

Heiner Lachenmeier

# Mit ADHS erfolgreich im Beruf

So wandeln  
Sie vermeintliche Schwächen  
in Stärken um

SACHBUCH

 Springer

Mit ADHS erfolgreich im Beruf

Heiner Lachenmeier

# Mit ADHS erfolgreich im Beruf

So wandeln Sie vermeintliche  
Schwächen in Stärken um

 Springer

Heiner Lachenmeier  
Facharztpraxis Psychiatrie & Psychotherapie  
Affoltern am Albis, Schweiz

ISBN 978-3-662-62289-6      ISBN 978-3-662-62290-2 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62290-2>

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Cover©silvae\_stock.adobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*Für Anna, Nara und Gabriela*

# Vorwort

Das Buch richtet sich in erster Linie an Betroffene, die im Berufsleben besser mit ihrer ADHS zurechtkommen wollen. Es kann für deren Vorgesetzte, Untergebene, Mitarbeiter und HR-Verantwortliche hilfreich sein. Auch Angehörige können Nutzen daraus ziehen. Nicht zuletzt soll es Fachleuten praxisbezogene Hinweise für konkret umsetzbare Behandlungsarbeit liefern.

Ein illustrierter Text aus kleinen Portionen, für bessere Lesbarkeit stark gegliedert und mit überschaubaren Fallbeispielen verdeutlicht. Interessante Zusatzinformationen, die bei eiligem Lesen übersprungen werden können, sind unter der Überschrift „Zugabe“ in grau hinterlegten Kästen abgegrenzt. Der Schreibstil ist gleichsam im Gesprächston gehalten, was Daueraufmerksamkeit erleichtert. Bei einem Buch für ADHSler gebietet die Höflichkeit entsprechendes Bemühen. Zugegeben fiel mir damit das lange Schreiben ebenfalls leichter, da ich einfach erzählen konnte.

Vermutlich werden bei aktuellen Fragen einzelne Kapitel gezielt konsultiert, ohne dass das ganze Buch gelesen wird. Deshalb werden wichtige Inhalte mehrfach wiederholt. So bleiben die Abschnitte stets verständlich, auch wenn sie für sich gelesen werden.

Filter- und Steuerungsmodelle von ADHS werden in der Literatur seit längerem beschrieben. In diesem Buch wird der Zusammenhang dieser Modelle zur alltäglichen, konkreten Realität, zum Erleben der ADHSler herausgearbeitet und neu dargestellt. Die ausdifferenzierte Konzeptualisierung verschiedener Gesetzmäßigkeiten von ADHS, wie z. B. die unterschiedlichen Lernkurven, negativer Hyperfokus, Notfallvorteil, die Selbstbilanzfälschung, das Mt.-Everest-Syndrom und anderes sowie die daraus abgeleiteten Coping- und Behandlungsempfehlungen resultieren aus der Erfahrung und Praxisforschung des Autors.

Es wurde mir vorgeworfen, dass ich zu salopp von ADHSlern spreche. Da mit ADHSler auch ich selbst gemeint bin, erlaube ich mir diese Nonchalance. Es ist einfacher als das sperrige und fast schon invalidisierende ADHS-Betroffener.

Den Gepflogenheiten des Springer Verlages entsprechend verwende ich das generische Maskulinum, das bekanntlich als geschlechtsneutrale Form gilt, in Anerkennung für sämtliche Gendervarianten.

Für dieses Buch benötigte ich viel Unterstützung. Allen voran danke ich lic. phil. Gabriela Frischknecht, welche mich nicht nur als fachlich unübertroffene Kritikerin, sondern auch als Lebenspartnerin entscheidend auf Kurs hielt. Ebenso bin ich meinen erwachsenen Kindern Anna und Nara dankbar, die mir mit Protest und Humor sehr viel beigebracht haben. Dank der gradlinigen und pffiffigen Professionalität von Werner Fuchs bin ich im publizistischen Umfeld nicht verloren gegangen. Zudem vermittelte er mir Emil Gut, der als Grafiker verstand, was ich wie visualisieren wollte, sowie Peter Böke, der freundlicherweise mein Scheitern am Stichwortverzeichnis neutralisierte. Spezieller Dank gebührt Katrin Lenhart und Christiane Beisel vom Springer Verlag für all ihre Geduld und Unterstützung.

Zum guten Schluss danke ich den vielen Menschen, die ich als Patienten und Patientinnen kennengelernt habe. Mir ist bewusst, dass ich als Arzt ohne deren geteilte Erfahrungen zwar viel wissen, aber wohl nichts hätte verstehen können.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	1
	Literatur .....	4
<b>2</b>	<b>ADHS ist nicht gleich ADHS</b> .....	5
2.1	ADHS kann das Arbeiten erschweren <i>und</i> erleichtern. ....	5
2.2	„Unusual Management of Informations and Functions“ .....	7
2.3	Persönlichkeit .....	8
2.4	Umfeld .....	8
2.4.1	Orientierung an Menschen .....	8
2.4.2	Orientierung an Strukturen .....	9
	Literatur .....	9
<b>3</b>	<b>Das funktionale System der ADHS: ADHSler denken nicht zu wenig, sondern zu weit</b> .....	11
3.1	Informationen: Gewichten und Filtern: Das Filtermodell . . . .	12
3.2	Funktionen: Ansteuern und Dosieren: Das Steuerungsmodell .....	16
3.2.1	Reduzierte Ansteuerung im Bereich der Fokussierfunktionen: Konzentration .....	17
3.2.2	Reduzierte Regulation im Bereich der Eingangsfunktionen: Wahrnehmung .....	22
3.2.3	Reduzierte Regulation im Bereich der Ausgangsfunktionen: Impulssteuerung. ....	24

3.2.4	Reduzierte Ansteuerung im Bereich der Organisationsfunktionen . . . . .	25
3.3	Coping: Profit, Nebenwirkungen und Missverständnisse . . . . .	26
	Literatur . . . . .	28
<b>4</b>	<b>Prinzipielles zu ADHS in der Arbeitswelt . . . . .</b>	<b>29</b>
4.1	Outen oder nicht? . . . . .	30
4.1.1	Nicht mit der Türe ins Haus fallen: Achtung Vorurteile. . . . .	30
4.1.2	Funktionsmuster problemlos outen – vorerst ohne Label „ADHS“ . . . . .	30
4.1.3	Ehrlichkeit ≠ Inkontinenz. . . . .	31
4.2	ADHS: Wer bin ich bei der Arbeit? . . . . .	32
4.2.1	Vorsicht mit einseitigen Pauschalisierungen von ADHS . . . . .	32
4.2.2	Wie funktioniert meine ADHS und wie gehe <i>ich selbst</i> damit um. . . . .	33
4.2.3	Hierarchie, Office Politics und scheinbare Naivität. . . . .	34
4.2.4	Sind Fragen zum Beantworten da? . . . . .	36
4.2.5	Berufliches Social Life und Smalltalk . . . . .	39
4.2.6	Schlaflos im Offside bei der Arbeit. . . . .	43
4.2.7	Keine Pflicht zur Top-Karriere . . . . .	47
4.3	Ein Mensch ist nicht nur ADHS . . . . .	49
	Literatur . . . . .	52
<b>5</b>	<b>Konkret im Beruf: ADHS funktioniert! . . . . .</b>	<b>53</b>
5.1	Antritt einer neuen Stelle: Die besondere ADHS-Lernkurve . . . . .	54
5.1.1	Wichtig zu wissen: Langfristig ein Vorteil, aber kurzfristig limitierend. . . . .	56
5.1.2	Lösungsvorschläge bei Stellenwechsel. . . . .	59
5.2	ADHS und chronischer Stress – Burnout . . . . .	62
5.2.1	Überlastung durch ungebremstes Denken . . . . .	63
5.2.2	Unsicherheit in der Datenflut: „Nebelangst“ . . . . .	64
5.2.3	Coping und dessen mögliche Stress-Nebenwirkungen. . . . .	66
5.2.4	Mehr ADHS-Typisches, das zermürben kann. . . . .	68

5.2.5	Lösungsvorschläge bei chronischem Stress . . . . .	69
5.2.6	Burnout-protective Faktoren von ADHS? . . . . .	80
5.3	Akuter Stress – Notfallvorteil bei ADHS. . . . .	83
5.3.1	Vorteil . . . . .	83
5.3.2	Mögliche Nebenwirkungen des Notfallvorteils. . . . .	86
5.3.3	Lösungsvorschläge gegen Nebenwirkungen des Notfallvorteils . . . . .	88
5.4	Innovationsvorteil von Menschen mit ADHS – mit möglichen Nebenwirkungen. . . . .	89
5.4.1	Faktor 1: Positive Folge des ADHS-Lernmodus (Lernkurve) . . . . .	90
5.4.2	Faktor 2: Hochtrainierte Fähigkeit zum Extrapolieren . . . . .	92
5.4.3	Faktor 3: Positives Hyperfokussieren (positiver Röhrenblick) . . . . .	94
5.4.4	Welche Voraussetzungen verschärfen das Gefahrenpotenzial?. . . . .	95
5.4.5	Lösungsvorschläge gegen Nebenwirkungen des Innovationsvorteils. . . . .	96
	Literatur . . . . .	98
<b>6</b>	<b>Der Fluch des negativen Hyperfokus (negativer Röhrenblick) . . .</b>	<b>99</b>
6.1	Die wohl schlimmste ADHS-Tretmine. . . . .	100
6.2	Erste und zweite Welle des negativen Hyperfokussierens. . . . .	102
6.3	Lösungsvorschläge: Verhindern des negativen Hyperfokus (negativer Röhrenblick) . . . . .	103
6.3.1	Anteil der eigenen Selbstregulation. . . . .	103
6.3.2	Anteil der medikamentös unterstützten Selbstregulation . . . . .	103
6.4	Lösungsvorschläge: Was mach ich, wenn ich in einen negativen Hyperfokus geraten bin? . . . . .	104
6.4.1	Erster Schritt: Selbst den negativen Hyperfokus erkennen lernen . . . . .	104
6.4.2	Zweiter Schritt: Aktiv raus oder aussitzen? . . . . .	106
6.4.3	Dritter Schritt: Methoden zum aktiven Ausstieg aus dem negativem Hyperfokus . . . . .	106
	Literatur . . . . .	114

<b>7</b>	<b>Die Sache mit dem Selbstwert</b> . . . . .	115
7.1	Laufbahnsabotage: die ADHS-spezifische Selbstbilanzfälschung . . . . .	116
7.1.1	Entwicklung der ADHS-spezifischen Selbstbilanzfälschung . . . . .	118
7.1.2	Lösungsvorschläge bei ADHS-spezifischer Selbstbilanzfälschung (Selbstunterschätzung) . . . . .	120
7.2	„eins-zwei-drei-zu-viel“ oder das Mt.-Everest-Syndrom . . . . .	123
7.2.1	Lösungsvorschläge gegen das Mt.-Everest-Syndrom . . . . .	125
7.3	Meine eigenen No-Gos . . . . .	128
7.3.1	Was erledige ich sicher nicht, auch wenn ich es an sich könnte? . . . . .	128
7.3.2	No-Gos und berufliche Selbstständigkeit . . . . .	131
7.3.3	Lösungsvorschläge in puncto eigener No-Gos . . . . .	132
	Literatur . . . . .	134
<b>8</b>	<b>ADHS-Medikamente und Beruf</b> . . . . .	135
8.1	Zweck einer allfälligen Medikation . . . . .	136
8.2	Eventuelle Berufseinschränkung abklären! . . . . .	137
8.3	Fordern Sie ausführliche, nachvollziehbare Informationen über allfällige Medikamente . . . . .	137
8.4	ADHS-Medikamente auf Geschäftsreise . . . . .	138
8.5	Große berufliche Bedeutung eines häufigen Medikationsfehlers . . . . .	140
	Literatur . . . . .	141
<b>9</b>	<b>Transition: Erwachsen werden mit ADHS -Adoleszenz, Berufswahl, Aus- und Weiterbildung</b> . . . . .	143
9.1	Oft vergessen: Was ADHS bei Jugendlichen auch noch heißt . . . . .	145
9.1.1	Verzögerte Hirnreifung . . . . .	145
9.1.2	Bedeutung für die soziale und emotionale Entwicklung (Erwachsen-Werden) . . . . .	146
9.1.3	♂ – ADHSler in der Pubertät/Adoleszenz . . . . .	147
9.1.4	♀ – ADHSlerin in der Pubertät/Adoleszenz . . . . .	149
9.1.5	Bedeutung für Schule und Ausbildung . . . . .	151
9.2	Berufswahl . . . . .	154
9.2.1	Allenfalls Zwischenjahr zur Reifung . . . . .	155

- 9.2.2 Zeit-Nehmen und Systematik für Abklärung  
anbieten ..... 155
- 9.2.3 Probearbeiten (Schnuppern) ist doppelt wichtig:  
konkret statt theoretisch.....156
- 9.2.4 Eigene Wahl oder im Windschatten eines  
Freundes? ..... 157
- 9.2.5 Wie viel sag ich bei der Bewerbung für eine  
Lehrstelle? .....158
- 9.2.6 Bestehen beim Wunschberuf gesetzliche  
Einschränkungen in puncto ADHS? .....160
- 9.3 Ausbildung und Weiterbildung.....160
  - 9.3.1 Summarischer Überblick zu Berufslehre  
und Studium ..... 160
  - 9.3.2 Lernen und Büffeln mit ADHS .....162
  - 9.3.3 Möglichkeiten, Grenzen und Fallstricke von  
Nachteilsausgleich .....170
  - 9.3.4 ADHS-Basics zum Überleben und Bestehen am  
Prüfungstag .....173
  - 9.3.5 Planung und zeitgerechter Abschluss von  
schriftlichen Arbeiten.....177
- 9.4 Prokrastination bei Weiterbildung, Laufbahnplanung  
und anderen beruflichen Projekten.....182
  - 9.4.1 Lebendiger Terminkalender .....184
- Literatur .....187

**10 Quintessenz.....189**

**Stichwortverzeichnis .....191**

# Über den Autor



## **Dr. med. Heiner Lachenmeier**

Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie

ADHS wurde bei Lachenmeier erst im mittleren Alter diagnostiziert, obschon in der Kindheit mehr als genug Anzeichen sichtbar waren. Kletterte auf jeden Baum, flog manchmal runter. Ebenso flog er als schlechtester Schüler von einem Gymnasium, um am nächsten Primus zu werden.

Studium der Humanmedizin an der Universität Basel, Promotion Universität Zürich. Facharztausbildung in Psychiatrie und Psychotherapie. 1990er-Jahren Aufbau und Leitung des Schweizerischen Ausbildungsinstituts für analytische Kurzpsychotherapie (GIK). Engagement in der Berufspolitik, u. a. im Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie und in der Schweizerischen Ärztekammer. Er führte 2002 die psychiatrischen Fachgesellschaften in der Schweiz unter einer gemeinsamen Dachorganisation (FMPP) zusammen, die er in der Folge präsidierte.

Seit rund zwanzig Jahren fokussiert Lachenmeier auf ADHS bei Erwachsenen. Konzentriert sich auf Erforschung der Funktionsweise von ADHS, deren Bedeutung auf die Erlebnisweise der ADHSler, und der Umsetzung seiner Beobachtungen in praxisbezogene Modelle für Abklärung und Behandlung. Coaching von Führungspersonen mit ADHS, sowie der Vorgesetzten von ADHSlern. Breite Vortrags- und Supervisionstätigkeit, Coaching.

Heiner Lachenmeier ist geschieden, zwei erwachsene Kinder. Mit seiner Partnerin lic. phil. Gabriela Frischknecht, Fachpsychologin für Psychotherapie, führt er eine psychiatrisch-psychotherapeutische Facharztpraxis in der

Nähe von Zürich. Gemeinsam bieten sie Seminare und Kurse zu ADHS an, speziell auch zu ADHS und Gestalttherapie.

Heiner Lachenmeier ist Ehrenmitglied der Aargauischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie und Ehrenmitglied der Schweizer Selbsthilfeorganisation adhs20plus; zudem Mitglied in verschiedenen Fachvereinigungen wie Schweiz. Fachgesellschaft für ADHS, ADD-Forum Berlin und World Federation of ADHD.

# Liste der Fallbeispiele

Fallbeispiel 1	Vom loser zum Aufsteiger des Jahres 6
Fallbeispiel 2	Der fast blinde Arzt 20
Fallbeispiel 3	Die Pöstlerin mit den blauen Flecken 23
Fallbeispiel 4	Vom Mann, der sich für guten Schlaf schämte 44
Fallbeispiel 5	Die Abiturientin, die scheiterte – und trotzdem reüssierte 48
Fallbeispiel 6	Die Frau, die sich die Freiheit nahm 48
Fallbeispiel 7/I+II	Die erfolgreiche Kauffrau, die bei schönstem beruflichen Wetter abstürzte, und erst Jahre später wieder auferstanden ist 55/58
Fallbeispiel 8	Die Unternehmensberaterin, die im Nebel präzis auf Kurs bleibt, es aber nicht weiss 66
Fallbeispiel 9	Vom genialen Entwickler, der in der Primarschule eine Klasse wiederholen musste 91
Fallbeispiel 10	Die Personalmanagerin, die als Mädchen schnell – und fast zu gut – lernte 92
Fallbeispiel 11	Genialer, doch chancenloser Expat in einer Schweizer Keks-Fabrik 95
Fallbeispiel 12	Die Topchirurgin, der Karriereangebote peinlich waren 117
Fallbeispiel 13/I+II	Der Extremsportler, der plötzlich einen Erdhäufen für den Mt. Everest hielt 124/125
Fallbeispiel 14	Vom Psychiater mit der Buchhaltungs-Vergiftung 128
Fallbeispiel 15	Ein ehrlicher Lügner 130
Fallbeispiel 16	Von der Schülerin, die mathematische Aufgaben nur mit Musik löste 153
Fallbeispiel 17	Der Student, der nach verpatzter Prüfung vor allem seine ADHS beübte – und gewann 173
Fallbeispiel 18	Der ewige Student 181
Fallbeispiel 19	Der tapfere Schneider 186



# 1

## Einleitung

### Inhaltsverzeichnis

Literatur.....	4
----------------	---

Wir Menschen brauchen ein Verstehen unserer Welt. Das gilt unabhängig davon, ob wir zu den sogenannten kleinen oder großen Leuten zählen. Verstehen ermöglicht es uns, in dieser Welt den Weg zu finden und zu gehen.

Verstehen ist viel mehr als Wissen. Wissen kann man auswendig lernen. Wenn ich gemäss Tourenbeschreibung auswendig gelernt habe, dass ich auf einer Bergtour bei bestimmten Koordinaten nach rechts gehen muss, kann es tödlich enden, wenn ich mich strikt an diesem Wissen ausrichte. Vielleicht ist dort ein Stück Fels abgerutscht, ein Abgrund entstanden, und der Pfad führt neu früher nach rechts. Jeder vernünftige Mensch versteht das beim Betrachten des Geländes und geht nicht stur bis zu den gelernten Koordinaten – wobei, schon manch einer, der blind dem „Wissen“ seines Navigationssystems vertraute, mit dem Auto auf dem Acker landete.

Die heutigen psychiatrischen und psychologischen Diagnosesysteme basieren viel zu stark auf fragmentiert-statistischem Wissen in Bezug auf eine sehr beschränkte Anzahl möglicher Symptome. Als Folge davon fehlt es nicht wenigen Fachleuten an der Selbstverständlichkeit, menschliches Sein und Leiden zu verstehen zu versuchen. Weder hinsichtlich eines grundsätzlichen Menschenverständnisses, noch in Bezug auf das Verstehen eines individuellen Gegenübers. Das Verstehen von Zusammenhängen, Abläufen, Wechselwirkungen und Entwicklungen kommt zu kurz (Andreasen 2007).

Nun ist es aber so, dass je gründlicher wir etwas verstehen, desto besser können wir damit umgehen. Desto eher können wir bei allfälligen Schwierigkeiten praktikable Lösungen finden. In obigem Beispiel passen wir ganz selbstverständlich unseren Weg den veränderten Bedingungen an. Ohne ein grundsätzliches Verständnis des Geländes würden wir mit dem isolierten Wissen der Weg-Koordinaten handlungsunfähig vor dem Felsabbriss stranden – oder stur weitergehen und abstürzen.

### **Ein bisschen anders in dieser Welt mit ADHS**

Alle Menschen brauchen ein Verstehen ihrer Umwelt und ihrer selbst. Was nun, wenn man zu einer großen, jedoch im Vergleich zur Gesamtheit kleinen Gruppe von Menschen zählt, die in gewissen Bereichen leicht anders funktioniert als der Durchschnitt? Wie viel wichtiger wird es da, dass man gut versteht, wie man selbst funktioniert – und wie und wo die Mitmenschen anders ticken.

Rund 5 % der Menschen haben nach heutigem Wissensstand eine ADHS (Barkley 2017). Ich habe bewusst nicht geschrieben „... leiden an ...“. Nicht alle leiden an ihrer ADHS. Und eine ganze Menge leidet weniger an der ADHS selbst, als vielmehr daran, diese nicht zu verstehen, und sich folglich in immer wiederkehrende Missverständnisse und Konflikte zu verstricken.

Wir brauchen deshalb nachvollziehbare Modelle, welche ein Verstehen der ADHS ermöglichen. Dies als Voraussetzung dafür, um mit ADHS den Weg im Leben – insbesondere auch im Arbeitsleben – ohne unnötige Reibungsverluste finden zu können. Gelingt ein solches Verstehen, und sei es nur teilweise, so ermöglicht es oft einen ausreichend angemessenen und flexiblen Umgang mit den meisten Lebenssituationen. Kurz, weniger Plage und mehr Erfolg.

Schon hier will ich ein erstes Mal den Begriff „ausreichend“ betonen. Es geht um ein „ausreichendes“ Verständnis, und ebenso geht es um ein „ausreichendes“ Umsetzen von Aufgaben. Perfektionismus ist in speziellen Situationen und Bereichen durchaus wichtig, doch im Alltag nur selten sinnvoll, manchmal gar hinderlich, bis hin zur völligen Blockade.

Allgemeinverständliche, nachvollziehbare Modelle von ADHS, darum geht es.

Ein Modell wird anhand verschiedener Elemente entwickelt. Darin sind Erkenntnisse der Grundlagenforschung (hier vor allem aus Neurobiologie, Genetik und Pharmakologie) ebenso verarbeitet wie anderweitige Kenntnisse aus Psychologie und Psychiatrie. Die absolut unverzichtbaren Grundbestand-

teile aber sind die Erfahrungsberichte von Menschen mit ADHS, sowie die bei ihnen von außen beobachtbaren Verhaltensweisen und Abläufe. Ein Modell sollte in der Lage sein, die verschiedenen Anteile in einen logisch nachvollziehbaren Zusammenhang zu bringen.

So dient ein Modell als eine Art funktionelle Gesamtsicht, die Grundlage für das Verstehen von Menschen mit ADHS, inklusive der emotionalen Zusammenhänge. Sprachlich muss dies einfach möglich sein. Ohne überbordende Fachbegriffe wie Synapse, präfrontal, Striatum, limbisches System, Amygdala, locus coeruleus und Ähnlichem. Zwar korrekt aber allgemeinverständlich, konkret und nützlich.

