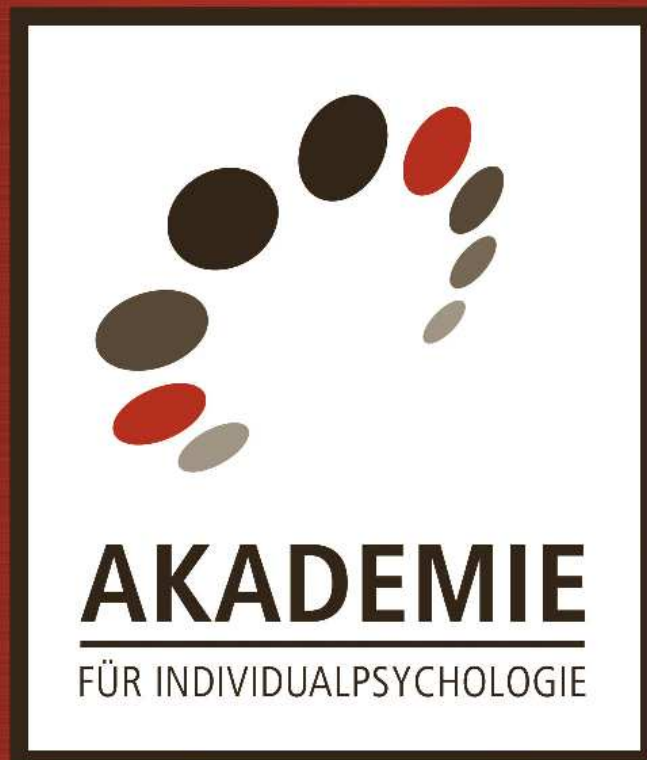


NEWSLETTER

**Nr. 3**  
Beruf und AD(H)S



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN AFI  
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER AFI

Es gibt Menschen, welche viel reizbarer, mit allen Sinnen intensiv wahrnehmend, interessierter, neugieriger und temperamentvoller durchs Leben gehen als andere und sich vermehrt von spontanen Eingebungen leiten lassen. Die meisten dieser Menschen spüren die Zwischentöne des menschlichen Daseins mit all ihren positiven und negativen Seiten bis in die kleinsten Verästelungen. Viele dieser oft charismatischen Menschen zeigen eine gute bis überdurchschnittliche Intelligenz, vielfach gekoppelt mit einer enormen Willenskraft und einer hohen Kreativität. Nicht selten weisen sie auch Vorreiterdenken auf. Das eigene Leben wird dementsprechend mit all seinen Facetten sehr intensiv gelebt. Das alles kann sehr bereichernd sein! Diese Menschen sind das Gewürz unserer Gesellschaft.

Können starke Eindrücke, Gedanken und Emotionen jedoch nicht mehr optimal, den Anforderungen entsprechend, gebündelt und konstruktiv ins Handelsgeschehen integriert werden, kann das zu Problemen führen:

Ist die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit durch eine zu starke Reizaufnahme beeinträchtigt, die Kurzzeitspeicherkapazität eingeschränkt und können Emotionsimpulse jeglicher Ausrichtung nicht adäquat eingesetzt werden, was zu einer erhöhten Impulsivität führt, wirkt sich das sehr einschränkend aufs Privat- und Berufsleben aus. Ärzte sprechen dann von einem AD(H)S, einer Aufmerksamkeits- Defizit- Störung mit oder ohne Hyperaktivität.

Erwachsene mit AD(H)S ecken manchmal durch ihre Intensität bei Arbeitskolleginnen und –kollegen und bei Familienmitgliedern an. Ihre oft chaotische Handlungsweise auch im Zusammenhang mit dem Timemanagement, Vergesslichkeit, sprunghaftes Denken, Ungeduld und eine erhöhte Reizbarkeit, gekoppelt mit starken Stimmungsschwankungen, sind eine Herausforderung an die Betroffenen selbst und an die Umgebung. Ständig wechselnde Arbeitsstellen und Beziehungen sind daher trotz gutem Potenzial nicht selten die Folge.

Nicht alle Leute mit AD(H)S wissen von ihrer Beeinträchtigung, auch wenn ungefähr vier Prozent der Bevölkerung davon seit der Kindheit betroffen ist. AD(H)S kommt bei beiden Geschlechtern auf der ganzen Welt, in allen Gesellschaftsschichten und in jedem Berufsumfeld vor, also auch in den Führungsspitzen! Diese wahrscheinlich vererbte Störung im Bereich des Hirnstoffwechsels ist bei jedem Betroffenen verschieden stark ausgeprägt.

Menschen mit AD(H)S gab es schon immer. Heute hat man mehr Kenntnisse darüber. Es ist für Arbeitnehmer und –geber mit AD(H)S aber schwieriger geworden die benannten Schwächen zu kompensieren, weil sich unsere heutige Zeit durch einen enormen Leistungsdruck, eine hohe Beschleunigung des geforderten Arbeitstempos und eine schnell wechselnde Wert(e)verschiebung auszeichnet.

Zeit und Musse sind zum Luxusartikel geworden! Soziale Kontakte haben immer weniger Platz, dafür nimmt die Anzahl depressionsgeplagter Menschen stark zu. Sichtbar ist eine zunehmende Erschöpfung bei Erwachsenen und bereits schon bei Kindern! Auch Menschen ohne AD(H)S können unter solchen Umständen vergleichbare Symptome aufweisen! Für Menschen mit AD(H)S selbst ist diese Entwicklung sehr beeinträchtigend und drängt sie bisweilen an den Rand der Gesellschaft!

Speziell für diese Menschen ist darum ein ressourcenorientiertes Umfeld in Beruf und Familie entscheidend!

Eine Berufswahl, welche AD(H)S spezifische Stärken und Schwächen berücksichtigt, und die Situation am Arbeitsplatz sind entscheidend für Erfolg oder Misserfolg eines Arbeitnehmers oder einer Arbeitnehmerin! Es gibt Berufsfelder, wo Symptome eines AD(H)S nicht gross zum Vorschein kommen. Es ist eine grosse Hilfe, wenn ein Arbeitsumfeld klar strukturiert und berechenbar ist, sich die Mitarbeiter optimal ergänzen und der Umgang untereinander bis in die Führungsspitze hinauf achtsam und reflektiert ist. Das bietet besonders den von AD(H)S betroffenen Mitarbeitern die Möglichkeit, ihr volles Potential entfalten und die vorhandenen Schwächen kompensieren zu können. Ist eine Arbeit abwechslungsreich und spannend, können betroffene Erwachsene manchmal sogar über ihre Grenzen hinauswachsen und im Vergleich zur Norm oft überdurchschnittliche Leistungen erbringen. Unter leichtem Druck arbeiten Menschen mit AD(H)S meist effizienter!

Bietet ein Arbeitsplatz jedoch keinen Raum für eine individuelle Entfaltung von Ressourcen des von AD(H)S betroffenen Arbeitnehmers, kommt es trotz hoher Motivation häufig zu Einbrüchen. Schwächen können nicht mehr kompensiert werden, pathologische Formen annehmen und zu einem drastischen Leistungseinbruch (manchmal mit gesundheitlichen Folgen) führen. Für Arbeitgeber ist es wichtig zu wissen, dass bei Erwachsenen mit AD(H)S monotone, uninteressante und unterfordernde Arbeitsanreize ebenso verheerende Auswirkungen haben können wie überfordernde! Diesen Arbeitnehmerinnen und -nehmern fällt es dann durch das AD(H)S besonders schwer, die geforderte Aufmerksamkeit, Konzentration und Ausdauer aufzubringen, um Arbeiten zielgerichtet im geforderten Zeitrahmen und unter Berücksichtigung aller Pendenzen zu erledigen. Burnout aber auch Mobbing sind dabei nicht selten eine Folge davon.