Als Vergleich: man kann Fußball einfach erklären: zwei Mannschaften mit elf Spielern, ein definiertes Feld, zwei Tore, ein Ball, ein paar weitere Grundregeln – und das Runde muss ins Eckige. Jeder versteht das, es reicht als einfach nachvollziehbares Grundmodell. Das Spiel kann beginnen, egal ob damit gemeint ist, dass man zu spielen beginnt oder zuschauen will.

Natürlich gibt es Feinheiten bei den Regeln, bis hin zu einem hohen Differenzierungsgrad. Nur, die bringen denjenigen, die die Welt des Fußballs kennenlernen wollen, kein weiteres Verständnis. Besser kann das mit der einfachen Beschreibung der Emotionen bei einem Match und der leidigen Erfahrung von Schienbeintritten erreicht werden.

Selbstverständlich werden diese Modelle und Gesetzmäßigkeiten nicht immer exakt mit der individuell erlebten Wirklichkeit übereinstimmen. Bitte nehmen Sie sie als *vorläufiges* Resultat aus jahrzehntelanger Praxisforschung. Sowohl die Grundlagenforschung als auch die Praxisforschung werden weitere Erkenntnisse und Entwicklungen bringen. Und nicht zuletzt werden auch weiterhin die Erfahrungen, Selbstbeobachtungen und Überlegungen der Menschen mit ADHS einen essenziellen Anteil an der Verbesserung des Verständnisses von ADHS beisteuern.

Die Hoffnung bleibt, dass die universitäre Forschung die Erkenntnisse aus der Praxisforschung sowie aus den Patientenerfahrungen wieder vermehrt aufnimmt und mit den ihr zur Verfügung stehenden Mitteln mindestens ebenso engagiert erforscht, wie die manchmal banal-selbstverständlichen Korrelationen à la „wir haben wissenschaftlich statistisch bewiesen, dass je stärker ausgeprägt eine ADHS ist, desto mehr Stress haben die Betroffenen“.

Verifizierung bzw. Falsifizierung von Modellen und deren Bedeutung für das Verstehen und Zurechtkommen mit ADHS sowie deren Konsequenzen für therapeutisches Vorgehen wären für gewitzte Wissenschaftler ein sehr viel reicheres Feld.

### Zugabe

An Sie als Leser und Leserin habe ich eine einfache Bitte: Falls Sie Unstimmigkeiten, Ergänzungen, zusätzliche Informationen, Beobachtungen oder Ideen haben, dann bitte bringen Sie diese ein. Sei es als Rückmeldung hier, bei Ihren Behandelnden, in Diskussionen mit Kollegen, über ein ADHS-Chat oder an einem anderen geeigneten Ort, tendenziell im Geiste einer „open source mentality“.

Gehen Sie davon aus, dass noch viel entdeckt werden kann, gerade auch durch Betroffene selbst. Vielleicht ist bislang niemandem das aufgefallen, was Sie bemerkt haben.

Zurück zu ADHS und Berufsleben. Das Ziel dieses Buches ist, dass Sie Ihre ADHS besser verstehen lernen und mehr von Ihrem Potenzial freisetzen können.

## Literatur

- Andreasen NC (2007) DSM and the death of phenomenology in America: an example of unintended consequences. *Schizophr Bull* 33(1):108–112
- Barkley RA (2017) *Das grosse Handbuch für Erwachsene mit ADHS*. Hogrefe, Bern



# 2

## ADHS ist nicht gleich ADHS

### Inhaltsverzeichnis

2.1	ADHS kann das Arbeiten erschweren <i>und</i> erleichtern.....	5
2.2	„Unusual Management of Informations and Functions“ .....	7
2.3	Persönlichkeit.....	8
2.4	Umfeld.....	8
2.4.1	Orientierung an Menschen.....	8
2.4.2	Orientierung an Strukturen.....	9
	Literatur.....	9

### 2.1 ADHS kann das Arbeiten erschweren *und* erleichtern

ADHS spielt eine Rolle bei der Arbeit und in der Arbeitswelt. Manchmal positiv, manchmal negativ. Wie groß diese Rolle ist, und wie genau sie sich auswirkt, hängt im individuellen Fall von vielen weiteren Faktoren ab. Hier soll das Funktionsmuster von ADHS in typischen Situationen erklärt und daraus abgeleitet werden, wie man Schaden vermindern oder sogar verhindern kann. Oder noch besser, wie man möglichen Nutzen realisieren kann.

### Fallbeispiel 1

#### Vom Loser zum Aufsteiger des Jahres

Alfons ist ein junger Mann, sehr sportlich, meist fröhlich und scheinbar unbeschwert, aber mit enormen versteckten Selbstzweifeln und Unsicherheit. Aufgrund seiner Impulsivität geriet er schon in der Schule in Schwierigkeiten mit Mitschülern und Lehrpersonen. Überhaupt schien Alfons wenig interessiert, zeigte geringe Leistungen, fiel mehr durch störendes Verhalten auf. Nach der obligatorischen Schulzeit absolvierte er mangels Alternativen eine handwerkliche Lehre, einzig weil dort noch eine Lehrstelle frei war. Er mogelte sich knapp durch, frönte mehr seinem Sport, trank übermäßig Alkohol und musste deswegen den Führerschein kurz nach dessen Erwerb wieder abgeben. Der Lehrmeister trauerte ihm nach Abschluss der Lehre keine einzige Träne nach.

Auf den ersten Blick würde wohl jeder auf die Karriere eines Verlierers wetten. Nach der Lehre fand Alfons eine Stelle in einem Betrieb für automatisierte Gebäudeteile. Von dieser Arbeit hatte er absolut keine Ahnung. Kurz nach Stellenantritt merkte er aber, dass er sich dafür interessierte. Alfons las alles, was ihm in die Hände fiel, um die mechanischen Teile, die Steuerungselektronik und die Software dahinter zu verstehen.

Währenddessen musste er von Baustelle zu Baustelle hetzen, hatte monatelang den Eindruck, nichts zu verstehen. Er brachte die gelesene Theorie nicht in Einklang mit der praktischen Alltagsarbeit. Mehr und mehr zweifelte er an sich. Nach knapp einem Jahr fragte er scheu seinen Vorarbeiter, warum ein bestimmtes Bauteil so und nicht anders konstruiert sei. Mit einer kleinen Änderung wäre es einfacher einzubauen, und vermutlich sogar langlebiger.

Sein Vorschlag fand kein Gehör. „Mach erst deine Arbeit!“ oder „bist du Ingenieur, oder was?“ waren Sätze, die er wiederholt hörte. Trotzdem machte sich Alfons in der Folge daran, mit einem Kollegen, der eine Drehbank und eine Fräsmaschine besaß, einen Prototypen herzustellen.

Damit ging er zum Werkstattchef. Zum Glück handelte es sich bei diesem auch um einen ADHSler, was Alfons zu diesem Zeitpunkt noch nicht wusste. Der Werkstattchef erkannte die Vorteile sofort. Zusammen kontaktierten sie den Firmeninhaber und konnten eine Testreihe starten.

Das Teil bewährte sich. In der Folge sparte diese kleine Firma mehrere Millionen Franken pro Jahr, bei erhöhter Kundenzufriedenheit. Mittlerweile arbeitet dieser „designierte Loser“ mit noch nicht mal 30 Jahren in der Entwicklungsabteilung und hat zu Recht Einsitz in der Geschäftsleitung. Die Firma hat aufgrund mehrerer von Alfons Innovationen expandiert.

- Neben der Innovationsfähigkeit von Alfons war es für diese Firma entscheidend, dass letztlich einer der Vorgesetzten das Potenzial erkannte, die Firmenleitung ihn unbürokratisch dort einsetzte, wo er am besten war und ihm gezielt Fortbildungen ermöglichte.  
Wäre es bei der Reaktion des Vorarbeiters auf Montage geblieben, wäre das ein großer Verlust für die Firma gewesen.
- Für Alfons selbst war es entscheidend gewesen, dass er in den Jahren zuvor verstehen lernte, wie seine ADHS funktionierte. So konnte er deren Nachteile verringern und die Vorteile zum Tragen bringen. Dies ermöglichte Alfons mit der ersten Ablehnung durch den Vorarbeiter besser umzugehen. Er fand einen konstruktiven Weg. Ohne das Wissen um die Funktionsweise seiner ADHS hätte er auf den Frust impulsiv reagiert, getrunken, sich als Opfer der „dummen Bosse“ gesehen. Da eine solche Reaktion in der Regel kein Einzelereignis bleibt, wäre es wohl tatsächlich zur Loser-Karriere gekommen.

## 2.2 „Unusual Management of Informations and Functions“

Wenn wir ADHS ausschließlich symptombezogen betrachten, dann ergibt das eine unüberblickbare Vielfalt möglicher, teils katastrophaler Symptome (APA 2015). Die Sicht auf ebenso mögliche Vorteile bleibt verwehrt. Die einseitige Symptomsicht wird den Betroffenen nicht gerecht, sie entmutigt. Obendrein hilft sie beim Verstehen von ADHS nicht weiter, führt zu mannigfaltigen Missverständnissen und behindert schließlich eine konstruktive Zusammenarbeit.

Wenn wir mit ADHS unseren Weg machen wollen, dann lohnt sich eine funktionelle Sicht, mit der wir soweit als möglich die ADHS-Phänomene verstehen können und deren Gesetzmäßigkeiten zu erkennen lernen. Davon ausgehend können so einige Lösungsansätze abgeleitet werden (konkrete Beispiele weiter unten). Das fängt schon beim Namen an:

Beim Begriff „Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung“ wird „Defizit“ und „Störung“ betont. Zwei besonders auffällige Symptome erhalten allzu viel Gewicht und lenken vom Wesen der ADHS ab. Zutreffender – und erst noch die ganze Bandbreite möglicher positiver und negativer Phänomene korrekt abdeckend – könnte man von UMIF sprechen:

### **Unusual Management of Informations and Functions.**

Es geht bei ADHS nicht nur um die Kenntnis von **Symptomen**.

Auch nicht nur um die **Funktionsweise** von ADHS.

Sondern um deren **BEDEUTUNG**

für die Erlebens-, Reaktions- und Handlungsweisen des betreffenden Individuums.

Insbesondere um deren **emotionale** Bedeutung.

In den letzten Jahren wurde erkannt, dass entgegen früheren Vorstellungen ADHS und hochfunktionaler Autismus gemeinsam vorkommen können und einige Überschneidungen aufweisen (Philipsen 2013). Auch von diesem Aspekt her wäre eine Bezeichnung, welche das unübliche Management von Informationen und Funktionen berücksichtigt, sinnvoller als eine unnötig pathologisierende Nomenklatur.

Um keine Verwirrung zu stiften, wird in diesem Buch trotzdem der konventionelle Begriff der ADHS verwendet. Dabei wird aus den oben genannten Gründen nicht zwischen ADHS und ADS unterschieden.

## 2.3 Persönlichkeit

Neben der grundsätzlichen ADHS-Funktionsweise und deren Ausprägungsgrad spielen auch andere, individuelle Faktoren eine Rolle. Kurz, die **Persönlichkeit** und der bisherige Lebensweg. So kann z. B. eine hohe Intelligenz genutzt werden, um eine systematische Sichtung und Gewichtung von Informationen als Coping (siehe Abschn. 3.3) zu etablieren, mit der auch ein ADHSler schnell den Überblick bei einem Übermaß an Informationen (siehe Abschn. 3.1) erreichen kann. Das funktioniert v. a. dann, wenn die gute Intelligenz gepaart ist mit einem unterstützenden und wertschätzenden Aufwachsen, die Person also optimale Chancen hat, eine einigermaßen gute Selbstwertwahrnehmung zu entwickeln.

Entwickelten sich aber v. a. starke Selbstzweifel, dann kann eine hohe Intelligenz auch dazu führen, dass – je höher die Intelligenz, desto größer die Assoziationsbäume – die Unsicherheit erst recht groß wird. Das kann schnell zu einer Art Blockierung in verschiedenen Lebensbereichen führen, insbesondere auch in beruflichen.

Ebenso spielt es eine große Rolle, welche Interessen individuell bestehen. Liegen diese zufälligerweise bei wichtigen Schulfächern, dann wird dieser ADHSler meist deutlich weniger schulauffällig als ein gleichintelligenter ADHSler, dessen Interessen beim Malen und Bergsteigen liegen. Der mögliche Einfluss auf spätere, berufliche Konsequenzen liegt auf der Hand.

## 2.4 Umfeld

Zusätzlich spielt das **soziale Umfeld** wie auch sonst bei jedem Menschen eine Rolle, bei ADHSlern aber oft eine deutlich größere. Wenn durch das Übermaß an Informationen eine Art „Nebel“ entsteht, in dem der Überblick schwierig ist, und der zu mehr Unsicherheit führt, dann sind Menschen und Strukturen, an denen man sich orientieren kann, umso wichtiger.

### 2.4.1 Orientierung an Menschen

Vergleich: Alle Erstklässler, egal ob mit oder ohne ADHS, sind weitgehend angewiesen auf eine klare und gute Beziehung zur Lehrperson, um sich konzentrieren zu können und den Überblick in der neuen großen Welt der Schule zu finden. ADHSler sind oft noch in der Lehre und im Studium – oder sogar lebenslang – sehr viel mehr auf solche positiven Beziehungen angewiesen, um

ihr Potenzial zu nutzen. Das betrifft z. B. Ausbilder, Vorgesetzte oder auch identitätsstiftende Gemeinschaften, wodurch auch ein erhöhtes Risiko für Abhängigkeitsentwicklungen besteht.

So kann Glück oder Pech, ob Lehrperson oder Vorgesetzter passt, viel stärkeren Einfluss darauf haben, ob man beruflich einen erfolgreichen Weg geht oder nicht (vergl. Abschn. [9.2.4](#)).

### 2.4.2 Orientierung an Strukturen

Klare und konstruktive Strukturen mit Freiräumen, sozusagen ein wertschätzendes Disziplin-Gebot, können sehr förderlich sein. Ganz im Gegensatz zu einem starr-unflexiblen, herabwürdigenden Disziplin-Diktat.

Das betrifft die Strukturen in der Familie, im näheren sozialen Umfeld, aber auch in den jeweils herrschenden zeitgenössischen und politischen Rahmenbedingungen. Strukturen spielen eine große Rolle bei der beruflichen Bewährung von ADHSlern.

Natürlich können sich die verschiedenen Bereiche der ADHS-Funktionsweise, der anderen individuellen Faktoren und der Umfeldfaktoren gegenseitig beeinflusst haben und weiterhin beeinflussen.

## Literatur

- American Psychiatric Association (2015) Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5. Bern, Hogrefe
- Philipsen A (2013) Autismus-Spektrum-Störungen und Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. In: van Elst LT (Hrsg) Das Asperger-Syndrom im Erwachsenenalter. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin



# 3

## Das funktionale System der ADHS: ADHSler denken nicht zu wenig, sondern zu weit

### Inhaltsverzeichnis

3.1	Informationen: Gewichten und Filtern: Das Filtermodell.....	12
3.2	Funktionen: Ansteuern und Dosieren: Das Steuerungsmodell.....	16
3.2.1	Reduzierte Ansteuerung im Bereich der Fokussierfunktionen:	
	Konzentration.....	17
3.2.1.1	Konzentration und Ablenkung.....	17
3.2.1.2	Hyperfokus: positiv und negativ möglich.....	18
3.2.1.3	Negativer Hyperfokus (Röhrenblick): quantitativ.....	18
3.2.1.4	Negativer Hyperfokus (Röhrenblick): qualitativ.....	19
3.2.1.5	Vermeintliche Zwangsproblematik.....	21
3.2.2	Reduzierte Regulation im Bereich der Eingangsfunktionen:	
	Wahrnehmung.....	22
3.2.3	Reduzierte Regulation im Bereich der Ausgangsfunktionen:	
	Impulssteuerung.....	24
3.2.4	Reduzierte Ansteuerung im Bereich der Organisationsfunktionen	25
3.3	Coping: Profit, Nebenwirkungen und Missverständnisse.....	26
	Literatur.....	28

ADHS ist eine genetische Kondition (Faraone 2004) mit Vor- und Nachteilen. Zusätzliche Faktoren tragen dazu bei, ob und wie stark ADHS beim Einzelnen Probleme verursacht bzw. Krankheitswert erlangt.

### Zugabe

Die genetische Kondition ADHS per se ist keine Krankheit, sondern eine Normvariante des Menschseins. Ähnlich wie Mann- und Frausein Normvarianten sind. Niemand käme auf die Idee, aus der Tatsache, dass es spezifische Männer- und Frauenkrankheiten gibt (z. B. Hoden- und Gebärmutterkrebs), den Schluss zu ziehen, dass Mann- und Frausein per se Krankheiten darstellen würden.

Wichtig: Wenn hier über mögliche ADHS-Phänomene und Symptome berichtet wird, dann sei betont, dass nicht jeder ADHSler sämtliche Erscheinungsformen in sich vereint. Die Grundmechanismen sind die gleichen, die „Konfiguration“ allerdings individuell.

## 3.1 Informationen: Gewichten und Filtern: Das Filtermodell

Informationen werden weniger automatisch gewichtet bzw. gefiltert:

- Informationen von außen (input),
- Informationen aus dem eigenen Speicher (Gedächtnis) und
- die Verknüpfung der Informationen aus diesen beiden Quellen (denken, assoziieren und entsprechend fühlen; Abb. 3.1).

In diesen Bereichen steht bei ADHS weniger Dopamin und weniger Noradrenalin zur Verfügung (Trott 1993). Dopamin dämpft hier weniger wichtige

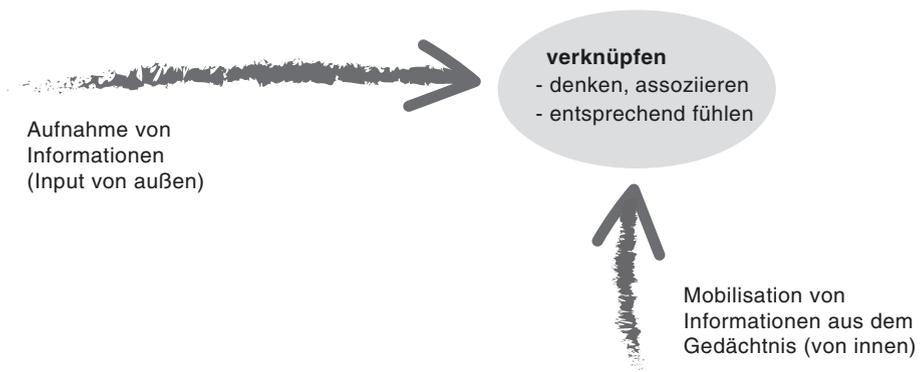


Abb. 3.1 Basics ADHS: an diesen drei Orten werden Informationen weniger vorgefiltert

Informationen während Noradrenalin wichtige Informationen verstärkt. Dadurch wird Wichtiges gegenüber Unwichtigem hervorgehoben (Stieglitz und Hofecker-Fallahpour 2007). Dopamin und Noradrenalin haben demnach eine Art Navigationsfunktion, die bei ADHS reduziert ist. Oder anders gesagt: ADHSler müssen mehr Daten verarbeiten. Daraus resultiert ein Unterschied in der Wahrnehmung und Verarbeitung von Informationen (Armstrong et al. 2001).

Verkürzt bedeutet dieser, dass Nicht-ADHSler in alltäglichen Dingen schneller den Überblick haben, während ADHSler über eine größere Assoziationsbreite verfügen. Das sind die Grundformen der Funktionsweise von Nicht-ADHS und ADHS.

Diese Grundformen bilden die Basis für das Verständnis von ADHS und Nicht-ADHS. In den Abbildungen zwei bis vier sind sie zusammen mit ihren jeweilig charakteristischen Auswirkungen dargestellt.

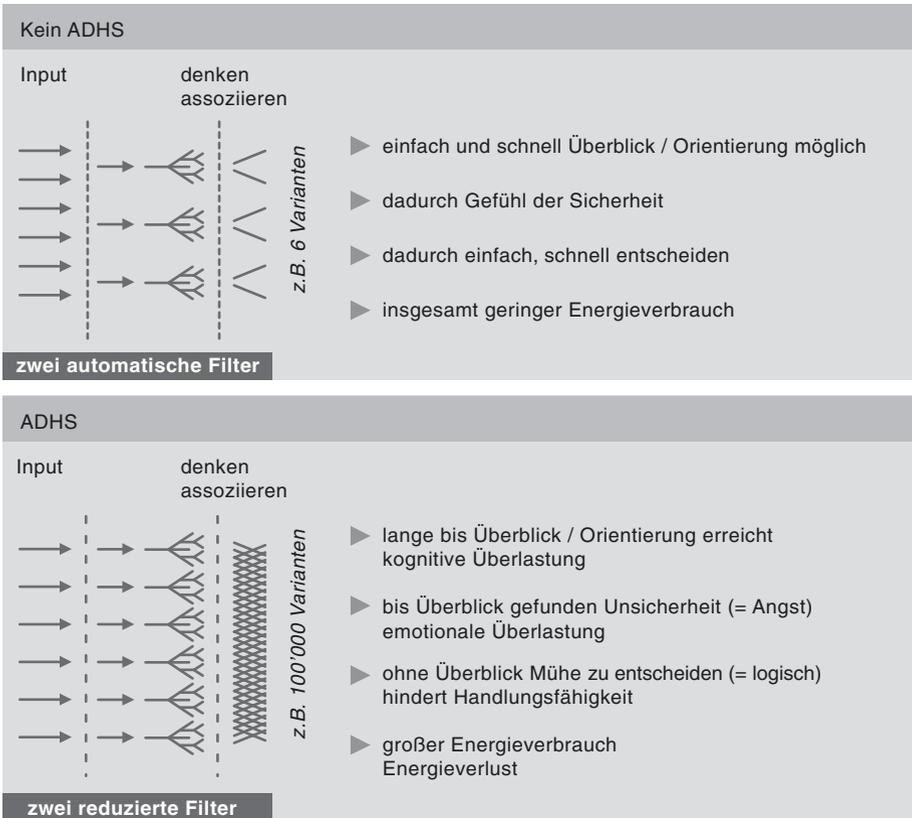
ADHSler müssen also kontinuierlich mehr Informationen verarbeiten als Nicht-ADHSler. Wie mit dem Übermaß an Informationen umgegangen wird, ist individuell sehr unterschiedlich, manchmal mehr und manchmal weniger sinnvoll, insgesamt aber recht einfallsreich. Die Bewältigung beziehungsweise der Umgang mit der Datenflut wird mit den Begriffen „Coping“ und „Copingmechanismen“ bezeichnet (mehr zu Coping unter Abschn. 3.3). Durch die Vielzahl von Copingmechanismen werden mitunter die grundlegenden Unterschiede zwischen ADHS und Nicht-ADHS verdeckt. **Die Darstellung der Grundformen von ADHS und Nicht-ADHS beinhalten noch keine Copingmechanismen** (Abb. 3.2 und 3.3).

Diese automatische Vorfilterung erleichtert den **Nicht-ADHSlern** das Erledigen der alltäglichen Lebensanforderungen enorm. Das ist außerordentlich praktisch und hoch effizient.

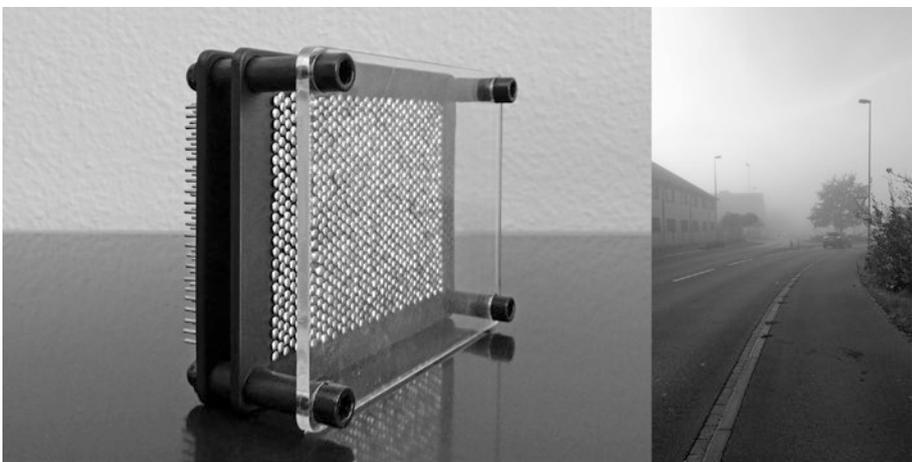
Allerdinjs wirkt dieser automatische Vor-Filter – extrem, und nicht ganz korrekt formuliert – bei Nicht-ADHSlern auch wie eine Art „Vor-Zensur“. Korrekter formuliert haben Nicht-ADHSler eine teilweise Einschränkung auf das Alltägliche. In ungewohnten Situationen stehen weniger Assoziationen zur Verfügung, neue Lösungswege werden verzögert gefunden. Tendenziell wirkt das entwicklungs- und fortschrittshindernd.

Umgekehrt zeigen dafür **ADHSler** im Vergleich zu gleichintelligenten Nicht-ADHSlern ein ungebremstes Denken. Im Alltag hat das manchmal verwirrende Folgen, im Sinne von „ADHSler denken nicht zu wenig, sondern zu weit“. Der Überblick über die ungefilterte Datenflut wird schnell verloren, insbesondere der „gefühlte“ Überblick. Für alltäglichen Aufgaben ist das wenig praktisch.

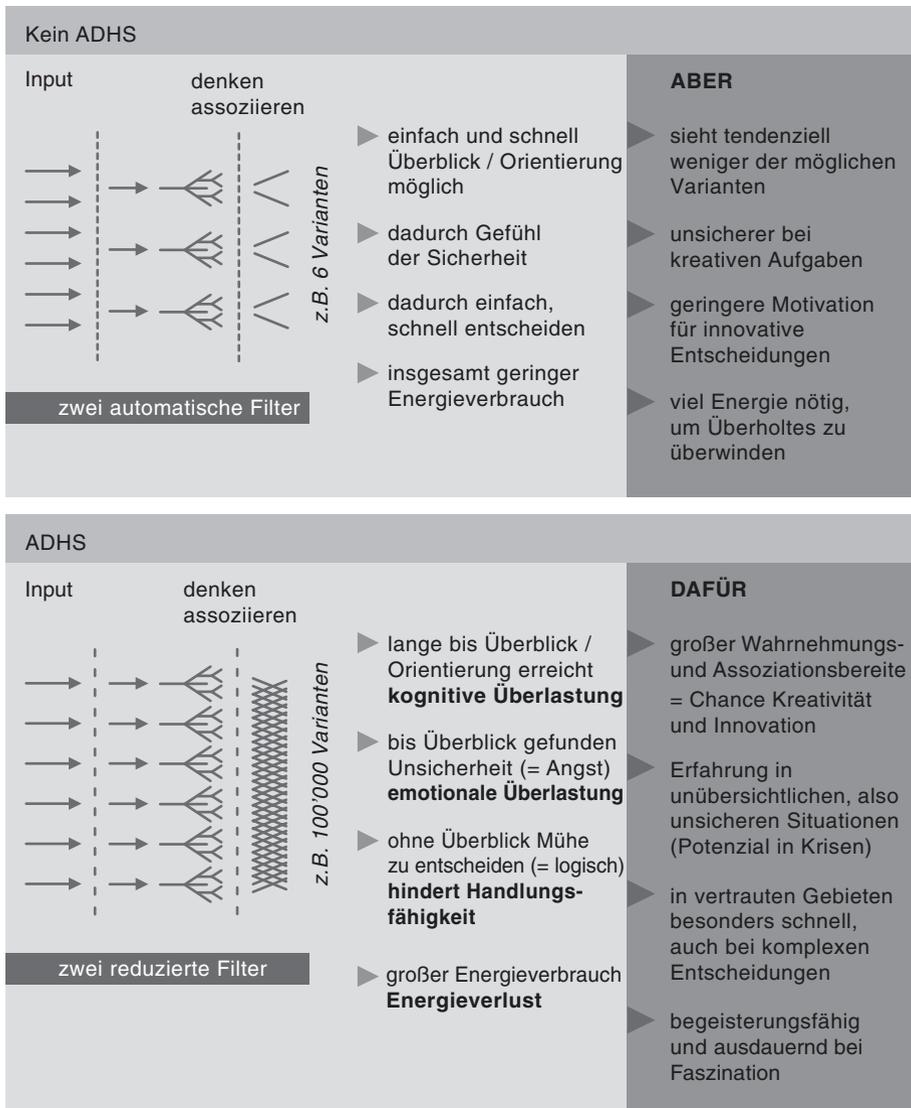
Allerdings resultiert aus der geringeren Vorfilterung ein veritabler Bonus. Es resultiert eine größere Assoziationsbreite (Ryffel-Rawak 2017), kreativ-



**Abb. 3.2 Filter- bzw. Gewichtungsmodell:** im Alltag bietet die Nicht-ADHS-Kondition viele Vorteile. Bei ADHS-Kondition müssen sehr viel mehr Informationen verarbeitet werden



**Abb. 3.3 Bedeutung der Menge ungewichteter Informationen:** schlecht differenzierbar, da quasi in gleicher Ebene („wie Nebel“) → bietet kaum Orientierung



**Abb. 3.4 Filtermodell ergänzt:** die Nicht-ADHS-Kondition hat auch Nachteile; dafür hat die ADHS-Kondition auch Vorteile

innovativeres Denken, sowie eine höhere Bereitschaft für das Begehen von neuen Lösungswegen (Abb. 3.4).

**Wichtig:** Obwohl es bei ADHS mehr Informationen zu verarbeiten gilt, und es dadurch im Grundzustand länger dauert, bis der Überblick oder die Orientierung gefunden wird, bedeutet das keineswegs, dass ADHSler immer langsam sind. Vor allem unter den folgenden zwei Bedingungen sind ADHSler eher schneller als vergleichbare Nicht-ADHSler:

- In Bereichen, mit denen sich ein ADHSler lange und mit Interesse beschäftigt hat, ist er in der Regel schneller im Erkennen von neuen Umständen sowie dem Finden eines entsprechend angepassten Umgangs damit, als vergleichbare Nicht-ADHSler. Ähnlich einem Taxisfahrer, der zwanzig Jahre in der gleichen Stadt gearbeitet hat, und der deshalb auf veränderte Strassenverhältnisse besonders schnell und „intuitiv“ reagieren kann.
- In einem Bereich, in dem ein ADHSler spezifische und dem Bereich angepasste Copingmechanismen entwickelt hat, kann ein ADHSler sehr schnell – quasi manuell – mithilfe seiner antrainierten Copingmechanismen das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden.

### Zugabe

In diesem Zusammenhang sei schon hier betont: allfällige Schwierigkeiten mit ADHS bedeuten nicht per se und für alle Zeiten, „dass ein ADHSler das halt nicht kann“.

Solche Sätze hört man viel zu oft, nicht selten leider auch von Fachleuten. Es gilt immer zu schauen, ob hinter einer Schwierigkeit nicht fehlendes Verstehen des eigenen Funktionierens steht, wenig sinnvolle Copingmechanismen oder Missverständnisse. Diese Möglichkeiten gilt es zu überprüfen, und einen anderen Umgang damit lernen. Die Grenzen sind selten so eng wie angenommen.

Im weiteren Verlauf des Buches wird immer wieder Bezug genommen auf die Grundform des Filtermodells. Gedanklich gut verständlich bietet es schnell erste, brauchbare Erkenntnisse, sei es hinsichtlich des Erlebens der eigenen ADHS, oder sei es im Beobachten des Verhaltens von ADHSlern. Den wahren Nutzen für das Leben mit ADHS zeigt es mit steigender Übung bei der Anwendung im Alltag. Die meisten ADHS-bedingten Phänomene lassen sich damit sinnvoll nachvollziehen, was Chancen für ein konstruktives Coping eröffnet.

## 3.2 Funktionen: Ansteuern und Dosieren: Das Steuerungsmodell

Die sogenannten exekutiven Funktionen (z. B. Bereiche der Konzentration, der Wahrnehmung, der Impulssteuerung und Organisationsfunktionen) sind bei ADHS völlig normal vorhanden. Entgegen der Bezeichnung „Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung“ besteht *kein* Defizit der Aufmerksamkeits*fähigkeit*! Aber die Steuerungszentrale, welche diese exekutiven Funktionen ansteuert und dosiert, ist weniger aktiv (Barkley 1997; Brown 2005). Daraus können z. B. Ablenkbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Wahrnehmungsstörungen, Hypersensibilität, Hyperaktivität, Schusseligkeit, Impulsivität und Organisationsschwierigkeiten resultieren (Abb. 3.5).



**Abb. 3.5 Steuerungsmodell ADHS:** Exekutiven Funktionen sind normal vorhanden, aber die Ansteuerung ist situativ reduziert (Steuerungszentrale weniger aktiv); bei eigenem Interesse aktiviert sich die Funktion selbst

In den folgenden Abschnitten findet sich eine Beschreibung dessen, was die reduzierte Ansteuerung einzelner dieser Funktionen bedeutet bzw. wie sich das im Alltagsleben manifestieren kann.

### 3.2.1 Reduzierte Ansteuerung im Bereich der Fokussierfunktionen: Konzentration

#### 3.2.1.1 Konzentration und Ablenkung

Ist die Ansteuerung der Funktion „Konzentration“ wenig aktiv, ist die logische Folge rasche Ablenkung. Alles, was im Moment interessanter erscheint, zieht dann die Aufmerksamkeit auf sich (Krause und Krause 2005). Es sei nochmals betont: es gibt bei ADHS kein Defizit der Aufmerksamkeitsfähig-

keit. Vielmehr ist die Aktivierung der sehr wohl vorhandenen Funktion an spezielle Voraussetzungen gebunden.

### 3.2.1.2 Hyperfokus: positiv und negativ möglich

Was ist speziell bedeutsam?

- So selbstverständlich wie Wasser bergab fließt, verlagert sich der Fokus bei geringerer Steuerungsaktivität von allein dorthin, wo es interessant ist.  
Was im Zusammenhang mit kontinuierlicher Konzentration auf wenig interessante Arbeiten ein Nachteil ist, bedeutet unter anderen Vorzeichen einen Vorteil. Bei direktem, aktuellem Interesse wird die Konzentration verlässlich fokussiert, es entsteht ein **positiver Hyperfokus** (Hallowell und Ratey 1998). ADHSler können sich bei gegebenem Interesse besser und länger konzentrieren als Nicht-ADHSler. Das bedeutet einen der großen Vorteile von ADHS (Abschn. 5.4 und Abschn. 5.2.6)
- Kehrseite der Medaille: Leider verlegt sich der Fokus auch leicht dorthin, wo ein Reiz stört, wodurch es zu **negativem Hyperfokussieren** kommt (radikal-negative Situations- und Selbstbewertung, entsprechend extremere Gefühls- und Impulsreaktion, sei es verteidigend und/oder selbstanklagend-depressiv), was einen großen Anteil des Leides bei ADHS verursacht (Abb. 3.6).

### 3.2.1.3 Negativer Hyperfokus (Röhrenblick): quantitativ

Der hier beschriebene negative Hyperfokus (Röhrenblick) führt v. a. zu einer *quantitativen* Verstärkung. Wie unter einer Lupe wird alles vergrößert. Extrem formuliert:

Situation	Eine leicht irritierende Bemerkung wird als absolut inakzeptabler Angriff wahrgenommen.
Emotionale Reaktion	Bei einem vermeintlich inakzeptablem Angriff liegt die emotionale Reaktion nicht bei leichtem Ärger, sondern bei entsprechend heftiger Wut.
Handlungsimpuls	Der resultierende Handlungsimpuls beschränkt sich folglich nicht auf eine selbstsichere Grenzziehung, wie sie als Reaktion auf eine leicht irritierende Bemerkung und reaktiv leichtem Ärger angemessen wäre. Vielmehr entwickelt er sich zum unkontrollierten, „atomaren“ Gegenangriff und daraus folgender weiterer, gegenseitiger Eskalation.



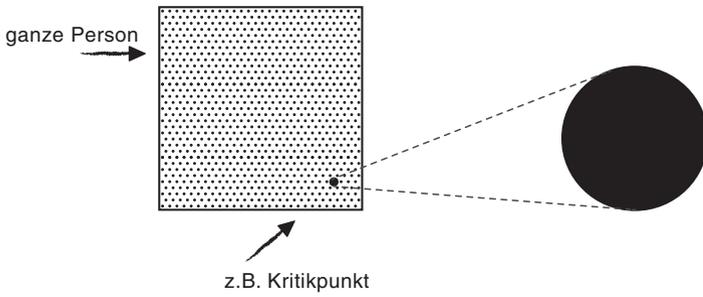
**Abb. 3.6 Positiver und negativer Hyperfokus bei herausstehendem starken Reiz:**

- eigenes, direktes Interesse (Faszination) → Aktivierung der Konzentration → positiver Hyperfokus
- einzelner negativer Reiz → Aktivierung der Konzentration → negativer Hyperfokus

Durch den Hyperfokus ist das Blickfeld zwar inhaltlich auf das auslösende Thema eingeschränkt. Doch innerhalb dieses Inhaltes gehen die betreffenden Gedanken und Assoziationen völlig ungebremst – bis hin zu unkontrolliert – weiter. Diese Art negativer Röhrenblick ist häufig. Sie ist verheerend. Umso wichtiger ist es, den Umgang damit zu lernen. Darauf wird in Kap. 6 ausführlich eingegangen (Abb. 3.7).

#### 3.2.1.4 Negativer Hyperfokus (Röhrenblick): qualitativ

Bei dieser Form des Hyperfokussierens erhält die Gesamtsituation durch den beschränkten Ausschnitt eine veränderte Bedeutung. Es entsteht eine inhaltlich grundsätzliche Verzerrung der Sachlage, eine vermeintlich völlig andere Situation. Logischerweise wird die Lage entsprechend der verzerrten Wahrnehmung eingeschätzt, sowohl die emotionale Reaktion als auch die ausgelösten Handlungsimpulse bilden die Verzerrung ebenfalls ab. Das Wesen, res-



**Objektive Realität**

dem kleinen Kritikpunkt steht der ganze Wert der eigenen Person gegenüber

**Subjektive Wahrnehmung im neg. Hyperfokus**

- ich existiere ausschließlich aus diesem Fehler
- bzw. der andere sieht mich nur so
- bzw. der andere ist ausschliesslich negativ

**Abb. 3.7 Negativer Hyperfokus (Röhrenblick):** Wahrnehmung engt sich ein (evtl. bis absolut) → eigener Wert nicht mehr wahrgenommen, bildet darum kein relativierendes Gegengewicht mehr

pektive die Qualität der Gesamtsituation ist betroffen und nicht nur die Intensität der Wahrnehmung und Reaktion.

In Abb. 3.8 zeigt sich im Röhrenblick eine Situation, in der ein Baby anscheinend im nächsten Moment von einem riesigen Hund in den Kopf gebissen wird. Dieses Bild löst im Vergleich zum ganzen Bild eine vollkommen andere Reaktionen aus. Dort sieht man zwei blöd grinsende Typen. Einer hält das Baby in die Nähe des Hundes, der andere kontrolliert den Hund. Es besteht keine akute Gefahr für das Baby, doch man kann nicht umhin, die zwei Typen für absolute Vollidioten zu halten.

Dieses krasse Beispiel ist frei erfunden, um das Prinzip des qualitativen Hyperfokus zu verdeutlichen. Untenstehend folgt deshalb ein Fallbeispiel, auf welche Art sich ein qualitativer Hyperfokus im Alltag zeigen kann.

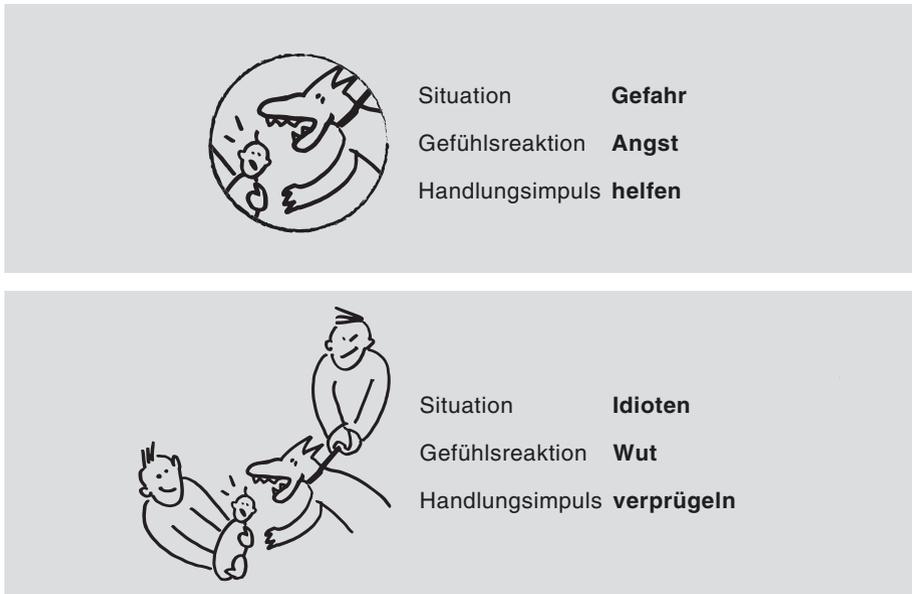
**Fallbeispiel 2**

**Der fast blinde Arzt**

Vor einigen Jahren hatte ich bei einer sehr renommierten Fachzeitschrift ein Paper eingereicht, welches mir sehr wichtig war. Nach einer Woche erhielt ich die Eingangsbestätigung und die Information, dass es mein Aufsatz in den Peer Review Prozess geschafft habe. Dabei wird durch renommierte Spezialisten ein Gutachten über den Artikel erstellt, das über Publikation oder Ablehnung entscheidet.

Nach Monaten des Wartens erhielt ich eine Mail vom Verlag. Darin stand „MAJOR CHANGES HAVE TO BE MADE“.

Ich war am Boden zerstört und gleichzeitig stink sauer. Fast hätte ich die Redaktion angerufen, um nachzufragen, welchen Idioten denn mein Paper vorgelegt worden sei. Das tat ich nicht. Ich erinnerte mich an das, was ich zu negativem Hyperfokussieren schon alles geschrieben hatte, u. a. in besagtem Artikel.



**Abb. 3.8 Qualitativer negativer Hyperfokus:** Wenn sich durch den Röhrenblick (nur Ausschnitt des Gesamtbildes) die Bedeutung der Situation verzerrt, ändert sich auch die Art der Reaktion darauf

Also versuchte ich mich zu sammeln und mir die Mail genauer anzuschauen. Und da standen tatsächlich diese Worte, nur hatte ich den Kontext übersehen.

Es hieß: „We are happy to inform you that your paper is accepted for publication and that no major changes have to be made.“ („Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass Ihr Artikel für die Publikation angenommen wurde, und dass keine größeren Änderungen gemacht werden müssen.“)

Der Röhrenblick hatte das entscheidende „no“ ausgeblendet, und den Sinn der Mitteilung ins Gegenteil verkehrt.

### 3.2.1.5 Vermeintliche Zwangsproblematik

Die Funktionseinheit, „den Fokus auf das Speichern einer Information“ zu richten, stellt eine eigene Größe dar. Das bedeutet, dass das Speichern bei ADHSler nicht automatisch mitaktiviert wird, wenn man aufmerksam zuhört. Oder – und das ist bedeutsam – wenn man etwas aufmerksam ausführt.

Das zeigt sich vor allem bei Routinehandlungen. Die kann man durchaus aufmerksam ausführen. Ist aber nicht gleichzeitig die Funktion des Speicherns aktiviert, weiß man anschließend nicht, ob und was man gemacht hat.

Ein alltägliches, aber diesbezüglich bei ADHS extrem häufig vorkommende Phänomen ist folgendes: Nach dem Frühstück schaltet man die Kaffeemaschine aus, löscht das Licht und schließt die Wohnungstür. Nach einigen Schritten taucht die Frage auf, ob man es gemacht hat und kontrolliert nochmals. Allenfalls mehrfach. Das Kontrollieren ist einem peinlich, zunehmend wird es verheimlicht aufgrund der Befürchtung, als Zwangsneurotiker abgestempelt zu werden.

Um es vorwegzunehmen: Das hat absolut nichts mit einer Zwangsstörung zu tun, obwohl das Symptom zum Verwechseln ähnlich ist. Es beruht ganz einfach darauf, dass bei ADHSlern die Funktion „Speichern“ beim Durchführen von Routinehandlungen weniger automatisch mitaktiviert ist. Dieses ADHS-bedingte, scheinbare Zwangssymptom ist vergleichsweise einfach zu überwinden, durch Training des bewussten („manuellen“) Speicherns. Dies ganz im Gegensatz zu wirklichen Zwangsstörungen, die in der Regel eine intensive Therapie benötigen.

### Zugabe

Übrigens: Dieses Phänomen, dass Routinehandlungen weniger automatisch gespeichert werden, spielt bei ADHSlern eine Rolle bei medikamentösen Behandlungen, egal ob die ADHS betreffend oder anderes. Ist eine Medikation einmal etabliert, also eine Routinehandlung, kann es passieren, dass direkt nach der Einnahme nicht mehr klar ist, ob das Medikament eingenommen wurde. Irrtümlicherweise wird es nochmals eingenommen.

Damit kann es versehentlich zu Überdosierung kommen. In diesem Fall ist das einfach zu vermeiden. Entweder mit einem Medikamenten-Dispenser oder mit der Medikamenteneinnahme mithilfe eines Handyalarms.