Die Diagnose AD(H)S kann eine Erleichterung sein. Sie kann zu einer Versöhnung mit sich selbst führen und motivieren, Hilfe zu holen, um Schwächen ressourcenorientiert und konstruktiv aufzuarbeiten. Dazu eignet sich je nach Ausprägung des Leidensdrucks der multimodale Ansatz: Aufklärung, verhaltenstherapeutisch orientierte Psychotherapie, wenn nötig Medikation zur Regulation der Aufmerksamkeitsdefizite und zur emotionalen Stabilisation und speziell auch Beratung / Coaching. Halten sich die oben benannten, AD(H)S typischen, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld in Grenzen und ist die Psyche stabil, kann nämlich bereits eine Beratung / Coaching eine grosse, selbstwerterhaltende und erfolgsversprechende Unterstützung sein.

Beratung / Coaching kann *sowohl* Arbeitnehmern, *als auch* Arbeitgebern im Umgang mit ihren von AD(H)S betroffenen Arbeitnehmerinnen und -nehmer einen Gewinn bringen!

Eine Beratung für AD(H)S Erwachsene und Menschen mit ähnlichen Schwierigkeiten, enthält: Erfassen von aktuellen Schwierigkeiten, Handlungsbewusstsein wecken, Erkennen von Kommunikationsmustern, Formulieren von realistischen Zielen, Entwicklung von Problemlösungs-, Handlungs- und Selbsthilfestrategien, Timemanagement, Erarbeitung von Arbeits- und Tagesplänen, differenzierte Feedbacks etc.

Der ADHS-Coach selbst sollte, neben einem fundierten, aktualisierten Wissen über das äusserst komplexe Erscheinungsbild des AD(H)S, empathisch, verständnisvoll und flexibel sein. Der Coach sollte auch gut strukturiert arbeiten und diese Strukturen dem Klienten vermitteln können. Dabei sollte er geduldig kontrollierend die ressourcenorientierten

Handlungen des Klienten bei der Umsetzung der Ziele unterstützen und weiter in grösseren Abständen die Verankerung der positiven Verhaltensveränderungen begleiten. Eine Beratung kann unter gegebenen Umständen länger dauern.

AD(H)S kann für die Betroffenen anstrengend und erschöpfend sein! Manchmal können Menschen mit AD(H)S Begleiterkrankungen wie Depressionen, Suchterkrankungen, Angst- und Persönlichkeitsstörungen entwickeln. Nicht immer wird dabei ein zugrunde liegendes AD(H)S rechtzeitig oder überhaupt erkannt. Kann ein AD(H)S nicht sachgerecht behandelt werden, können sich solche Komorbiditäten bei den Betroffenen manifestieren.

Der Coach von AD(H)S betroffenen Klienten trägt eine grosse Verantwortung. Er muss sachkundig klar abwägen, ob seine Hilfestellungen der optimale Weg für einen positiven individuellen Veränderungsprozess sind oder ob dem Klienten eine tiefgreifendere Therapie besser entgegenkommt. Weist ein Klient oben benannte Komorbiditäten auf, gehört dies – jedenfalls zuerst – zwingend in medizinische Hände. Aufbauend dazu kann parallel oder anschliessend eine Beratung / Coaching durchgeführt werden.

Am Arbeitsplatz gilt es daher als Arbeitnehmer/-in und Arbeitgeber/-in genau hinzuschauen, wo und wie bei Menschen mit AD(H)S gut vorhandenes Potential optimal eingesetzt werden kann, um mögliche Schwächen minimieren zu können. Treten Schwierigkeiten auf ist es – etwa durch das Einschalten eines Coach – wichtig, eine *frühzeitige Hilfestellung* anzubieten, um *den Arbeitsplatz zu sichern!*

Autorin: **Huber Corinne** (1959), Coach für Erwachsene mit und ohne AD(H)S, langjährige Kurs- und Referatstätigkeit, eigene Beratungspraxis in Basel, [www.ads-beratung.ch](http://www.ads-beratung.ch).  
Dozentin an der Akademie für Individualpsychologie im Fachbereich AD(H)S.

## **Individualpsychologische Beraterin AFI Individualpsychologischer Berater AFI**

### **Ein Beruf mit Zukunft**

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Akademie für Individualpsychologie GmbH  
Dorfstrasse 111  
CH-8424 Embrach  
+41 (0) 44 865 05 20

[www.akademie-individualpsychologie.ch](http://www.akademie-individualpsychologie.ch)