## 3.2.2 Reduzierte Regulation im Bereich der Eingangsfunktionen: Wahrnehmung

Bei den Eingangsfunktionen geht es um das, was wir aufnehmen, um die Regulation, welche Reize sämtlicher Sinnesfunktionen zur Wahrnehmung zugelassen werden und in welchem Ausmaß. Üblicherweise wird dies situationsentsprechend reguliert. So wird der Schmerz eines heftigen Remplers während eines Fußballspieles eher wenig wahrgenommen, derselbe Schmerz beim entspannten Sonnenbaden jedoch umso heftiger. Diese situative Regulierung kann bei ADHS nach oben oder nach unten verlangsamt oder gar blockiert sein. So wird auf Sinnesreize wie beispielsweise Gerüche, Licht oder Lärm teils sehr viel empfindlicher als üblich reagiert – oder im umgekehrten Fall fast völlig unempfindlich.

Das allein kann schon zu Schwierigkeiten am Arbeitsplatz führen. Bei gesteigerter Wahrnehmung von Gerüchen, sei es nun alter Schweiß oder Parfum, resultiert ungerechtfertigt der Vorwurf einer Prinzessin auf der Erbse. Dasselbe betrifft verstärktes Jucken von Etiketten im Hemd. Oder eben es führt im gegenteilig gelagerten Fall, wenn akustische Reize zwar registriert aber vermindert wahrgenommen werden, zur Vermutung einer Schwerhörigkeit. Schnell entstehen auf diese Weise Konflikte. Dabei muss nicht notwendigerweise die verstärkte oder verminderte Wahrnehmung das wirkliche Problem sein, sondern vielmehr die Missverständnisse, die daraus resultieren können.

### Fallbeispiel 3

#### Die Pöstlerin mit den blauen Flecken

Emma war etwa 50-jährig. Sie hätten die Missverständnisse, die aus einer reduzierten Wahrnehmung entstanden waren, beinahe die Ehe gekostet. Bei ihr bestand eine reduzierte Empfindung von Schmerz, welcher durch Verletzungen oder Stöße verursacht wurde. Seit vielen Jahren arbeitete sie jeweils einen Tag pro Woche auf der Post, stets derselbe Job.

Eines Abends bemerkte Emmas Mann an ihren Oberarmen beidseits blaue Flecken. Besorgt fragte er, was passiert sei. Sie hatte keine Ahnung, schämte sich deswegen und reagierte leicht schnippisch. Dieselben Symptome traten über mehrere Wochen hinweg auf, immer nach dem Arbeitstag. Emma reagierte zunehmend giftig auf seine Nachfragen. Er wiederum wurde misstrauisch und vermutete einen Liebhaber bei der Arbeit, der sie hart anpackte. Verständlicherweise wurde Emma noch wütender, ihr Mann entsprechend noch misstrauischer.

Just zu diesem Zeitpunkt sprachen wir in der Behandlung über die möglichen Unregelmäßigkeiten der Wahrnehmung bei ADHS. Das Wissen darüber ließ Emma die Situation viel weniger defensiv betrachten: Über die Ursache der blauen Flecken nichts zu wissen, war ihr peinlich gewesen, weswegen sie ungehalten reagiert hatte. Mit dem besonderen Wissen um die Regulation der Wahrnehmung von Sinnesreizen, bei ihr von Schmerz, wurde es Emma möglich, ein gewisses Verständnis für die Verdächtigungen ihres Mannes zu haben. Auch wenn er sich in der Situation ebenfalls ungeschickt verhalten hatte.

Emma selbst konnte sich erst jetzt zugestehen, darauf zu achten, wie die blauen Flecken zu ihr fanden.

Der Rest ist schnell erzählt. Es zeigte sich, dass in der Poststelle hinter einer Tür, durch die sie an ihrem Arbeitstag einmal gehen musste, ein neues Regal auf Schulterhöhe montiert worden war. ADHS-mäßig hastete Emma jeweils knapp um diese Kurve. ADHS-mäßig blieben ihre Raumkoordinaten, die über Jahre fest verankert worden waren, vorerst fixiert. Das Regal war nicht einberechnet. Sie stieß deshalb in der einen Richtung mit dem rechten, in der anderen Richtung mit dem linken Arm gegen das Regal – nahm den Schmerz aber nicht wahr. Da dies nur einmal pro Woche geschah, konnten die Hämatome vor dem nächsten Rempler abheilen. Es kam nicht zu größeren Schmerzen, die sie durchaus bemerkt hätte und die ihr erlaubt hätten, sich auf die veränderten Raumverhältnisse einzustellen.

Das Problem war letztlich nicht die ADHS und die reduzierte Regulierung der Wahrnehmung, sondern das daraus entstandene Missverständnis. Gut, dass sowohl Emma als auch ihr Mann darüber lachen konnten.

Zu den Eingangsfunktionen gehört im weiteren Sinne auch das Wahrnehmen der eigenen Gefühle und das Erfassen von sozialen Situationen. Beides spielt bei ADHS eine große Rolle. Entsprechende Überlegungen fließen in sämtlichen Kapiteln dieses Buches mit ein.

### 3.2.3 Reduzierte Regulation im Bereich der Ausgangsfunktionen: Impulssteuerung

Zu den bekanntesten, möglichen Symptomen bei ADHS gehört im Verbund mit der körperlichen Hyperaktivität auch die reduzierte Impulssteuerung (Bari und Robbins 2013). Oder anders gesagt, die stärkere Impulsivität.

Es sei hier ausdrücklich erwähnt, dass sich Impulsivität nicht, wie oft angenommen, einfach auf aggressive Impulse bezieht. Sicher, das kommt vor. Allerdings sind ADHSler insgesamt eher friedfertig. Wenngleich viele in der Kindheit ein aufbrausendes Verhalten zeigten, lernte ein erheblicher Teil von ihnen mit der Zeit, dieses zu kontrollieren.

Im Berufsleben spielt die Impulsivität besonders beim Impuls zu sprechen eine Rolle. Die Regulierung kann nach oben oder nach unten verändert sein. Blockierte Impulssteuerung beim Reden kann zu Blockaden führen, zur Ungeduld beim Gegenüber. Unkontrollierte Impulszulassung führt auf der einen Seite zu einer störenden Redeflut, welche anderen wenig Raum lässt. Ungeduldiges Unterbrechen der Gesprächspartner kommt häufig vor. Impulsives Argumentieren, bei dem auch vertrauliche Informationen herausrutschen, kann leicht eine Verhandlungstaktik stören. Vielerlei Spannungen und Missverständnisse können auf solche Art entstehen. Auf der anderen Seite kann die reduzierte Impulssteuerung beim Sprechen auch der Schlüssel zum Erfolg darstellen, insbesondere in Kombination mit guter Intelligenz und breitem Assoziieren. So findet man unter Kabarettisten, Journalisten und Fernsehmoderatoren überdurchschnittlich viele ADHSler.

Interessant sind auch die Untersuchungen, in denen Impulsivität unter bestimmten Bedingungen als ein wichtiger Faktor identifiziert wurde, der für Unternehmer mit ADHS geschäftlichen Erfolg ermöglicht (Wiklund et al. 2016).

Des Weiteren kann die reduzierte Impulsregulation auch alle anderen Bereiche betreffen, in denen Impulse vorkommen. Das betrifft das Essen, sowohl verstärkt als auch vermindert. Verschiedene Essstörungen treten bei ADHS gehäuft auf. Ebenso kann es sexuelle Impulse betreffen. Impulsives Einkaufsverhalten kommt ebenso vor wie impulsives Gamen oder der Suchtmittelkonsum. Rein statistisch gesehen liegen Suchtentwicklungen bei ADHSlern über dem Durchschnitt. Doch Vorsicht: eine Statistik macht eine Aussage über ein Kollektiv, und keineswegs über jedes Individuum in diesem Kollektiv. Soweit bekannt, sind Suchtentwicklungen vor allem bei denjenigen ADHSlern häufig, bei denen auch eine Störung des Sozialverhaltens vorliegt (Modestin et al. 2001).

### 3.2.4 Reduzierte Ansteuerung im Bereich der Organisationsfunktionen

In jedem Beruf spielen organisatorische Belange eine große Rolle. Wenn es möglich ist, dass bei ADHS Organisationsfunktionen wie Priorisieren, Planen und Durchführen betroffen sind, dann kann das große Auswirkungen auf die Arbeit haben (Solden 1995).

Kann – nicht muss.

Wie weiter oben betont, zeigt nicht jeder ADHSler sämtliche Phänomene. Manchmal ist es sogar so, dass einem ADHSler die organisatorischen Aufgaben im Rahmen der beruflichen Arbeit leichtfallen, vielleicht sogar Spaß machen. Gleichzeitig bringt derselbe Mensch es nicht fertig, sich privat zu organisieren, verpasst seit Jahren, Ferien zu planen, versäumt die Kinofilme, die er sehen möchte und verschläft jeden Geburtstag seiner Frau.

Als Extrembeispiel kenne ich eine Topmanagerin mit ADHS, die sich auf der einen Seite beruflich perfekt organisiert, welche die Koordination von Sitzungen mit Entscheidungsträgern auf der ganzen Welt selbst in der Hand hält, stets mit ihren schriftlichen Berichten à jour ist, ihren Arbeitsplatz aufgeräumt hält – und auf der anderen Seite ihre privaten Dinge von Steuerunterlagen, Behördenkorrespondenz, Versicherungsorganisation, über die Ordnung in ihrer Wohnung, bis hin zur Pflege von Freundschaften überhaupt nicht im Griff hat. Dieses Muster ist nicht selten und bedeutet viel verstecktes Leid.

In späteren Kapiteln wird unter verschiedenen Umständen konkret auf die organisatorischen Bereiche im Zusammenhang mit der Arbeitswelt eingegangen.

### 3.3 Coping: Profit, Nebenwirkungen und Missverständnisse

Die Bewältigung beziehungsweise der Umgang mit ADHS wird mit den Begriffen „Coping“ und „Copingmechanismen“ bezeichnet. Jeder ADHSler entwickelt mehr oder weniger taugliche Strategien, mit denen er sich in einer Welt von mehrheitlich Nicht-ADHSlern zurechtfindet:

- Der Versuch, sich in der Flut von Informationen und Gedanken zu orientieren.
- Der Versuch damit klarzukommen, dass die exekutiven Funktionen (Konzentration, Wahrnehmung, Impulssteuerung, Organisation) ohne bestimmte Voraussetzungen schwierig zu aktivieren sind.

**Wohlge­merkt:** Die Entwicklung dieser Copingmechanismen beginnt sehr früh im Leben. Die kleinen ADHS-Kinder wissen nichts davon, dass sie in gewissen Bereichen anders als der Durchschnitt funktionieren. Selbst wenn im Laufe der Schulzeit eine ADHS-Diagnose gestellt wird, kommt es nur bei einem beschränkten Teil der Fälle zu einer vertieften Auseinandersetzung damit, wie eine ADHS funktioniert, und was das konkret im Alltagsleben bedeutet. Meist ist das Bild verzerrt, und es werden fast ausschließlich die negativen Aspekte wahrgenommen. Sowohl von den Betroffenen selbst als auch vom Umfeld.

Unter diesen Voraussetzungen ist die Entwicklung von Copingmechanismen eine nicht zu unterschätzende Leistung. Selbstverständlich gibt es Copingmechanismen, die konstruktiv und zielführend sind neben solchen, die eher nachteilige Wirkung haben. Zudem können auch konstruktive Copingmechanismen Nebenwirkungen haben und ebenfalls zu Missverständnissen und Schwierigkeiten führen, sowohl mit dem Umfeld als auch mit sich selbst.

**Zur Illustration:** Manche ADHSler haben Mühe, im Restaurant aus einer Menü-Karte zu wählen. „Ach so viele Möglichkeiten; ist der Fisch hier besonders gut oder schlecht? Was reden die Kollegen, und die am Nebentisch; wer kommt gerade rein? Wieso läuft so laute Musik?“ Ein Wirrwarr. Für diese Alltagssituation gibt es zahlreiche Coping-Möglichkeiten:

- Ich schau die Karte im Internet an, wähle in Ruhe schon zuhause.
- Ich merke mir drei Gerichte, die ich mag, und von denen ich annehmen kann, dass in jedem Restaurant zumindest eines davon auf der Karte steht; das wähle ich dann.

- Ich wähle immer das Gleiche wie das Gegenüber.
- Etc.

Jede dieser Coping-Varianten funktioniert ein Stück weit. Jede davon hat ihre eigenen Nebenwirkungen. Wenn ich mich immer dem Gegenüber anschließe, esse ich möglicherweise selten das, was ich mag. Ein kleiner Preis zur Verhinderung der Qual der Wahl. Schlimmer wird es, wenn der andere den Eindruck erhält, man habe keine eigene Meinung. Sowohl beim Date als auch beim Arbeitsessen mit dem Chef sinken die Chancen auf Beförderung. Am schlimmsten aber ist es, wenn man sich nicht klar ist, warum man die Schwierigkeiten mit der Menüwahl hat. Dann zweifelt man an sich selbst, sieht sich selbst als Langweiler. Wird unsicher, defensiv.

Solche Nebenwirkungen und Missverständnisse verursachen einen großen Teil des Leidens bei ADHS. Sie sind ein Kollateralschaden, der nicht nötig wäre. Ein Kollateralschaden, der oft auf einfache Art verhindert werden kann.

Wenn sich der ADHSler in obigem Beispiel klar ist, warum er mit der Menükarte Mühe hat, dann zweifelt er nicht an seinem eigenen Wert. Er erkennt das als relativ unwichtige Folge seiner Funktionsweise, die ihm in wichtigeren Bereichen (z. B. ideenreiches Arbeiten) nützlich ist.

Mit diesem neuen Boden an durch Erkenntnis gewonnen Selbstsicherheit kann er das gleiche Coping verwenden, aber offensiv. Damit können zahlreiche Nebenwirkungen verhindert werden. Er sagt folglich dem Chef: „Ja, ich will mich ganz auf unsere Diskussion konzentrieren, mich nicht mit der Menükarte beschäftigen, also nehme ich das Gleiche wie Sie.“ Damit positioniert er sich als jemand, der sehr wohl selbst entscheidet. Nämlich was ihm wichtig ist, hier die Diskussion mit dem Chef.

### **Zugabe**

Es lohnt sich, individuell so weit als möglich eine Zuordnung der ADHS-bedingten Schwierigkeiten anzustreben.

- Welche Schwierigkeiten sind primäre ADHS-Phänomene, also direkt neurobiologisch bedingt?
- Welche sind sekundäre Phänomene, also untaugliche Copingmechanismen, Nebenwirkungen von tauglichen Copingmechanismen und Missverständnisse?
- Welches sind Langzeitentwicklungen, Langzeitfolgen?

Diese Differenzierung ist entscheidend in der individuellen, situativen Gewichtung und Zusammensetzung der therapeutischen Mittel. In welcher Situation helfen Medikamente und was für welche; bzw. wann sind Medikamente

kontraproduktiv; in welchem Kontext ist vor allem Informationsvermittlung zu ADHS wichtig; unter welchen Voraussetzungen sind kognitive, systemische oder psychodynamische Psychotherapieansätze erfolgversprechend – oder hinderlich; in welchen Bereichen helfen Strukturen und technische Mittel?

Wenn ich hier von der Wahl der therapeutischen Mittel schreibe, dann betrifft dies nicht nur Ärzte und Psychotherapeuten. Es bezieht sich auch auf die ADHSler selbst. Einerseits als Ermutigung, sich in die Gestaltung des Behandlungsansatzes einzubringen. Andererseits bei den eigenen, alltäglichen Überlegungen, wie man im Moment mit seiner ADHS umgeht.

## Literatur

- Armstrong CL, Hayes KM, Martin R (2001) Neurocognitive problems in attention deficit disorder. Alternative concepts and evidence for impairment in inhibition of selective attention. *Ann N Y Acad Sci* 931:196–215
- Bari A, Robbins TW (2013) Inhibition and impulsivity: behavioral and neural basis of response control. *Prog Neurobiol* 108:44–79
- Barkley RA (1997) Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: constructing a unifying theory of ADHD. *Psychol Bull* 121:65–94
- Brown TE (2005) Attention deficit disorder: the unfocused mind in children and adults. Yale University Press, New Haven
- Faraone S (2004) A family genetic perspective. APA, New York
- Hallowell EM, Ratey JJ (1998) Zwanghaft zerstreut. Rowohlt, Reinbeck
- Krause J, Krause KH (2005) ADHS im Erwachsenenalter. Schattauer, Stuttgart/New York
- Modestin J, Matutat B, Würmle O (2001) Antecedents of opioid dependence and personality disorder: attention-deficit/hyperactivity disorder and conduct disorder. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 251:42–47
- Ryffel-Rawak D (2017) Unser facettenreiches Leben. tredition, Hamburg
- Solden S (1995) Women with attention deficit disorder. Embracing disorganization at home and in the workplace. Underwood Books, Grass Valley
- Stieglitz RD, Hofecker-Fallahpour M (2007) Workshop „ADHS bei Erwachsenen“. Winterthur
- Trott GE (1993) Das hyperkinetische Syndrom und seine medikamentöse Behandlung. Johann Ambrosius Barth, Leipzig
- Wiklund J, Patzelt H, Dimov D (2016) Entrepreneurship and psychological disorder: how ADHD can be productively harnessed. *J Bus Ventur Insights* 6:14–20



# 4

## Prinzipielles zu ADHS in der Arbeitswelt

### Inhaltsverzeichnis

4.1	Outen oder nicht?.....	30
4.1.1	Nicht mit der Türe ins Haus fallen: Achtung Vorurteile.....	30
4.1.2	Funktionsmuster problemlos outen – vorerst ohne Label „ADHS“ .....	30
4.1.3	Ehrlichkeit ≠ Inkontinenz.....	31
4.2	ADHS: Wer bin ich bei der Arbeit?.....	32
4.2.1	Vorsicht mit einseitigen Pauschalisierungen von ADHS.....	32
4.2.1.1	Ablenkung durch äussere Reize.....	32
4.2.1.2	Ablenkung durch innere Reize.....	32
4.2.2	Wie funktioniert meine ADHS und wie gehe ich selbst damit um.....	33
4.2.3	Hierarchie, Office Politics und scheinbare Naivität.....	34
4.2.4	Sind Fragen zum Beantworten da?.....	36
4.2.4.1	Lösungsvorschläge zum Umgang mit Fragen.....	38
4.2.5	Berufliches Social Life und Smalltalk.....	39
4.2.5.1	Lösungsvorschläge für die Qual mit Smalltalk.....	41
4.2.6	Schlaflos im Offside bei der Arbeit.....	43
4.2.6.1	Spannende und/oder nervige Assoziationsketten beim Einschlafen.....	44
4.2.6.2	Nichtmedikamentöse Stimulation zum Einschlafen.....	46
4.2.6.3	ADHS-unabhängige Hinweise zum Schlafen.....	46
4.2.7	Keine Pflicht zur Top-Karriere.....	47
4.3	Ein Mensch ist nicht nur ADHS.....	49
	Literatur.....	52

## 4.1 Outen oder nicht?

Immer wieder stellt sich die Frage, ob man sich am Arbeitsplatz als ADHSler outen soll. Eine allgemeingültige Antwort darauf gibt es nicht, zu sehr kommt es auf die individuellen Verhältnisse an. Trotzdem sollen ein paar Aspekte dargestellt werden, die als Entscheidungshilfe dienen können.

### 4.1.1 Nicht mit der Türe ins Haus fallen: Achtung Vorurteile

Eine herausgegebene Information kann man nicht mehr zurücknehmen. Allzu schnell landet man bei einer vorschnell herausgegebenen Diagnose in der Troublemaker-Schublade. Vergessen Sie nicht, dass ADHS auch als „völlig natürliche ‚Verdrahtung‘ des Gehirns“ (Zitat Weiss 1996) gesehen werden kann.

Im Allgemeinen sollte die Etikette ADHS bei einem Vorstellungsgespräch nicht als Erstes kommen. Man trifft auf zu viel Vorurteile und Halbwissen. Bei einer Bewerbung geht es zuallererst darum, einen ersten Kontakt zu knüpfen, einen ersten Beziehungsboden zu schaffen, die eigenen Qualitäten zu präsentieren, und seinerseits weitergehende Informationen über die Arbeitsstelle und Firma zu gewinnen. Sensible Auskünfte über sich gehören in der Regel nicht dazu.

Allerdings ist frühzeitige Information dann sinnvoll, wenn man von Beginn an darauf angewiesen ist, dass einem der Arbeitgeber aufgrund ADHS-bedingter Eigenheiten bei den Arbeitsbedingungen wesentlich entgegenkommt (Abschn. 9.2.5).

Dasselbe gilt in den meisten Fällen zumindest auch für die erste Zeit an einer neuen Arbeitsstelle.

### 4.1.2 Funktionsmuster problemlos outen – vorerst ohne Label „ADHS“

Über die ADHS als Funktionsmuster – also wie ticke ich, *ohne* den Diagnosebegriff zu erwähnen – darüber kann man gut reden. Das beinhaltet nicht nur mögliche Schwierigkeiten, sondern immerhin auch die Vorteile. Später, wenn ein Stück solider Boden geschaffen ist, kann bei Bedarf auch der Diagnosebegriff – das Label – genannt werden.

### 4.1.3 Ehrlichkeit ≠ Inkontinenz

Ehrlichkeit ist nicht mit Inkontinenz zu verwechseln, ebenso wenig wie Offenheit/Transparenz mit Exhibitionismus.

Ehrlichkeit bedeutet, weder zu lügen noch zu betrügen, jedoch gleichzeitig den Entscheid darüber, was man von sich preisgeben will, in den eigenen Händen zu behalten. In gleichem Sinn bedeutet Transparenz keineswegs, dass andere einen Anspruch auf meine Intimsphäre haben. Die Begriffe Transparenz und Offenheit sollten auch nicht zur Rechtfertigung missbraucht werden, sich stets exhibitionistisch in den Vordergrund zu stellen.

#### Zugabe

Viele ADHSler sind übermäßig offen und ehrlich in einer Art und Weise, die im Effekt selbstsabotierend ist. Damit soll kein unbewusst „gewollter“, selbstsabotierender Drang postuliert werden (wie das bei sog. neurotischen Überich-Pathologien der Fall ist). Vielmehr kommt es bei ADHS quasi aus Versehen zur übertriebenen Ehrlichkeit/Offenheit, sei es durch die reduzierte Impulssteuerung, sei es als Coping bei Verlust des Überblickes in einem Informations- und Gedankennebel.

Nicht vergessen: Der Wunsch nach Privat- und Intimsphäre ist absolut normal, gesund und rechtens, er hat absolut nichts mit fehlender Transparenz zu tun (Abschn. 4.2.4).

Bei einer Bewerbung geht es ausschließlich darum, dass ich meine Chancen für den Zuschlag für eine gewünschte Arbeitsstelle verbessere, und meine Passung mit der Firma prüfe (und umgekehrt). Keineswegs geht es um Aufklärung der Öffentlichkeit über ADHS oder um eine Entstigmatisierungskampagne.

#### Zugabe

ADHS-Outings im Rahmen von Öffentlichkeits- und Entstigmatisierungsarbeit sollen Leute tun, die dadurch keinen Nachteil erleiden müssen: z. B. junge Berühmtheiten aus Geschäfts-, Sport- und Kulturwelt. Oder aber ältere Profis, die sich in normalen Berufen etabliert haben, und denen „niemand mehr etwas kann“, wie etwa ein Psychiater in eigener Praxis.

Egal, ob und wann man sich nun geoutet hat oder nicht, lohnt es sich, den folgenden Orientierungspunkt („Fixstern“) nie aus den Augen zu verlieren:

*„Ich bin nicht perfekt – aber alle andern auch nicht.“*

## 4.2 ADHS: Wer bin ich bei der Arbeit?

### 4.2.1 Vorsicht mit einseitigen Pauschalisierungen von ADHS

Es existiert nicht der oder die Berufstätige mit ADHS, quasi als eindeutig definiertes „Modell“. Es ist Vorsicht geboten vor Pauschalisierungen wie „ADHSler können nicht in Großraumbüros arbeiten, da sie da zu leicht abgelenkt sind“. Mit solch pauschalen Absolutismen wird der Spielraum unnötig eingeengt.

#### 4.2.1.1 Ablenkung durch äussere Reize

Zum Beispiel gilt die Einschränkung bezüglich Großraumbüro nur für diejenigen ADHSler, bei denen die Reizüberflutung hauptsächlich durch das ungefilterte Aufnehmen von äußeren Reizen ausgelöst wird.

#### 4.2.1.2 Ablenkung durch innere Reize

Bei denjenigen ADHSlern, bei denen die Reizüberflutung vorwiegend durch die eigene Gedankenflut geschieht, kann ein Großraumbüro oder der Hintergrundlärm in einem belebten Restaurant sogar helfen, das zu weit assoziierende Denken in seinen Seitenästen soweit zu bremsen, dass die Ablenkung abnimmt. Dadurch kann bezüglich der zu leistenden Aufgabe besser konzentriert werden. Mancher Top-Journalist mit ADHS funktioniert nur so (Abb. 4.1).

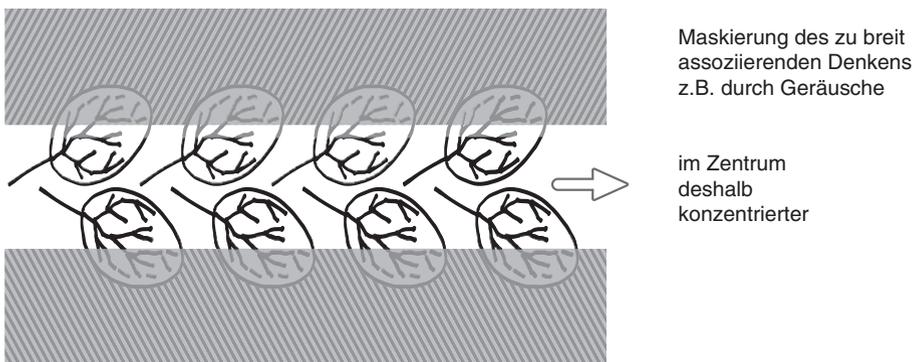


Abb. 4.1 Manchmal können Hintergrundgeräusche beim Konzentrieren sogar helfen

## 4.2.2 Wie funktioniert meine ADHS und wie gehe *ich selbst* damit um

Es geht beim Berufsweg mit ADHS nicht nur um Interessen und Begabungen und darum, *dass* ich eine ADHS habe. Die Hauptfrage ist, *wie ich* mit meiner ADHS umgehe, konstruktiv oder mit wenig dienlichen Verhaltensweisen?

Daraus folgt ein zentrales Anliegen: Wie kann ich bei Bedarf lernen, konstruktiv damit umzugehen, wenn ich verstehe, wie ADHS funktioniert.

### Zugabe

Die Umgangsweisen (Coping) mit ADHS können sehr unterschiedlich sein. Entsprechend unterschiedlich – ja sogar gegensätzlich – können die Auswirkungen sein. Meist sind einem diese Copingmechanismen nicht bewusst, da man sie schon früh im Leben entwickelt hat.

Hier eine kleine Auswahl an Negativbeispielen, welche unterschiedliche Lebensläufe sich bei vergleichbar begabten ADHSlern entwickeln können. Dies in Abhängigkeit vom individuellen Coping, dem unterschiedlichen Umgang mit zu vielen Informationen und Gedanken, dem fehlenden Überblick und der Schwierigkeit, zu entscheiden.

- Um nichts entscheiden zu müssen, nehme ich einfach alle Arbeiten an, helfe noch den Kollegen, mache Überstunden, lerne dabei sehr viel, hoffe dass es genügt, gelte aber als ineffizient, weil ich dabei eigene Kernaufgaben versäume, werde letztlich erschöpft.
- Habe viele Ideen, zweifle aber, ob ich sie gut durchdacht habe, bzw. ob ich überhaupt die Fragestellung verstanden habe, die möglicherweise anders gemeint war. Halte mich wegen der Unsicherheit ständig zurück, äußere bestenfalls in der Kaffeepause meine Ideen, die dann andere umsetzen, fühle mich in der Folge ausgenutzt, zu wenig geschätzt und werde verbittert.
- Um mich im Nebel der vielen Daten, Gedanken und Entscheidungen nicht zu verlieren, wähle ich eine möglichst einfache, monotone Arbeit mit beschränktem eigenem Spielraum, wo ich Dienst nach Vorschrift (ohne denken zu müssen) leisten kann. So komme ich nie unter Druck, fühle mich sicher, entwickle mich zwar nicht weiter, aber bin vorerst ganz zufrieden. Nicht selten taucht irgendwann das Gefühl auf, etwas verpasst zu haben.

- Ich tauche ab in innere Welten, verliere mich in Träumereien, spüre deshalb für den Moment keinen Stress mehr. Das kann durchaus konstruktiv sein, wenn ich es nur kurzfristig anwende, zur momentanen Stabilisation. Es kann aber auch dazu führen, dass ich selbst für einfache Arbeiten zu wenig effizient bin und auf dem Berufsweg steckenbleibe.
- Um in allem hoffentlich den Überblick zu finden, suche ich immer wieder den Adrenalinkick, der mich fokussieren und die Daten ordnen lässt, und unter dem ich meine besten Fähigkeiten ausspielen kann. Bin dadurch ständig gehetzt, ständig auf Neues aus, unstet, kippe zwischen topfit und zusammengefallen hin und her, zwischen übermütig und verunsichert. Habe damit im besten Fall ein spannendes Leben, im schlechtesten einen frühen Totalabsturz.

Bei einem Teil dieser Beispiele zeigt sich eine Bereitschaft zu Bescheidenheit und Verzicht oder zum hilfsbereiten Einsatz für andere. Bei jedem ist das ehrliche Bemühen erkennbar, sich den Anforderungen des Lebens irgendwie zu stellen. Die ausgewählten Beispiele zeigen dennoch typische, belastete ADHS-Verläufe. Ein entscheidender Teil der Belastungen resultiert aus dem Umgang mit ADHS. Dieses Coping wurde von den Betroffenen wegen der fehlenden Kenntnisse über ADHS auf eine Art gebildet, dass es trotz allen Bemühens zu negativen Folgeerscheinungen geführt hat. Das lässt sich mit entsprechenden Kenntnissen größtenteils verhindern.

### 4.2.3 Hierarchie, Office Politics und scheinbare Naivität

ADHSler – gerade auch intelligente – wirken oft seltsam naiv. Sprühend, weltgewandt-souverän und gleichzeitig wie ein argloses Landei. Das kann im Umgang mit Hierarchien und Office Politics verheerend sein.

So widersprüchlich das scheint, steckt eine gewisse Logik dahinter:

- Halten wir uns die Grundkonfiguration von ADHS vor Augen, mit zu vielen ungefilterten Informationen von außen sowie zu vielen ungebremsten eigenen Gedanken dazu. Will man mit dieser Datenflut klarkommen, dann macht es Sinn, die Dinge nicht zusätzlich zu komplizieren. Mit anderen Worten: es ist durchaus verständlich, dass man dann bereitwillig davon ausgeht, diese Welt sei eindeutig. So eindeutig, wie sie für kleine Kinder ist (was ja das Alter ist, in dem schon viele der ADHS-Copingmechanismen entwickelt werden). Das heißt, man behält die

„Eindeutigkeit“ einfach bei, als Coping, denn eine Zwei- oder Mehrdeutigkeit würde die Kombinationsmöglichkeiten exponentiell anwachsen lassen, womit auch die fähigsten Hirncomputer mengenmäßig schnell überlastet wären.

- Strenggenommen handelt es sich also nicht wirklich um Naivität im engeren Sinn, sondern um einen Copingmechanismus mit dem Ziel, die Menge Rechenleistung für das Gehirn in einem einigermaßen bewältigbaren Rahmen zu halten.

### Zugabe

Dass diese Art Coping, die Welt eindeutig zu halten, nicht wirklich gut funktioniert, hat wohl jeder normal intelligente ADHSler tausendfach erlebt. Allerdings betrachtet man dann oft nicht das eigene Coping als problematisch. Meist erkennt man das selbst gar nicht. Vielmehr klagt man über die Unehrlichkeit der Welt. Klar, es gibt viel böswillige Unehrlichkeit, doch es gibt auch naturgegebene Mehrdeutigkeiten, für die niemand etwas kann, und die sogar zur Würze des menschlichen Lebens zählen. Man denke nur an das Flirten.

Man kommt also zum Beispiel nach der Ausbildung an eine neue Stelle, möchte sich beweisen und gibt sich alle Mühe. Nach einiger Zeit wird man kompetent und routiniert, freut sich und hofft, dass die guten Leistungen von den Vorgesetzten entsprechend gewürdigt werden. Gerade vom direkten Chef, der manchmal überfordert wirkt, und dem man mehrfach aus der Patzche geholfen hat, erwartet man entsprechende Förderung. Wieso nur schickt er nun meinen offensichtlich weniger kompetenten Büropartner in die spannenden Fortbildungen, während er mich mit den langweiligsten Hilfsarbeiten abspeist?

Ganz klar, das ist zweifellos ungerecht. Und wieso soll man das überhaupt verstehen wollen? Dieser Chef gehört weg! – nur, am Ende ist man selbst weg.

Der hier exemplarisch geschilderte Ablauf geschieht ständig, auch Nicht-ADHSlern. Und auch manche von denen verstehen nicht, warum. Nur anerkennen es Nicht-ADHSler meist schon im frühen Erwachsenenalter als eine Realität, die zwar mehrdeutig, merkwürdig und ungerecht ist, mit der man sich aber irgendwie arrangieren muss.

Demgegenüber sind ADHSler gefährdet, entweder fruchtlose Frontalriege zu führen oder früh in Resignation und Depressivität zu versinken.

Daraus folgt sinnigerweise: hat man eine ADHS, ist es umso wichtiger, dass man bewusst lernt, wie Hierarchien und wie Office Politics funktionieren.

Man braucht diese Gesetzmäßigkeiten nicht toll zu finden (sind sie auch nicht), aber man muss sie begreifen, da man sonst untergeht. So wie man schnell von einer Lawine begraben wird, wenn man sich ohne Lawinenkenntnisse auf eine Skitour begibt. Toll sind Lawinen deshalb noch lange nicht, wohl aber Skitouren, solange man nicht verschüttet wird.

### Zugabe

Hier ein paar Erläuterungen zum obigen Beispiel des übergangenen, und letztlich entlassenen Angestellten. Zur Erklärung dienen die Erkenntnisse des Klassikers „Das Peter-Prinzip“ (Peter und Hull 1969), in welchem das Funktionieren von Hierarchien treffend beschrieben wurde. Dieses dünne und äußerst kurzweilige Büchlein sei jedem ADHSler wärmstens empfohlen.

Die bekannteste Erkenntnis daraus besagt, dass jeder so weit befördert wird, bis er am Ort seiner eigenen Unfähigkeit angelangt ist. Dieses Gesetzmäßigkeit des Peter-Prinzips gilt wohlgemerkt nur in komplexen Hierarchien mit mehreren Hierarchiestufen. Dann aber zeigt sie sich verlässlich, egal, ob es sich um eine wohlthätige Organisation oder um ein multinationales Rüstungsgütersyndikat handelt.

Auf dieser Basis wird schnell klar, dass ein Vorgesetzter, der schon an diesem Endpunkt angekommen ist, i. d. R. eben keine Freude an einem fähigen und einsetzfreudigen Untergebenen hat, da dieser bei ihm Konkurrenzangst auslöst. Folgerichtig verdrängt er den fähigen Mitarbeiter, nicht aber den unfähigen, der für ihn keine Bedrohung darstellt.

Wer nicht so gerne in Sachbüchern liest, der kann die Gesetzmäßigkeiten in Hierarchien und von Office Politics auch im Roman „Something Happened“ (Heller 1974) nachlesen. Der ist ebenso genial, allerdings weniger kurz und zeitweise zynisch.

Auch beim Peter-Prinzip sei vor verabsolutierenden Pauschalisierungen gewarnt: Nicht jeder Vorgesetzte, der mich nicht mag, ist notwendigerweise bereits am „Ort seiner eigenen Unfähigkeit“ („Das Peter-Prinzip“) angelangt. Es gibt tausende von Faktoren von beiden Seiten her, die Ablehnung verursachen können.

## 4.2.4 Sind Fragen zum Beantworten da?

Erwähnenswert als Spielform der in Abschn. 4.2.3 erwähnten, scheinbaren Naivität ist der Umgang von ADHSlern mit Fragen, die an sie gestellt werden. Um das Übermaß an erkennbaren Möglichkeiten in einer Fragesituation zu reduzieren, werden oft – zur Vereinfachung – Fragen schlicht nicht hinterfragt.

Das kommt selbst – manchmal erst recht – bei ADHSler vor, die sonst alles und jeden hinterfragen und keine Aussage unwidersprochen lassen können. Aber die hier angeführte Vereinfachung taucht versteckt auf, nämlich:

*Wird diesen ADHSlern eine Frage gestellt, dann geben sie automatisch eine Antwort.*

Wenn ich solche ADHSler darauf anspreche, dann schauen sie mich meist bass erstaunt oder sogar verständnislos an.

Pat. „Aber klar gebe ich eine Antwort. Es wurde ja eine Frage gestellt!“

HL „Und wenn ich frage, welche Farbe Ihre Unterhose hat?“

Pat. „Schwarz, weil da sieht man ...“

HL „Ich habe die Frage nicht gestellt, weil ich die Antwort wissen will. Sondern aus einem anderen Grund. Denn seien wir ehrlich, es geht mich absolut nichts an, welche Farbe Ihre Unterhose hat.“

Pat. „Oh, klar, stimmt!“

In der Folge kann jeweils viel Erkenntnis erarbeitet werden:

- Erstens über das Verstehen des Copingmechanismus des automatischen Antwortens.
- Zweitens über banale Dinge des menschlichen Lebens, die auch in der Berufswelt von großer Bedeutung sind. Banale Dinge, die nicht selten auch sehr intelligenten ADHSler völlig unbekannt sind.  
Wie z. B. dass Fragen nicht nur gestellt werden können, um eine sachbezogene Antwort zu erhalten. Sondern auch aus tausend anderen Gründen.

Nach dem ersten Erstaunen erinnern sich alle schmerzlich an zahlreiche solcher Situationen, bei denen sie sich durch das automatische Antworten in peinlichen Erklärungszwang manövierten, sich in die Defensive drängen ließen, scheinbar verantwortlich für die Fehler von anderen gehalten wurden, gedrängt wurden, Zusatzaufgaben zu übernehmen oder ganz einfach in irgendwelche Fettnäpfe getreten sind.

Das Erkennen, dass solches nicht aus vermeintlicher Dummheit, sondern als Folge eines früh entwickelten, nachvollziehbaren Copings mit der ADHS rührt, ist erleichternd.

Vor allem zeigt es die Möglichkeit zur Veränderung. Die meisten intelligenten ADHSler entwickeln geradezu detektivisch forschenden Spass im Entdecken, wie Fragen betrachtet werden können. In gewissem Sinn geht eine zusätzliche Dimension im Verständnis von sich *und* der Umwelt auf.

Und natürlich geht es dann auch darum, ADHS-taugliche Orientierungsmittel zu erarbeiten, sowohl zur Einordnung von Fragen als auch zur Wahl der eigenen Reaktion.

#### 4.2.4.1 Lösungsvorschläge zum Umgang mit Fragen

##### *Zur groben Orientierung*

Ist die Frage ...

- ... eine inhaltlich berechtigte Frage,
- ... in konstruktiver Haltung,
- ... in passendem Kontext und
- ... von einer berufenen Person gestellt?
- Oder gibt es Hinweise auf eine bewusste oder unbewusste, verdeckte Agenda?

Wenn die ersten vier Punkte mit „ja“ und der letzte mit „nein“ beantwortet werden können, macht in der Regel eine direkte inhaltliche Antwort Sinn.

##### *Zur differenzierteren Einschätzung*

Ansonsten gilt es, sich selbst einige Fragen zur genaueren Einschätzung der Situation zu stellen. Beispielsweise:

- Gestehe ich dem anderen diese Frage überhaupt zu?
- In welcher Form weichen Kontext und Inhalt der Frage voneinander ab (Wichtiges zwischen Tür und Angel; Vertrauliches in der Kantine; Privates in der offiziellen Besprechung etc.)?
- Will mich der andere unter Druck setzen?
- Zielt die Frage danach, mich aufs Glatteis zu führen?
- Mimt der Fragende Unwissenheit, um mich in Sicherheit zu wiegen?
- Mimt der Fragende Schwäche und Verletzlichkeit, um mich zur Unterstützung von ihm zu verführen?
- Und so weiter.

##### *Wahl einer allfälligen Reaktion*

Auch für Reaktionen stehen unzählige Varianten zur Verfügung. Beispielsweise:

- Die Frage schlicht ignorieren und übergehen.
- Mit einer Gegenfrage antworten.
- Eine ironische, sarkastische oder sogar zynische Bemerkung als Reaktion.
- Das Anrecht des Betroffenen für diese Frage infrage stellen.
- Den Fragesteller angreifen.
- Mit leicht an der Frage vorbei gehenden, inhaltlich korrekten, aber nichtsagenden Aussagen den Fragenden im Unklaren lassen.
- Mit einer taktischen Lüge den Fragenden in die Irre leiten.
- Und so weiter.

Halten Sie sich verschiedene Variationen vor Augen. Es lohnt sich, diese zu üben. Zuerst gedanklich, dann in belanglosen Situationen. Schließlich im Ernstesatz, dort wo es eine Rolle spielt.

Diese Hinweise müssen hier genügen. Ich bin sicher, wenn das Grundprinzip erst erkannt ist, kann sich jeder mit der Zeit gut zurechtfinden. Ansonsten finden Sie viel Literatur zu Rhetorik, Debattierkunst und Verhandlungstaktik. Auch Ausführungen in Medientrainings können in diesem Zusammenhang sehr erhellend sein.

Natürlich findet man dieses Phänomen des überangepasst-naiven Antwortens – wie viele andere hier beschriebene – auch bei Nicht-ADHSlern, wenn auch längst nicht so häufig. Dort ist die Problematik meist komplexer und kann nicht mit einfachen Mitteln aufgehoben werden.

#### 4.2.5 Berufliches Social Life und Smalltalk

Es gibt ADHSler, die sind der Charme in Person. Sie haben schon sehr früh sämtliche direkt sichtbaren, sozialen Interaktionsformen ungefiltert aufgenommen. Überdies haben sie erfasst, mit welchen dieser Formen man günstige Reaktionen erzielen kann. Sie bewegen sich im alltäglich-sozialen Austausch wie ein Fisch im Wasser. Beneidenswert, denn diese charmanten Fähigkeiten sind bekanntlich äußerst hilfreich im täglichen Berufsleben.

##### Zugabe

Zur Verhinderung von Missverständnissen sei betont: Hüten Sie sich davor, diese Fähigkeiten in alltäglich-sozialer Interaktion gleichzusetzen mit problemloser Beziehungsfähigkeit auf allen Ebenen. ADHSler mit perfekt charmanter, selbstsicherer Erscheinung können dessen ungeachtet ebenso mit inneren Selbstzweifeln kämpfen oder Schwierigkeiten mit emotionaler Nähe haben.

Sehr viele ADHSler haben allerdings eher Mühe mit alltäglichen Interaktionen. Gewiss, auch Nicht-ADHSlern geht das nicht immer leicht von der Hand. Gerade junge Menschen zeigen oft während der absolutistisch-idealistischen Phase der Adoleszenz eine totale Ablehnung von gesellschaftlichen Gepflogenheiten wie der Frage nach dem Befinden oder von Smalltalk. Beides wird als unaufrichtig und oberflächlich geschmäht: *„Kaum würde jemand auf die Frage nach dem Befinden berichten, dass es ihm schlecht gehe, wären alle peinlich berührt. Smalltalk sei nur für oberflächliche Menschen, die keinen Tiefgang hätten, nichts zu sagen wüssten und die sich selbstgenügsam in ihrer jeweiligen Gesellschaftsschicht gegenseitig zu bestätigen suchten.“*

Bei der Mehrzahl der Nicht-ADHSler verliert sich diese Haltung früh im Erwachsenenleben. Die gesellschaftliche Funktion von Smalltalk und ähnlichen Gepflogenheiten wird zumindest zur Kenntnis genommen.

Bei ADHSlern hingegen bleibt nicht selten die Haltung bestehen, diese Konventionen als oberflächlich und unehrlich abzulehnen. Sie anzunehmen würde bedeuten, Mehrdeutigkeiten grundsätzlich in Betracht zu ziehen, womit die Gedankenbäume noch größer würden.

Somit handelt es sich bei der Ablehnung solcher Gepflogenheiten um eine weitere Spielform des Copings durch automatisierte Vereinfachung, um die Menge der zu verarbeitenden Gedanken zu reduzieren. Also Dinge einfach zum Nennwert zu nehmen, der Einfachheit halber wortwörtlich.

### Zugabe

Gepflogenheiten und Aussagen zum Nennwert zu nehmen, quasi wortwörtlich, ist eine Eigenschaft, die bei Menschen mit einer Struktur aus dem Autismusspektrum typisch ist (Riedel 2013). Sie ist ebenfalls häufig bei ADHS zu beobachten. In den letzten Jahren wurde erkannt, dass entgegen früherer Vorstellungen ADHS und hochfunktionaler Autismus sehr wohl gleichzeitig vorkommen können. Es gibt Hinweise, dass möglicherweise die gleichen Gene zugrunde liegen. Die Forschung wird das vermutlich in nicht allzu ferner Zukunft klären können.

Jedenfalls ist es interessant zu sehen, dass bei ADHS das „wortwörtlich“ im Rahmen des Copings mit dem übergroßen Datenanfall beobachtet werden kann, als Versuch der Vereinfachung der Welt. Man könnte deshalb die Hypothese formulieren, dass hochfunktionaler Autismus möglicherweise eine spezielle Form des Copings mit einer ADHS-Struktur ist. Nimmt man dazu weitere Phänomene und die Funktionsweise von ADHS und Autismus, dann ergibt sich ein riesiges, noch wenig erkundetes Land, dessen Erforschung unendlich spannend und nutzbringend sein dürfte.

Zurück zu ADHS. Wie alle Copingmechanismen kann auch das Alleswörtlich-Nehmen Nebenwirkungen entfalten. In diesem Fall handelt es sich um erhebliche Einschränkungen in häufig vorkommenden, sozialen Situationen, beruflich und privat. Das Gute aber ist, dass die meisten ADHSler diese Zusammenhänge schnell verstehen. Das unvorteilhafte Wortwörtlich-Nehmen kann in der Folge losgelassen werden.

#### 4.2.5.1 Lösungsvorschläge für die Qual mit Smalltalk

##### *Erster Schritt: emotional*

Allerdings geht es wie so oft bei ADHS nicht nur darum, etwas intellektuell zu verstehen, sondern zuvor die emotionale Voraussetzung zu schaffen, damit das Erkannte auch umgesetzt werden kann.

Es ist wichtig, dass der Betroffene wirklich erfasst, dass sein Vereinfachungsmechanismus des Wortwörtlich-Nemens keinesfalls auf Dummheit oder intellektueller Trägheit beruhte. Vielmehr stellt es die kreative Leistung dar, wie er von früh auf – unter ihm nicht bekannten Voraussetzungen – mit der Datenflut umzugehen versuchte. Eine Leistung eben, für die sehr wohl Stolz gefühlt werden kann. Erst die Kombination des Verständnisses mit dem gefühlten Stolz setzt die Bereitschaft frei, das bisherige Coping infrage zu stellen.

##### **Zugabe**

Nota bene: Es braucht das Wahrnehmen dieses berechtigten Stolzes, das emotionale Erkennen des eigenen Wertes. Denn bei ADHS haben sehr viele der sekundären Schwierigkeiten mit – teils verstecktem – Zweifel am eigenen Wert zu tun. Selbstzweifel, die das Umsetzen von intellektuellen Schlussfolgerungen blockieren.

Und umgekehrt: Berechtigter, gefühlter Stolz, der die Bereitschaft für intellektuelles Verstehen und das Umsetzen der Schlussfolgerungen erst freisetzt (Kap. 7).

##### *Zweiter Schritt: kognitiv*

Ist der erste Schritt gelungen, dann ist emotional die Basis für den zweiten Schritt geschaffen. Der Rest ist einfach, denn kognitiv gibt es nicht viel zu verstehen. Kurz:

- Alle Menschen kennen Unsicherheit und Angst in sozialen Kontakten. Vor allem, wenn man jemanden nach längerer Zeit wieder trifft oder noch stärker bei Treffen mit neue Leuten. Dies umso mehr, wenn es sich um eine große Gruppe handelt. Unausweichlich ist man dabei von der Sachlage her unsicher, man weiß ja noch nichts von den anderen. Die Begrüßung ist dabei die kleine Schwester von Smalltalk.
- In derlei Situationen haben Floskeln in Form von „Wie geht es Dir?“ die ausschließliche **Funktion**, eine erste Hürde zwischen zwei Menschen zu überwinden. Mehr nicht.

Floskeln sind also die erste Stufe auf einem Weg, der danach vielleicht schon wieder vorbei ist oder der auf die höchsten Berge führen kann. Die Floskel „gut“ als Antwort auf die floskelhafte Frage nach dem Befinden ist demnach nicht einfach Oberflächlichkeit, sondern Rücksicht, mit der dem Gegenüber eine peinliche Situation erspart bleibt. Ebenso wie allfälliges Übergehen einer tiefergehenden Antwort auf die Frage nach dem Befinden nicht zwingend Desinteresse bedeutet, sondern Respekt vor der Intimsphäre des anderen signalisieren kann.

- Dasselbe gilt für weitergehenden Smalltalk. Seine **Funktion** liegt darin, Leuten trotz Unsicherheit eine Unterhaltung zu ermöglichen, eine erste minimale Annäherungen oder auch nur die zeitliche Überbrückung, bis beispielsweise eine Geschäftssitzung beginnt.

Entscheidend beim Smalltalk ist, dass absolut alle Themen, die für irgendeinen der Anwesenden eine weitergehende Bedeutung haben könnte, *vorerst* absolut ausgeschlossen sind.

Es ist also nicht die Schwäche von Smalltalk, dass er nichtssagend ist, sondern seine wichtigste und wertvollste Eigenschaft. Sie verhindert Zerwürfnis, bevor überhaupt ein minimaler Kontakt stattfinden konnte.

Kognitiv ist das einfach umzusetzen. Unverfänglich und klassisch sind das Wetter, die Jahreszeit, aktuelle Feiertage und Katastrophen. Tabu sind politische, religiöse, familiäre und amouröse Themen.

Das kann jeder ADHSler umsetzen. Denn plötzlich steht man nicht mehr vor der tatsächlich unlösbaren Aufgabe, wie man mit Wildfremden innerhalb Sekunden eine tiefgründige und weltbewegende Diskussion beginnt. Vielmehr weiß man, dass es absolut nichts zu beweisen gilt. Das primäre Ziel von Smalltalk ist, irgendetwas Unverfängliches abzusondern, das möglichst *nicht* originell ist. Dazu kann man sich zwei bis drei Standardbemerkungen zu-rechtlegen. Eine davon wird immer diese minimale Funktion erfüllen.

### Zugabe

Natürlich gibt es im geschäftlichen und politischen Alltag auch eine weitere Form von Smalltalk, die anderen Zielen dient, Intrigen und sogenannten Hidden Agendas. Die also ähnliche Absichten verfolgt, wie sie auch bei Office Politics beschrieben wurden. Es geht etwa darum, den anderen in eine Falle zu locken, ihn vor einer Verhandlungsrunde zu verunsichern, Gerüchte zu streuen, sich als vermeintlich harmlos zu präsentieren, um seine Wachsamkeit für die anschließende Sitzung zu mindern und vieles mehr.

Selbstverständlich kann man das auch lernen, sofern man will. Unabhängig von ADHS. Von ADHS-Seite her geht es hier vorab darum, die Orientierung zu gewinnen zwischen:

- 1 Banaler Smalltalk, äußerst einfach zu handhaben.  
Ermöglicht gewisse Gelassenheit und erweitert damit entscheidend den eigenen Handlungsspielraum. Grundsätzlich konstruktiv.
- 2 Gesamtheit der verhandlungstaktischen und politischen Ränkespiele, die auch in Smalltalk vorkommen können. Quasi die machiavellistische Kaderschulung in Verhandlungsführung. Kann sinnvoll genutzt werden, aber ebenso destruktiv sein. Bedarf eines großen Lernaufwands.  
Diese Ränkespiele zu beherrschen, ist nicht zwingend notwendig. Für die meisten Berufsleute ist es längst ausreichend, dass man sie grundsätzlich erkennt, ohne sie im Detail zu durchschauen. Das reicht, um nicht in Fallen zu tapen.

## 4.2.6 Schlaflos im Offside bei der Arbeit

Der Mensch braucht Schlaf. Ohne ausreichenden Schlaf wird der Tag zur Qual. Das betrifft allemal die berufliche Tätigkeit. Qualität und Produktivität lassen nach. Übermüdet sinkt die Stimmung, die Geduld nimmt ab, was bei ADHS mit der reduzierten Impulssteuerung speziell heikel ist. Berufliche Beziehungen können Schaden nehmen. All das letztlich mit Auswirkungen auf die Karriere.

Es gibt sie, die ADHSler, die gut schlafen. Jederzeit an jedem Ort. Sie sind beneidenswert. Dennoch, viele ADHSler haben große Mühe mit dem Schlaf. Mit endlosen Geschichten der Qual. Ein ernstzunehmendes Problem, das bekanntlich nicht nur ADHSler betrifft. Die Beschäftigung mit Schlaf und Schlafproblemen bildet heute einen eigenständigen Fachbereich der Medizin. Hier sollen einige ADHS-spezifische Hinweise vermittelt werden. Falls die unten beschriebenen Verhältnisse zutreffen, kann der Effekt eindrucksvoll sein. Bei anders gearteten Schlafproblemen leider nicht.

### 4.2.6.1 Spannende und/oder nervige Assoziationsketten beim Einschlafen

Viele ADHSler berichten, dass ihnen beim Einschlafen alle möglichen Gedanken durch den Kopf gehen, sie Mühe haben „abzuschalten“ (Schlösser 2006). Neue Ideen, anstehende Aufgaben oder Gedanken an Erlebnisse des vergangenen Tages. Die Flut dieser Gedankenassoziationen beinhaltet stets irgendetwas, das entweder spannend genug oder ärgerlich genug ist, um eine Fokussierung zu aktivieren und den Betreffenden am Einschlafen zu hindern.

Es ist offenkundig, dass dieser Mechanismus eine direkte Folge des ungebremst-ungefilterten Denkens darstellt.

#### Zugabe

Achtung: spontan wird dieses Phänomen von manchen Betroffenen als Gedankenkreisen bezeichnet. Erst genaue Nachfragen deckt die Vielzahl an verschiedenen Gedanken zu verschiedenen Themen auf, positive und negative, die meist auch direkt mit Ereignissen des vergangenen oder kommenden Tages zu tun haben, also eine erhebliche Varianz über die Zeit zeigen.

Es handelt sich demnach nicht um ein Gedankenkreisen, wie es als psychopathologisches Symptom z. B. einer Depression vorkommt, dem quälenden Drehen des gleichen Inhaltes immer und immer wieder, Nacht für Nacht. Das ist wichtig zu wissen, für jeden Betroffenen. Denn leider gibt es nicht wenige Fachleute, die bei dem Begriff „Gedankenkreisen“ oder „Gedankendrehen“ nicht genau nachfragen, und automatisiert-algorithmisch eine depressive Zuordnung machen.

Vermeiden Sie deshalb generell psychologische und psychiatrische Fachbegriffe, wenn Sie einem wie mir gegenüber sitzen. Beschreiben Sie einfach das, was ist, in der Alltagssprache. Beschreiben! Bitte deklarieren Sie allfällige Interpretationen offen als solche. Dann ergeben sich am wenigsten Missverständnisse und keine automatische Übernahmen von Interpretationen.

Viele der Einschlafstörungen bei ADHS rühren von diesen weitverzweigten, manchmal spannenden, und manchmal nervigen, Assoziationsketten. Das Grundprinzip, wie man dem begegnen kann, können Sie folgender Geschichte entnehmen:

#### Fallbeispiel 4

##### Vom Mann, der sich für guten Schlaf schämte

Matthias war ein verheirateter Mann Mitte dreißig, bei dem erst kürzlich eine ADHS diagnostiziert wurde. Er wusste zwar, dass er eine ADHS hatte, aber außer einer langen Liste von Negativsymptomen hatte er bislang nichts über ADHS kennengelernt. Er meldete sich, weil er mehr über ADHS erfahren wollte. Im Laufe der Gespräche erwähnte ich, dass nicht alle ADHSler Schwierigkeiten in einem Großraumbüro hätten (Abschn. 4.2.1). Manche könnten dort besonders gut arbeiten,

da die vielen Geräusche ihr Gehirn gerade soweit beschäftigten, dass sie nicht allzu breit assoziierten. Folglich wurden sie weniger rastlos und blieben konzentriert.

Matthias setzte sich bei diesen Worten kerzengerade auf und sagte, dass ihm jetzt plötzlich etwas klar wurde.

Schon als kleiner Junge hatte er Mühe mit Einschlafen. Doch immer, wenn seine Mutter staubsaugte, sei er dösig geworden und eingeschlafen. Mit der Zeit habe er jede Möglichkeit zum Schlafen genutzt, wenn seine Mutter den Staubsauger hervorgeholt hatte.

Als er für seine Ausbildung von zuhause auszog, kam ihm die Idee, dass ein Föhn etwa die gleichen Geräusche produzierte. Er konstruierte sich ein Haltegestell für den Föhn, schaltete ihn auf „kalt“, schloss ihn über eine Zeitschaltuhr ans Stromnetz an – und konnte bestens einschlafen. – Bis er eine Freundin hatte.

Wenn sie zu Besuch kam, versteckte er die Apparatur voller Scham unter dem Bett. Die Beziehung gedieh, und nach einiger Zeit wollte das Paar heiraten. Er wusste, dauernd konnte und wollte er nicht auf seinen Föhnschlaf verzichten. Schweren Herzens ließ er seine Verlobte schwören, niemandem, nicht einmal der besten Freundin, je etwas von seinem Einschlafapparat zu erzählen. Sie liebte ihn, respektierte seinen Wunsch, schwor, und hielt sich viele Jahre daran. Im Alltag ging er zehn Minuten vor seiner Frau ins Bett, sobald der Föhn abstellte, kam seine Frau nach.

Matthias erklärte mir nunmehr begeistert, dass er nicht nur verstanden habe, wieso ihm der Föhn so hilfreich beim Einschlafen sei. Darüber hinaus sei ihm klar geworden, dass seine Föhnkonstruktion absolut kein Grund für Schamgefühle sein, vielmehr ein genialer Schachzug.

Wir besprachen diese Erkenntnis aus allen möglichen Blickwinkeln. In der Tat war es genial, dass er, ohne über die Hintergründe auch nur das Geringste zu wissen, schon als kleiner Junge eine Beobachtung richtig einordnen konnte, und letztlich daraus eine absolut ungefährliche Methode zur Behandlung seiner Schlafstörung erfand. Diese Erkenntnis, dieses Spüren seines eigenen Wertes, war doppelt wichtig. jahrelang hatte er sich zuvor für seine Einschlaftechnik geschämt.

Es dauerte keine zwei Wochen, bis Matthias all seinen Freunden, Verwandten und Bekannten von seinem Einschlafapparat erzählt hatte. Nun mit berechtigt stolzeschwellter Brust.

### **Lösungsvorschläge für ADHS-Schlaf**

Die Fallgeschichte zeigt die Richtung, wie diese Art von ADHS-bedingten Einschlafstörungen angegangen werden können. Natürlich hilft das nicht immer. Und schon gar nicht sind Föhngeräusche für jeden Betroffenen einschläfernd. Je nachdem kann man von diesen Geräuschen auch so genervt sein, dass man erst recht nicht einschläft.

Es geht also darum, etwas zu finden, dass das eigene Gehirn gerade soweit beschäftigt, dass man sich ein bisschen (nicht mehr!) darauf konzentriert, und es damit genügend ablenkt, damit die Assoziationen nicht breit ausufernd.

Bei dem Einen helfen Regengeräusche, ein Zweiter schläft mit psychedelischer Musik, während ein Dritter damit senkrecht im Bett stehen würde. Sehr bewährt sind Hörbücher, wobei es sich um Geschichten handeln sollte, die man schon kennt. Sonst hält man sich aus Angst, etwas zu verpassen, künstlich

wach. Mein ältester und bester Freund, ein ADHSler der rastlosesten Sorte, konnte als Erwachsener erstmals richtig schlafen, als er in den 1980er-Jahre mit einer Delegation seiner Bank zu einem Meeting nach Chicago musste. Das dauernde Verkehrsrauschen gewürzt mit gelegentlichem Aufheulen von Motoren, die verschiedenen Sirenen und weitere typische Geräusche einer amerikanischen Großstadt wiegten ihn in seligen Schlaf. Während seine Kollegen am Morgen gerädert zum Meeting erschienen, war er so ausgeschlafen wie nie zuvor.

#### 4.2.6.2 Nichtmedikamentöse Stimulation zum Einschlafen

Stimulieren, um einzuschlafen, klingt im ersten Moment paradox. Doch erinnern wir uns: bei ADHS ist der automatische Vorfilter weniger aktiv, sodass die Gedanken ungefiltert und ungebremst in alle Richtungen gehen können. Ein Faktor, der wie oben beschrieben zu Einschlafstörungen führen kann. Eine mäßige Stimulation, die ausreichend ist, den Filter gerade etwas zu aktivieren, aber nicht so stark, dass eine allgemeine Stimulation erfolgt, kann diesbezüglich hilfreich sein.

Wenn man direkt vor dem Zubettgehen Füße und Unterschenkel mit kaltem Wasser abduckt, dann aktiviert man damit ein neuronales System, das – für ein paar Minuten – einen solchen aktivierenden Effekt hat. Entscheidend ist, dass man sich direkt anschließend zum Schlafen legt. Bei ein paar Glücklichen funktioniert es.

##### Zugabe

Umgekehrt muss darauf geachtet werden, dass bei einer allfälligen, medikamentösen Behandlung mit Stimulanzien die Wirkung nicht gerade dann absinkt, wenn man ins Bett geht. Leicht kann es zu diesem Zeitpunkt zu sogenannten Rebound-Phänomenen (Carlson und Kelly 2003) kommen, während derer die ADHS-Symptomatik für 20–30 Minuten, in gewissen Fällen auch länger, verstärkt ist. Das erschwert das Einschlafen zusätzlich.

In diesen Fällen achte man darauf, dass ausreichend Zeit zwischen dem Absinken der Wirkung und dem Zubettgehen liegt (1–2 Stunden). Oder als zweite Variante, dass die Wirkung erst dann unter den Schwellenwert absinkt, wenn man eingeschlafen ist. Letzteres sollte aber die Ausnahme bilden.

#### 4.2.6.3 ADHS-unabhängige Hinweise zum Schlafen

Natürlich gelten auch bei ADHS die üblichen Empfehlungen zur sogenannten Schlafhygiene. Kein blaues Computerlicht vor dem Zubettgehen; kein

hektisches mailen, surfen, gamen oder Ähnliches; bis zu gewissem Grad ritualisierter Ablauf beim Zubettgehen; eher kühle und frische Luft im Schlafzimmer.

Und vor allem eines: KEINE Problem- oder Problemlösungsgespräche vor der Nachtruhe. Solche Gespräche *zu diesem Zeitpunkt* haben zwei Folgen, die fast ohne Ausnahme eintreten.

- Die Probleme werden größer, nicht kleiner; ein eventuell vorhandener Konflikt läuft höchstes Risiko zu eskalieren.
- Schlafen kann man danach mit Sicherheit nicht .

Solche Gespräche *zu diesem Zeitpunkt* abzulehnen, hat absolut nichts mit genereller Gesprächsverweigerung zu tun. Vielmehr ist es ein notwendiger Schutz vor garantierter Eskalation. Selbstverständlich sollte man diese schützende Vereinbarung nicht erst kurz vor Mitternacht anstreben, sondern irgendwann in einem ruhigen Zeitpunkt tagsüber. Als generelle Prophylaxe für solche Situationen – für alle Paare.

Und selbstverständlich gibt es Unterschiede zwischen Menschen. Manchmal ist bei einem Individuum das Gegenteil des Empfohlenen wirksam. Was zählt ist die Realität des Individuums, nicht die verallgemeinerte Regel.

#### 4.2.7 Keine Pflicht zur Top-Karriere

An dieser Stelle soll auf etwas hingewiesen werden, das an sich selbstverständlich ist, das aber wie so manch andere Selbstverständlichkeit leicht vergessen geht.

Dieses Buch handelt davon, mit ADHS erfolgreich im Beruf zu sein. Erfolg wird oft gleichgesetzt mit Sieg in einem Wettkampf. Natürlich ist die Siegerposition eine Erfolgsposition. Aber eben nur eine. Und selbst ein Sieg kann Misserfolg bedeuten, z. B. in der Form eines Pyrrhussieges (zwar siegte König Pyrrhos 279 v. Ch. in der Schlacht von Asculum gegen die Römer, aber mit derart großen Verlusten, dass er schließlich den Krieg verlor).

Erfolg ist nicht notwendigerweise gleichzusetzen mit dem Erreichen der höchsten Karriereposition. Ganz allgemein wird als Erfolg definiert, wenn ein gesetztes Ziel erreicht wird. Erfolg hängt demnach davon ab, welches Ziel man sich setzt.

Doch selbst das ist nicht immer ganz klar.

**Fallbeispiel 5****Die Abiturientin, die scheiterte – und trotzdem reüssierte**

Vor Jahren kontaktierte mich eine Schülerin Namens Lea. Im Rahmen ihrer Abiturarbeit hatte sie einen Fragebogen erarbeitet, mit dem sie Psychiater über ADHS befragen wollte. Nun zeigte es sich, dass die gestellten Fragen nicht zu dem sie interessierenden Teilgebiet passten. Deren Beantwortung hätte keinerlei Aussagen über die von Lea aufgestellten Hypothese erlaubt.

Ich beantwortete die Fragen nicht, sondern rief sie an, um ihr das zu erläutern. Zuerst war Lea völlig verzweifelt. Sie hatte bereits einen großen Rücklauf an ausgefüllten Bögen und viel Zeit in die Datenerfassung gesteckt. Der Abgabetermin rückte näher. Ihr Projekt versprach ein totaler Misserfolg zu werden. – Trotzdem schloss Lea mit Bestnote ab.

Sie begriff, dass Wissenschaft sich nicht nur mit Wissen beschäftigt, sondern v.a. mit Unwissen. Also Unwissen in neues Wissen zu transformieren habe. Genau das setzte sie alsdann in ihrem Projekt um. In unerbittlicher Klarheit führte sie das erlangte Wissen über ihre methodischen Fehler aus. Sie leitete kohärent die Schlussfolgerung ab, dass Fragestellung und Methodenwahl passen müssen, und worauf dabei zu achten sei.

Inhaltlich war ihr Projekt gescheitert, für ihr wissenschaftliches Denken aber stellte es einen gewichtigen Erfolg dar. Ein Triumph der wissenschaftlichen Integrität über prestigeorientierten Scheinerfolg.

Erfolg im Beruf bedeutet nicht notwendigerweise das Erklimmen der höchsten Positionen. Vergessen Sie nicht das Peter-Prinzip (Abschn. 4.2.3): die Beförderung um eine Stufe zu hoch, sodass man überfordert ist, ist nicht nur für die Fähigen unter den Untergebenen eine Katastrophe, sondern v. a. für den Beförderten selbst. Es bedeutet das Ende jeder Gelassenheit und Freude am Beruf, und umgekehrt die völlige Überhandnahme von Überforderung und Angst, bloßgestellt zu werden.

**Erfolgreich bedeutet, wenn man dort ist, wo man seine Fähigkeiten nutzen kann – und es obendrein auch will.**

**Fallbeispiel 6****Die Frau, die sich die Freiheit nahm**

Bei Miriam, einer jungen Frau, die ich vor vielen Jahren in Behandlung hatte, brauchte ich lange, bis ich begriff, dass sie erfolgreich war.

Die Diagnose ADHS wurde bei Miriam schon in der Primarschule gestellt. Zeitweise wurde sie mit einigem Erfolg medikamentös behandelt. Allerdings kam nie eine Therapie in dem Sinn zustande, als dass Miriam die ADHS zu verstehen lernte. Was ihr vermittelt wurde, war, dass sie halt dieses und jenes nicht könne.

Trotzdem war ihre Schulkarriere dank ihrer hervorragenden Intelligenz in Ordnung, sie erreichte ein gutes Abitur. Anschließend reiste sie mit einer Schulfreundin einige Monate durch Südamerika. Als sie zurückkamen, begann die Freundin ein Mathematikstudium.

Miriam selbst nahm eine Stelle als eine Art Empfangsdame bei einem großen Konzern an. Dort sass sie in der Eingangshalle in einer Glasbox.

- Ihre Aufgabe bestand darin, Besuchern Auskunft zu erteilen, wo sie die Büros ihrer jeweiligen Ansprechpersonen finden würden.
- Zudem nahm sie persönliche Lieferungen fürs Personal wie etwa ein Paket frischer Wäsche oder Essen vom Pizzakurier entgegen, worauf sie die entsprechenden Mitarbeiter kontaktierte.
- In Stoßzeiten stand sie der Telefonzentrale als Reserve zur Verfügung.

Zum Zeitpunkt, da sie in meine Praxis kam, hatte sie diese Stelle schon fast zehn Jahre inne.

Als ich diese Geschichte hörte, war ich in meinem Dünkel entsetzt. Es durfte doch nicht sein, dass diese junge, intelligente Frau einer Arbeit nachging, die weit unter ihrem Potenzial lag!

Mit völliger Klarheit erklärte mir Miriam die Hintergründe.

Sie habe schon auch bemerkt, dass sie nicht dumm sei. Nur sei sie jeweils, wenn während der Schulzeit anspruchsvolle Aufgaben anstanden, in Angst geraten. Es gingen ihr Unmengen an Gedanken, Lösungsansätzen, mögliche Fehlerquellen und anderes durch den Kopf. Dann quälten sie große Zweifel, ob sie das alles aussortieren könne. Darunter habe sie unendlich gelitten. Auch wenn sie eine solche Aufgabe gemeistert hatte, habe die Befriedigung nicht angehalten. Schon die Vorstellung einer nächsten habe sie maßlos gestresst.

Nach dem Abitur habe sie sich gesagt, dass sie ihre Intelligenz und ihren Durchhaltewille eigentlich bewiesen habe. Und über ihr eigenes Leben entscheide sie selbst, ohne irgendjemandem oder irgendeinem gesellschaftlichen Anspruch entsprechen zu müssen. Also entschied sie sich bewusst für ein Berufsleben, das keine besonderen Anforderungen stellte. Sie wollte nur niemals wieder das Gefühl haben, überfordert zu sein. Ihre Art von Sicherheit zu behalten, hatte für sie den höchsten Stellenwert.

Dieser Zustand war ihr das Wichtigste. Die gewählte Arbeit habe sich für sie auch als ideal herausgestellt. Sie habe ständig Kontakt zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Mittlerweile kenne sie etliche davon auch privat. Sie fühle sich in dieser Firma wie in einer großen Familie, in der sie trotz ihres jugendlichen Alters eine Art informelle Mutter oder große Schwester geworden sei.

Mit anderen Worten: Miriam hatte sich die Freiheit genommen, nicht etwa die Ängste wegen vermeintlicher Überforderung in einer anspruchsvolleren Arbeit zu überwinden und eine formell große Karriere zu machen. Sie zog es vor, in Freiheit zu entscheiden, und erreichte damit recht große Zufriedenheit.

Genau genommen habe ich den Erfolg von Miriam in ihrem Leben erst begriffen, nachdem sie die Behandlung bei mir abgebrochen hatte. Auch wenn ich kognitiv die Erklärungen von Miriam verstanden hatte, bereitete es mir damals Mühe, ihre Haltung zu respektieren. Auf Umwegen versuchte ich sie doch dazu zu bewegen, „mehr“ aus ihren Begabungen zu machen. Das hat sie nicht geschätzt, und brach die Behandlung zu Recht ab.

Aus dieser Begegnung habe ich viel über das Wesen von Freiheit, und über das Wesen von Erfolg gelernt.

### 4.3 Ein Mensch ist nicht nur ADHS

In der Medizin gibt es ein geflügeltes Wort, das lautet „man kann Läuse und Flöhe haben“. Es ermahnt uns Ärzte, nicht mit dem Beobachten und Denken aufzuhören, wenn wir für ein Symptom eine Ursache gefunden haben. Ein

Patient mit Juckreiz könnte neben den Läusen auch Flöhe haben, die ebenfalls zu seinem Jucken beitragen.

In Bezug auf das Thema ADHS und Arbeitswelt will ich daran erinnern, dass man als ADHSler nicht nur ADHS ist. Zuerst ist man einfach ein Mensch, irgendwie trotzdem wie alle anderen, auch wenn man sich oft „anders“ vorkommt, und tatsächlich gewisse Unterschiede bestehen. Aber man besteht nicht nur aus ADHS, auch wenn die ADHS in sämtliche Lebensbereiche hineinspielen kann. Wenn man das aus den Augen verliert, passiert es leicht, dass man sich unwillkürlich nur noch über die ADHS und das Anders-Sein definiert. Das kann allein schon deshalb schnell geschehen, da zwischen ADHSlern oft eine Art gemeinsamer Wellenlänge besteht, ein (meist) angenehmes sich gegenseitiges Erkennen. Manchmal führt das so weit, dass die ADHS-Konstitution völlig unangemessen als besonders wertvoll überhöht wird, schlimmstenfalls der Eindruck entsteht, zu einer vermeintlichen Elite zu gehören. – Das ist natürlich Quatsch. ADHS ist weder besser noch schlechter als Nicht-ADHS, sowenig weiblich weder besser noch schlechter ist als männlich.

Gerade in der Berufswelt ist es indes überaus wichtig, dass man als Gesamtperson, **mit seiner ganzen Identität auftritt**. Natürlich gehören die ADHS-bedingten Eigenschaften, Verhaltensweisen und selbstverständlich auch die Achillesfersen mit dazu. **Doch wenn man erfolgreich sein will, dann sollte man sich keinesfalls auf ADHS reduzieren lassen, und schon gar nicht sich selbst darauf reduzieren.**

Und noch etwas in puncto Läuse und Flöhe: Wir Menschen können im Leben aus allen möglichen Gründen psychische Schwierigkeiten haben, wie etwa Beziehungsprobleme, Suchtverhalten, Ängste, depressive Schwankungen, Selbstschädigung, Essstörungen, Autoritätsprobleme und vieles mehr. ADHS *kann* zu solchen Schwierigkeiten führen. Allerdings können auch beim ADHSler *andere* Ursachen hinter solchen Schwierigkeiten liegen. Folgende ursächlichen Bereiche sind zu unterscheiden:

- Angeborene neurophysiologische Ursachen inklusive daraus folgenden Fehlentwicklungen und Missverständnissen (wie bei ADHS oder bei Autismus-Spektrum-Störungen).
- Reaktive psychische Schwierigkeiten, d. h. unverarbeitete Gefühle und Erlebnisse, die ins Unbewusste verschoben wurden, und mit psychodynamischen Abwehrmechanismen soweit möglich dort gehalten werden. Häufig kombiniert sich dazu ein unbewusster Drang zur Selbstsabotage. Diese Art von psychischen Schwierigkeiten wurden früher als Neurosen

bezeichnet, ein Begriff, der aus den offiziellen Diagnoseschlüsseln verschwunden ist, aber noch oft verwendet wird.

- Ursachen wie hormonelle Fehlregulationen, Stoffwechselkrankheiten, Nebenwirkungen von Medikamenten, Vergiftungen und Ähnlichem.
- Schädigungen des Hirngewebes, etwa durch Verletzungen, Missbildungen, langdauernden Alkoholkonsum etc.
- Und eben: Natürlich können diese Bereiche auch gleichzeitig vorkommen, und sich gegenseitig beeinflussen.

All diese Bereiche können ähnliche Symptome verursachen, die sehr leicht verwechselt werden können. Beispiele:

- Impulsivität kann nicht nur bei ADHS auftreten, sondern z. B. auch bei einem Frontalhirnschaden, zum Beispiel nach einer Hirnverletzung. Gleichzeitig könnten solche Verletzungen weitere Symptome verursachen, die auch bei ADHS vorkommen, wie etwa Unkonzentriertheit und Abschweifen von einem Thema.
- Motorische Unruhe ist eines der häufigsten Symptome bei ADHS. Sie tritt allerdings auch bei gewissen psychodynamischen Schwierigkeiten auf, dort als Abwehrmechanismus, um die Spannung der Angst vor den eigenen, ungelösten und heftigen Gefühlen unspezifisch abzuführen.
- Provokatives Verhalten ist nicht selten bei ADHS. Es tritt auf, wenn ein ADHSler mit einem vermeintlich coolen Spruch impulsiv herausplatzt, und damit quasi „aus Versehen“ provoziert. Demgegenüber tritt bei psychodynamischen Schwierigkeiten die Provokativität im Rahmen der unbewusst intendierten Selbstsabotage auf (Lachenmeier 2013).

Diese Liste könnte mit unzähligen Beispielen weitergeführt werden. Mit anderen Worten: Ein Symptom, selbst mehrere Symptome zusammen, sagen noch nicht viel über den betroffenen Menschen aus. Aus den obigen Beispielen wird klar, dass die jeweilige Behandlung entsprechend der zugrunde liegenden Ursachen unterschiedlich sein muss. Wenn also zu sehr auf einzelne Symptome fokussiert wird, kann leicht eine diagnostische und therapeutische Fehleinschätzung die Folge sein. Das ist für jeden wichtig zu wissen, der sich mit seinen Schwierigkeiten an medizinische, psychiatrische oder psychologische Fachleute wendet. Denn leider fokussiert die aktuelle Psychiatrie und Psychologie zu sehr auf die Ebene von wenigen Symptomen, und zu wenig auf das Wesen des Menschseins und das Wesen von menschlichem Leiden.

Fragen Sie also bei Unsicherheiten und unklaren Situationen einfach nach. Bitte freundlich und nicht anklagend. Diskutieren Sie die Einschätzungen

mit Ihren Behandlern. Natürlich kann das für manche Behandler ungewohnt sein. Als junger Arzt musste ich in solchen Situationen manchmal leer schlucken, habe aber in der Folge vieles gelernt, was ich sonst verpasst hätte. Ich hoffe doch, dass die meisten Fachleute letztlich auf Ihr Nachfragen eingehen können.

Sollte das auch nach einigem Aufwand nicht möglich sein, dann liegt es in Ihrer Einschätzung, ob Sie beim passenden Behandler sind. Gott sei Dank ist unser Gesundheitssystem vorläufig noch so gestaltet, dass eine freie Arzt- oder Therapeutenwahl besteht. Es ist richtig, dass man selbst entscheiden kann, wen man als Behandler wählt. Schließlich geht es um das eigene Leben, beziehungsweise das eigene Berufsleben.

Allerdings gilt es im Umkehrschluss ebenfalls zu akzeptieren: es ist richtig, dass ein Arzt oder Psychologe ebenfalls selbst entscheidet, mit wem er arbeitet.

## Literatur

- Carlson GA, Kelly KL (2003) Stimulant rebound: how common it is and what does it mean? *J Child Adolesc Psychopharmacol* 13:137–142
- Heller J (1974) *Something happened*. Alfred A. Knopf, New York
- Lachenmeier H (2013) Vortrag ADHS und ISTDP. Zürich. [https://istdp.ch/sites/default/files/downloadfiles/HeiLac\\_ADHSuISTDP.pdf](https://istdp.ch/sites/default/files/downloadfiles/HeiLac_ADHSuISTDP.pdf). Zugriffsdatum an 03.12.2019
- Peter LJ, Hull R (1969) *The Peter principle*. William Morrow, New York
- Riedel A (2013) Klinische Diagnostik und Erfahrungen aus der Sprechstunde für Autismus-Spektrum-Störungen. In: van Elst LT (Hrsg) *Das Asperger-Syndrom im Erwachsenenalter*. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin
- Schlösser C (2006) ADHS im Erwachsenenalter. *Aktuelle Psychiatrie Psychother* 6:12–14
- Weiss L (1996) *A.D.D. on the Job*. Taylor Publishing Company, Dallas



# 5

## Konkret im Beruf: ADHS funktioniert!

### Inhaltsverzeichnis

5.1	Antritt einer neuen Stelle: Die besondere ADHS-Lernkurve.....	54
5.1.1	Wichtig zu wissen: Langfristig ein Vorteil, aber kurzfristig limitierend.....	56
5.1.2	Lösungsvorschläge bei Stellenwechsel.....	59
5.1.2.1	Vor dem Stellenantritt.....	59
5.1.2.2	Beginn am neuen Ort: Umgang mit sich selbst.....	60
5.1.2.3	Beginn am neuen Ort: Umgang mit Vorgesetzten und Mitarbeitern.....	61
5.1.2.4	Eine banale, aber wichtige Unterscheidung.....	62
5.2	ADHS und chronischer Stress – Burnout.....	62
5.2.1	Überlastung durch ungebremstes Denken.....	63
5.2.2	Unsicherheit in der Datenflut: „Nebelangst“.....	64
5.2.3	Coping und dessen mögliche Stress-Nebenwirkungen.....	66
5.2.3.1	Gegensatzpaar: „Überkompensieren“ versus „intuitiv-bildhafte Muster“.....	66
5.2.3.2	Gegensatzpaar: „Überkompensieren“ versus „Nichts-Tun“.....	67
5.2.4	Mehr ADHS-Typisches, das zermürben kann.....	68
5.2.5	Lösungsvorschläge bei chronischem Stress.....	69
5.2.5.1	Stellenbeschreibung und Pflichtenheft.....	69
5.2.5.2	„Denk-Stopp“ durch Rhythmus.....	69
5.2.5.3	Allgemeine Orientierung in Situationen.....	72
5.2.5.4	Überblick über die Relevanz der zu erledigenden Aufgaben.....	74
5.2.5.5	Budget für Arbeitsprojekte mit Herzblut.....	77

5.2.5.6	Gewissenlose „slots of time“.....	78
5.2.5.7	Bewusste Beziehungspflege (aber nicht Schleimen).....	79
5.2.6	Burnout-protective Faktoren von ADHS?.....	80
5.2.6.1	Begeisterungsfähigkeit.....	80
5.2.6.2	Stellen mit hohem Identifikationswert und solche mit starker Struktur.....	81
5.2.6.3	Verkürzte Dauer der Wahrnehmung.....	82
5.3	Akuter Stress – Notfallvorteil bei ADHS.....	83
5.3.1	Vorteil.....	83
5.3.1.1	Kurzversion.....	83
5.3.1.2	Ausführlichere Version.....	83
5.3.2	Mögliche Nebenwirkungen des Notfallvorteils.....	86
5.3.2.1	Wechselbad der Gefühle führt zu Selbstzweifel und beruflicher Resignation.....	86
5.3.2.2	Beruflicher Adrenalin-Junkie.....	87
5.3.2.3	Privater Adrenalin-Junkie.....	87
5.3.2.4	Private Passivität und Resignation.....	88
5.3.3	Lösungsvorschläge gegen Nebenwirkungen des Notfallvorteils.....	88
5.4	Innovationsvorteil von Menschen mit ADHS – mit möglichen Nebenwirkungen.....	89
5.4.1	Faktor 1: Positive Folge des ADHS-Lernmodus (Lernkurve).....	90
5.4.2	Faktor 2: Hochtrainierte Fähigkeit zum Extrapolieren.....	92
5.4.3	Faktor 3: Positives Hyperfokussieren (positiver Röhrenblick).....	94
5.4.4	Welche Voraussetzungen verschärfen das Gefahrenpotenzial?.....	95
5.4.5	Lösungsvorschläge gegen Nebenwirkungen des Innovationsvorteils.....	96
	Literatur.....	98

In diesem Kapitel wird eine Auswahl wichtiger Aspekte und Mechanismen von ADHS und deren potenzieller Einfluss auf das Berufsleben dargestellt sowie Möglichkeiten zu einem konstruktiven Coping aufgezeigt.

## 5.1 Antritt einer neuen Stelle: Die besondere ADHS-Lernkurve

Mehrfach habe ich erlebt, dass einem beruflich erfolgreichen ADHSler mit langer Erfahrung nach einem Stellenwechsel zu einer anderen Firma noch während der Probezeit gekündigt wurde. Wohlgermerkt bei intelligenten, fähigen Berufsleuten, die sowohl fachlich als auch menschlich den gestellten Aufgaben längst gewachsen gewesen wären. Trotzdem kamen sie nicht zurecht, konnten das selbst nicht begreifen und endeten in massiven Selbstzweifeln und Resignation, bis hin zu depressiven Zuständen.

**Fallbeispiel 7: Erster Teil****Die erfolgreiche Kauffrau, die bei schönstem beruflichem Wetter abstürzte und erst Jahre später wieder aufstanden ist**

Sabine wuchs in einer kleinen Landgemeinde auf. Der Vater war Handwerker, die Mutter Hausfrau. Als Kind hing sie vielen Tagträumen nach, wirkte oft abwesend und zeigte wenig Interesse an der Schule. Niemand erwartete viel von ihr. Im Dorf war sie als nettes Mädchen bekannt und beliebt. Irgendwie kam sie gerade so durch die Schulzeit. Eine Tante verhalf ihr auf der Gemeindeverwaltung zu einer Lehrstelle. Sie fühlte sich in dem vertrauten Rahmen des kleinen Dorfes wohl und schaffte nach drei Jahren den Lehrabschluss.

Zu dieser Zeit begann ein Freund der Familie, einen Garagenbetrieb aufzubauen. Er fragte Sabine, ob sie für ihn die Büroarbeiten übernehmen könne. So wechselte sie von der vertrauten Gemeindeverwaltung in den neuen Betrieb des ihr vertrauten Nachbarn. Sie organisierte das noch kleine Büro. Der Garagenbetrieb wuchs mit den Jahren. Schritt für Schritt baute Sabine die administrativen Bereiche auf. Weitere Aufgaben kamen dazu wie Arbeitsverträge mit Mechanikern, Verkäufern und Administrationsangestellten, Lohnbuchhaltung, Budgetplanung und vieles mehr. Die kleine Garage wuchs zu einem größeren Autohaus mit rund zwanzig Angestellten.

Sabine war Schritt für Schritt zur kompetenten, geachteten Chefin der kaufmännischen und administrativen Belange herangewachsen. Zu Recht stolz auf ihren Berufsweg. Der Inhaber war in jeder Hinsicht zufrieden mit ihrer Arbeit, stetig hatte er auch ihren Lohn angepasst. Irgendwann sagte er ihr, dass er nichts mehr wünschen würde, als dass sie weiter für ihn arbeite. Aber dass er verstehen könne, wenn sie mit ihrer Qualität und ihrer Erfahrung auch andere berufliche Ziele anstreben möchte. Er würde ihr nicht im Wege stehen, so sehr er einen Weggang bedauern würde. Vielmehr sei er dankbar. Gerne würde er ihr auch weitere Fortbildungen finanzieren, sollte sie das wünschen.

Nach reiflicher Überlegung bewarb sich Sabine für eine ähnlich anspruchsvolle Stelle in einem Design-Möbelhaus in Zürich. Mit ihrer Erfahrung und Qualifikation setzte sie sich gegen mehrere Mitbewerber durch. Voller Elan trat sie die Stelle an. Schon nach wenigen Tagen war sie völlig verunsichert, denn sie fand sich überhaupt nicht zurecht. Die Abläufe entsprachen nicht den von ihr gewohnten Mustern. Sie kannte die Leute noch nicht, war mit der Firmenkultur nicht vertraut. In ihrem Versuch, mit großem zeitlichem Aufwand doch alles auf die Reihe zu bekommen, machte sie mehrere folgenschwere Fehler. Auf diese Art entsprach sie nicht den Vorstellungen des Arbeitgebers und natürlich auch nicht ihren eigenen. Schon in der Probezeit wurde ihr gekündigt.

In der Folge war sie völlig verunsichert. In all den Jahren zuvor waren ihr nie solche Fehler unterlaufen. Nach Schule und Ausbildung war sie nur noch erfolgreich gewesen. Und jetzt das. Doch Sabine rappelte sich auf, suchte eine neue Stelle – um wieder das gleiche zu erleben. Selbst als sie weniger anspruchsvolle Stellen annahm, ging es gleich aus. Sie wurde arbeitslos. Die Stimmung sank. Die Ehe geriet in eine Krise und wurde schließlich geschieden. Sabine war verzweifelt.

Letztlich wurde Sabine mit der Diagnose einer Depression in eine Klinik eingewiesen. Verschiedene medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlungen brachten keinen nachhaltigen Erfolg. Es kam zu Rückfällen. Neueinweisungen, es wurde von einer Invalidenrente gesprochen. Endlich stellte beim letzten der Klinikaufenthalte eine junge, selbst von ADHS betroffene Ärztin die Diagnose.

### 5.1.1 Wichtig zu wissen: Langfristig ein Vorteil, aber kurzfristig limitierend

Um die oben geschilderte Geschichte von Sabine zu verstehen, müssen wir uns mit der Art des Lernens bzw. des Aufnehmens von Informationen beschäftigen. Im weiteren Sinn auch die Art, wie das Kennenlernen eines neuen Fachgebietes, einer Organisation oder einer Firma stattfindet. Das beinhaltet auch ungezählte banale Informationen zum Kontext, wie etwa, wo finde ich das Druckerpapier oder wer hat mit wem schon Streit oder sonst was gehabt.

#### Zugabe

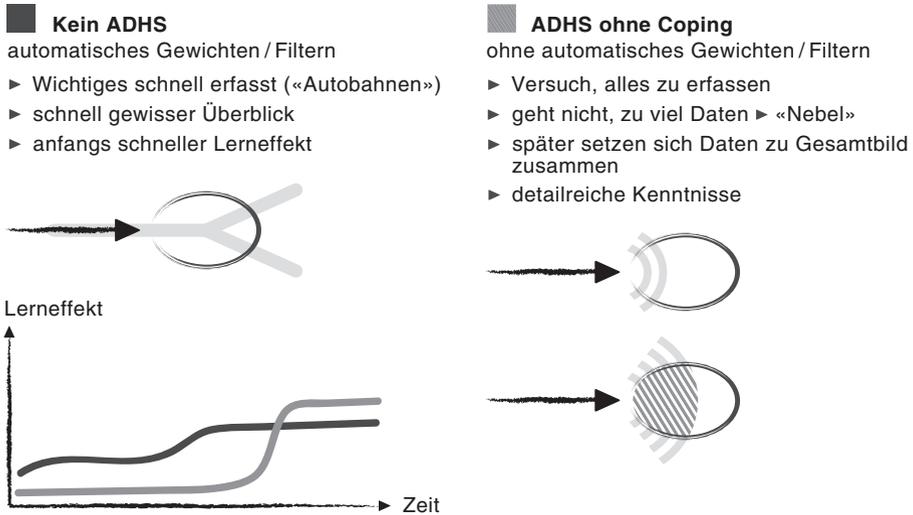
Die Unterschiede zwischen Nicht-ADHS und ADHS, wie sie nachfolgend aufgezeigt werden, entsprechen dem grundsätzlichen Funktionieren der beiden Gruppen, quasi dem Urzustand. Natürlich entwickelt jeder ADHSler zahlreiche und unterschiedliche Copingmechanismen. Darunter können auch solche sein, die den Überblick an einem neuen Ort besonders schnell erlauben.

**Nicht-ADHSler** können durch das automatische Gewichten der auf sie einprasselnden Informationen das Wichtige vom Unwichtigen trennen. So erhalten sie schnell einen ersten Überblick, erkennen sozusagen die „Autobahnen“, finden sich deshalb schnell zurecht und können schon bald die wichtigsten Routineaufgaben zuverlässig erledigen. Die Lernkurve steigt zu Beginn entsprechend schnell an. Danach flacht die Kurve ab, durch die Erfahrung kommt noch das eine oder andere dazu, und schließlich wird ein Plateau erreicht.

**ADHSler** verfügen demgegenüber nicht – bzw. weniger – über diesen Vorfilter, und versuchen „alles“, egal ob wichtig oder unwichtig, aufzunehmen. Also alles, was gerade vor die Nase kommt. Natürlich ist das nicht möglich. Was am Anfang hängenbleibt, ist eine teils zufällige Auswahl. Dabei werden zunächst auch manche der wichtigsten und einfachsten Dingen verpasst. Die zufällig aufgenommene Auswahl bleibt vorerst ohne Zusammenhang. Man hat den Eindruck, dass man gar nichts versteht und zweifelt an sich selbst. Die Lernkurve dümpelt – subjektiv empfunden – auf der Nulllinie.

Gelingt es, lange genug dran zu bleiben, dann sammelt man zunehmend detaillierte Informationen über das ganze Gebiet. Irgendwann ergibt sich daraus ebenfalls eine Gesamtsicht, aber mit viel höherem Detailgehalt. All die isolierten Informationen setzen sich wie ein Puzzle zusammen. Wenn das geschieht, dann wird von einem Tag auf den anderen „alles“ klar. Die Lernkurve steigt fast senkrecht an, und zwar in der Regel höher als die eines gleich intelligenten Nicht-ADHSlers (Abb. 5.1).

Die Begründung liegt darin, dass nicht nur der Überblick gewonnen, sondern auch enorm viele Details aufgenommen wurden. Man hat also nicht nur



**Abb. 5.1** Unterschiedliche Lernkurven bei ADHS und Nicht-ADHS

die „Autobahnen und Hauptstraßen“ erkundet, sondern auch die Nebenstraßen und Feldwege, und man weiß, wer in der kleinen Gasse neben dem Marktplatz im dritten Stock wohnt. Intelligente ADHSler sind daher in den Gebieten, mit denen sie sich voller Interesse eingehend beschäftigt haben, besonders schnell im Denken und besonders fähig im Entdecken und Benutzen von Zusammenhängen und Lösungsmöglichkeiten. Hat man dieses nachvollziehbare Muster erst erkannt, ist es erstaunlich, wie oft man solche Lernkurven-Beispiele in den Lebensgeschichten von ADHSlern findet.

Mit diesen Kenntnissen wird vieles verständlich bei den eingangs erwähnten ADHSlern, die nach einem Stellenwechsel unerwartet scheitern. Keiner von ihnen wusste etwas von den ungleichen Mechanismen beim Lernen, von den unterschiedlichen Lernkurve. Sie waren sich nicht über das Ausmaß ihres Wissens am alten Ort bewusst, fachlich und kontextuell. Und wie sehr dies Sicherheit gab. Sie alle waren verständlicherweise bestürzt, dass sie trotz ihrer fachlichen Kenntnisse Mühe hatten, sich am neuen Ort zurechtzufinden. Sie sind quasi blind in einen „Daten-Tsunami“ geraten. Der typische Ablauf geht dann so:

- In der ersten, flachen Phase gewinnt man den Eindruck, dass man nichts aufgenommen hat, obwohl schon zahlreiche – aber noch nicht ausreichend zusammenhängende – Fakten gespeichert wurden.
- Da man kaum Lernerfolg spürt, beginnt man unweigerlich am eigenen Wert zu zweifeln.
- Daraus folgt zunehmend die Angst, nicht zu genügen, und in diesem Nicht-Genügen von Vorgesetzten und Mitarbeitern entlarvt zu werden.

- Die Angst lenkt einen noch mehr ab, es kommt vermehrt zu Fehlleistungen. Diese versucht man zu überdecken, oder wahlweise entschuldigt man sich übermäßig.
- Langsam werden die Vorgesetzten darauf aufmerksam. Sie beginnen ebenfalls am neuen Mitarbeiter zu zweifeln.
- Zunehmend entwickelt sich ein Teufelskreis, der leicht im Desaster enden kann.

Das, freilich, muss nicht sein.

### **Fallbeispiel 7: Zweiter Teil**

#### **Die erfolgreiche Kauffrau, die bei schönstem beruflichem Wetter abstürzte und erst Jahre später wieder auferstanden ist**

Die junge Klinikärztin, welche die Diagnose gestellt hatte, begann Sabine in ersten Bereichen mit der ADHS und deren Einfluss in ihrem Leben vertraut zu machen. Ebenso wurde die vorgängig hochdosierte Behandlung mit Antidepressiva reduziert und mit Stimulanzien (Methylphenidat) kombiniert. Sabine ging es schnell besser.

Zur ambulanten Weiterbehandlung wurde Sabine in meine Praxis überwiesen. In monatelanger Arbeit wurde die Funktionsweise der ADHS besprochen und mit zahlreichen Situationen in ihrem Leben abgeglichen.

Zunehmend verstand sie, wie es in dem vertrauten Rahmen des Dorfes und dem Schritt für Schritt mitaufgebauten Autohaus für sie keine Unsicherheiten gab. Sie kannte alles und jeden in- und auswendig, hatte stets den vollständigen Überblick. Nicht nur in groben Zügen, sondern in jedem Detail. Allerdings war ihr das auf diese Weise nicht bewusst.

Ohne Ahnung von ihrer ADHS und deren Gesetzmäßigkeiten war Sabine mit dieser Vorgeschichte fast chancenlos, als sie in fremder Umgebung auf gleichem beruflichem Niveau einstieg. Sie hatte nichts von der unterschiedlichen Lernkurve gewusst. Verständlicherweise verunsicherte sie die neue Erfahrung der beruflichen Unsicherheit, sie geriet in Verzweiflung, Selbstzweifel, letztlich Resignation und in depressive Stimmungen. Eine Symptomatik, die leicht mit einer klinischen Depression verwechselt werden kann, wenn Symptome und phänomenologische Befunde zu wenig genau erhoben werden (Neuhaus 2005).

Mit dem Verstehen dieser Abläufe konnte Sabine erkennen, dass ihr Scheitern im Möbelhaus keineswegs auf Unfähigkeit beruhte. Sie verstand, wie es dazu gekommen war. Noch wichtiger war, dass sie lernte, wie sie in Kenntnis dieser ADHS-Funktionsweisen den mittelfristigen Vorteil wahren und den kurzfristigen Nachteil gezielt vermindern, manchmal gar vollständig verhindern kann.

Und last but not least: sie erkannte wieder, und zwar nicht nur kognitiv, sondern vor allem gefühlsmäßig, wie groß ihr Potenzial ist. Sie schöpfte Mut. Traute sich Dinge zu, die sie früher nie gewagt hätte (Abschn. 7.1).

In der Folge wagte sie mit 47 Jahren die Aufnahmeprüfung zur Ausbildung als Erwachsenenbildnerin. Sie bestand nicht nur diese, sondern auch die Ausbildung. Später folgte eine fundierte Weiterbildung in Coaching. Mittlerweile arbeitet Sabine seit 15 Jahren wieder äußerst erfolgreich. Heute in leitender Stellung einer angesehenen Agentur für Kadercoaching in Zürich.

Wahrlich ein Phoenix aus der Asche.

## 5.1.2 Lösungsvorschläge bei Stellenwechsel

Grundlagen von fast jedem sinnvollen Coping bei ADHS sind:

- Sich manuell Orientierung und Überblick schaffen, weil automatische Hervorhebung der wesentlichen Informationen weniger gegeben ist.
- Sich bewusst steuern und regulieren, weil die Steuerungszentrale der exekutiven Funktionen weniger aktiv ist.
- Ein Auge darauf haben, dass man bei Schwierigkeiten nicht reflexartig am eigenen Wert zweifelt, sondern sich realitätsbezogen einschätzt.

Klar geht das nicht immer einfach. Manchmal sind dazu aber absolut banale Dinge, die einfach umsetzbar sind, hilfreich. So kann man sein Wissen über die ADHS-Funktionsweise nutzen.

### 5.1.2.1 Vor dem Stellenantritt

Es ist ratsam, sich vorgängig mit einigen, banalen Umständen des neuen Ortes vertraut zu machen. In der Datenflut der ersten Tage können diese als Orientierungspunkte helfen. Erstens reduziert sich der Anstieg der Unsicherheit (Angst) vor dem ersten Tag und zweitens helfen die Orientierungspunkte dann ein Stück weit als Gerüst zur Einordnung und Speicherung der vielen, neuen Informationen.

Diese banalen Umstände erweisen sich häufig als emotional erstaunlich wirksame Orientierungspunkte.

#### Zugabe

Oft betrachten ADHSler mit guter Intelligenz diesen Kniff zuerst als unter ihrer Würde. Dabei können gerade sie davon profitieren: je intelligenter man ist, desto mehr Assoziationen produziert man zu jedem neuen Input. Umso schneller verliert man folglich den Überblick. Die daraus resultierende Unsicherheit als emotionale Reaktion auf die banalen Dinge des ersten Arbeitstages in einer Firma kann einen unerwartet heftig treffen.

Kurz gesagt: es ist clever, sich als ADHSler auf die eventuell negativen Folgen (= Nebenwirkungen) der eigenen Cleverness vorzubereiten.

Bewährt haben sich zum Beispiel:

- Sich vorgängig mit dem Arbeitsweg vertraut machen.
- Sich mit der Umgebung vertraut machen: Gebäude, Kantine, Raucherecke, Toilette, Rückzugs- oder Ruheräume, Einkaufsmöglichkeiten, Park etc.

- Organigramm des zukünftigen Betriebes bzw. der neuen Abteilung ausdrucken; evtl. Namen und sogar Fotos von wenigen (!), für mich wichtigen Personen einfügen.
- Stellenbeschreibung in kurzes Überblicksschema umwandeln und nur grob skizzieren: Denn wenn ich mir vornehme, ein perfektes Überblicksschema anzufertigen, mach ich es eh nie fertig.
- Etc.

### 5.1.2.2 Beginn am neuen Ort: Umgang mit sich selbst

Ist Ihnen bewusst, warum Ihre Lernkurve am Anfang langsam sein kann, dann sind Sie nicht überrascht, wenn es geschieht. Sie geraten nicht so schnell in Stress oder Panik. Vielmehr können Sie sich vertrauen, dass sich mit genügend Zeit alles zusammensetzt, und Sie den passend gewählten Job sehr wohl erfüllen können.

#### Zugabe

Es kann hilfreich sein, aus dem eigenen Leben ein Beispiel zu suchen, das diese Lernkurve illustriert und bei dem die Erfahrung gemacht wurde, dass man es letztlich besonders gut konnte. Dem Vorbild einer eigenen Erfahrung vertraut man logischerweise am meisten. Es hält am effektivsten einem eventuell steigenden Druck stand.

Darüber hinaus kann das Wissen über den Unterschied von ADHS und Nicht-ADHS auch genutzt werden, um die eigene Lernkurve zu beschleunigen. ADHS-Kondition bedeutet keineswegs Unfähigkeit zu priorisieren und zu filtern, sondern lediglich, dass weniger automatisch vorgefiltert wird. Wenn ich mir dessen gewahr bin, dann kann ich bewusst – quasi manuell – vom ersten Tag an die wichtigen Dinge bestimmen und mir merken.

- Wichtig ist, sich nicht bloß auf sein Gedächtnis zu verlassen, selbst wenn es sonst gut ist. Man spart sich viel Aufwand, wenn man sich gleich zu Beginn alles notiert. Wirklich alles, auch Dinge, von denen man sicher ist, dass man sie nicht mehr vergisst! Ob in einem Notizheft oder im Handy ist dabei egal, wichtig ist, es direkt im Moment zu tun.
- Für die ersten paar Wochen empfiehlt es sich, jeweils abends daraus kurz die drei wichtigsten Infos vom Tag herauszufiltern, anzustreichen und sich gezielt zu merken. Nehmen Sie sich dafür höchstens drei bis vier Minuten vor. Das reicht längst, und zu mehr kann man sich eh nicht überwinden.

- Zur Stärkung der Selbstwertwahrnehmung: ebenfalls allabendlich drei positive Aspekte des Arbeitstages festhalten. Zusätzlich auch einen, bei dem man sich verbessern möchte.

Auf diese Art kann man zum ADHS-Lernen teilweise die Nicht-ADHS-Vorteile dazu kombinieren, und hat den Fünfer und das Weggli (= das Geld und das Brötchen).

### 5.1.2.3 Beginn am neuen Ort: Umgang mit Vorgesetzten und Mitarbeitern

Wie oben erwähnt, können Vorgesetzte in dieser ersten Phase ebenfalls nervös werden, wenn sie merken, dass der Neue (noch) nicht so recht in die Gänge kommt. Das ist verständlich. Wenn ich nun weiß, wie das bei mir als ADHSler abläuft, dann kann ich ausreichend Selbstvertrauen verspüren, um prophylaktisch mit dem Vorgesetzten darüber zu sprechen.

Bei diesem Vorhaben ist folgendes bedeutsam:

- Es steht primär nicht das Label „ADHS“ im Vordergrund (Abschn. 4.1).
- Auf keinen Fall geht es darum, Mitleid zu heischen oder pauschale Schonung zu verlangen.
- Das Ziel ist es vielmehr, dass der Vorgesetzte weniger befürchtet, seinen neuen Angestellten falsch gewählt zu haben und sich nicht richtig auf ihn verlassen zu können.
- Und, dass der Vorgesetzte weiter meine grundsätzliche Kompetenz und meinen Einsatz sieht und mir deshalb mit Vertrauen etwas mehr Zeit für die Einarbeitung zugestehen kann.

Dazu empfiehlt sich – in der Regel ohne ADHS beim Namen zu nennen – eine einfache, klärende – aber positive – Botschaft, wie beispielsweise:

Mir ist es wichtig, die Aufgaben hier völlig korrekt zu erfassen. Ich möchte nichts übereilen und falsch machen. Deswegen bin ich zu Beginn etwas zögerlicher als andere und brauche vielleicht etwas mehr Zeit als andere, bis ich alles sicher überblicke. Aber sobald ich mich eingearbeitet habe, können Sie sich voll und ganz auf mich verlassen.

Natürlich ist dieses Vorgehen ausschließlich dann gerechtfertigt, wenn es der Situation und meinen Fähigkeiten tatsächlich entspricht. Wenn also das Vertrauen, das ich haben möchte, gerechtfertigt ist.

### 5.1.2.4 Eine banale, aber wichtige Unterscheidung

In der anfänglichen Überschwemmung mit Informationen, Eindrücken und Gedanken kann eine banale Unterscheidung helfen, sich besser zurechtzufinden. Die Einarbeitung an einem neuen Arbeitsplatz kann zur eigenen Orientierung gedanklich in zwei Bereiche aufgeteilt werden:

- fachliche und organisatorische Einarbeitung,
- beziehungsmaßige und kommunikative Einarbeitung.

Oft wird in der Not der anfänglichen Orientierungslosigkeit übermäßig auf den fachlichen Teil der Einarbeitung fokussiert. Der zweite Teil wird zu wenig berücksichtigt. Dabei ist dieser in mehrfacher Hinsicht für ADHSler noch wichtiger. Er betrifft nicht nur die allfällige Kommunikation über die Lernkurve. Leicht können bei ADHSlern banale, kommunikative Selbstverständlichkeiten untergehen, mit denen man an sich vertraut wäre.

So hat ein Informatiker, der für die IT-Belange in einer universitären Forschungseinrichtung eine neue Stelle angetreten hat, schlicht nicht daran gedacht, für die von den Wissenschaftlern übermittelten Anfragen und Aufträge eine kurze Eingangsbestätigung und einen groben zeitlichen Ausblick auf deren Erledigung zu geben. Er ließ sie im Ungewissen, wodurch die menschliche Integration am neuen Ort unnötig schwierig verlief. Das wäre ihm nicht passiert, wenn er für sich in der Einarbeitungsphase bewusst und wiederholt die Differenzierung fachlich/organisatorisch und beziehungsmaßig/kommunikativ vor Augen geführt hätte.

## 5.2 ADHS und chronischer Stress – Burnout

Jetzt mach ich mich erst mal unbeliebt:

- Das Leben *ist* anstrengend. Das schleckt keine Geiß weg, es ist normal.
- Nicht jeder, der in einem Burnout steckt, hat viel geleistet.

Aber: Burnout (Burisch 1989), auch Stressfolgekrankheit oder Erschöpfungsdpression genannt, verursacht viel Leid. Es kommt bei ADHS gehäuft vor. Dafür gibt es Gründe, und wenn man darüber Bescheid weiß, kann man zumindest teilweise etwas dagegen tun.

### Zugabe

Stress heißt zuerst mal lediglich Belastung oder Spannung. Der Begründer des Stressbegriffes (Selye 1936) bezeichnete Eustress als „Salz des Lebens“, ohne den das Leben langweilig wäre. Wie beim Salz ist zuviel nicht gut (Dysstress), zu wenig aber auch nicht. Beides führt zu einem ähnlichen Zustand, im einen Fall als Burnout, im anderen als Boreout bezeichnet.

Schädlich kann Stress vorwiegend dann sein, wenn die Belastung chronisch übermäßig ist. Dabei geht es:

- um die Menge der Arbeit, aber nicht nur;
- um emotionale Belastungen durch die Art der Arbeit, wie etwa Krankenpflege, Kriminalpolizei, Psychotherapie und anderes;
- um personengebundene, emotional belastende Arbeitsplatzverhältnisse, wie beispielsweise herabwürdigende Atmosphäre, Führungsschwäche, widersprüchliche, sogenannte Doublebind-Kommunikationen von Vorgesetzten, aber auch feindselige Haltung von Untergebenen gegenüber Vorgesetzten, Intrigen, auch von unten nach oben etc.;
- darum, wie jemand auf die Arbeitssituation und Belastungen reagiert, wobei gesteigerte Unsicherheit und Angst die entscheidenden Faktoren sind;
- auch darum, nie außer Acht zu lassen: Eine ehrliche Selbstreflexion vorzunehmen, ob der Stress daher rührt, dass einem die fachlichen Fähigkeiten oder die Erfahrungen für die Aufgaben fehlen.

Wie wirkt sich dies bezüglich einer ADHS aus? Wie kommt es bei ADHS zu einem erhöhten Energieverbrauch? – Wie immer bei solchen Überlegungen lohnt es sich, mit den grundsätzlichen Funktionsmustern zu beginnen, dem Filter- und dem Steuerungsmodell.

### 5.2.1 Überlastung durch ungebremstes Denken

Bei ADHS werden die von außen hereinkommenden Informationen, die eigenen dazu mobilisierten Gedächtnisinhalte sowie die ausgelösten Gedanken und Assoziationen weniger automatisch in wichtig und unwichtig aufgeschlüsselt. Die erste Konsequenz davon ist so banal wie folgenscher: Das Gehirn eines ADHSlers muss viel mehr Daten verarbeiten – und zwar nicht nur in kurzen Momenten, sondern dauernd. Das kann rasch zu einer quantitativ-kognitiven Überlastung führen. Denn beim Gehirn gilt wie bei einem Computer, dass je mehr Daten verarbeitet werden müssen, desto mehr Energie muss aufgewendet werden.

### Zugabe

So eindrücklich die rein mengenmäßige, direkte Überlastung durch ungebremstes Denken auch ist, dürfte sie nicht die Hauptrolle bei der Entwicklung von Erschöpfungszuständen bei ADHS spielen.

Das Gehirn wiegt etwa 2 % unseres Körpers, verbraucht aber je nach Situation 20–30 % des gesamten Energiebedarfs eines Menschen (Lennie 2003). Das reine Denken benötigt dabei gar nicht so viel Energie. Die wirklich großen Energieverbraucher in unserem Gehirn sind die Gefühle, v. a. belastende Gefühle wie Unsicherheit, Angst, Selbstzweifel und Schuldgefühle. Aber auch positive Gefühle konsumieren viel Energie.

Und natürlich ist das oben erwähnte „reine Denken“ eher selten. Meist sind auch beim Denken zugehörige Gefühle involviert. Jedem ist klar, dass etwa beim Entscheid, einen Betrieb zu vergrößern und einen weiteren Mitarbeiter anzustellen, nicht nur kalte Zahlen eine Rolle spielen, sondern ebenso die Unsicherheit oder Angst hinsichtlich des damit verbundenen Risikos.

## 5.2.2 Unsicherheit in der Datenflut: „Nebelangst“

Die zweite Konsequenz der reduzierten Filterung liegt in der Schwierigkeit, im Überangebot an Informationen und Gedanken den Überblick zu gewinnen. Die überaus zahlreichen, vorerst unzusammenhängenden Daten produzieren ein chaotisches Wirrwarr, einen „Datennebel“. Der vorerst fehlende Überblick im Datennebel löst folgerichtig eine Unsicherheit aus. Eine Unsicherheit in der Orientierungslosigkeit im Nebel, die man am besten als „Nebelangst“ bezeichnen kann (Abb. 5.2).

Diese durch die permanente Datenflut chronisch repetitiv entstehende Unsicherheit, je nach Situation stärker oder schwächer, ist ein übler Energiefresser. Sie kann entscheidend zu Erschöpfungsentwicklungen beitragen. Natürlich liegt in dieser mit Unsicherheit verbundenen Unruhe auch das Potenzial, durch Denken und Assoziieren Neues zu erkennen, zu entdecken oder zu erfinden. Das ist in gewissen Spezialsituationen zwar sehr gefragt, im normalen Berufsalltag aber bisweilen hinderlich.

Die beschriebene Nebelangst löst regelmäßig quälende Selbstzweifel aus. Sie behindert die Wahrnehmung des eigenen Wertes. Letztlich traut man sich gute Leistungen immer weniger zu und reduziert seine Ambitionen. Oder man reagiert kompensatorisch erst recht mit Ehrgeiz, und glaubt nur zu genügen, wenn man „perfekt“ ist.

Vorsicht: auch äußerlich sehr selbstsicher wirkende und beruflich sehr erfolgreiche ADHSler leiden üblicherweise an diesen Zweifeln! Meist verstecken sie diese, da sie ihnen selbst absolut unerklärlich sind, was die Selbstzweifel natürlich weiter antreibt. Dieser Teufelskreis ist am ehesten zu



**Abb. 5.2 Datenflut und „Nebelangst“.** Links klare Sicht ohne ADHS, rechts bei ADHS → zu viele Daten → Unsicherheit/Angst wie im Nebel

durchbrechen, wenn die ADHS-funktionalen Abläufe, die dazu geführt haben, im individuellen Fall genau nachvollzogen werden können.

Eine weitere, oft zu beobachtende und verheerende Folge der „Nebelangst“ ist die Unsicherheit zu unterscheiden, welche Aufgabe nun wirklich zu mir gehört, ob der andere mir zu Unrecht etwas abschiebt, ob ich mich nun wehren darf oder nicht und so weiter.

Als Folge davon zeigen sich bei ADHSlern häufig Probleme mit der Abgrenzung, mit Nein-Sagen und mit sich durchzusetzen, respektive sich zu wehren.

### Zugabe

Wichtig: diese Probleme sehen oft zum Verwechseln ähnlich aus wie die Folgen von ungelösten unbewussten Gefühlen und Konflikten, also von psychodynamischen Schwierigkeiten (früherer Begriff: neurotische Schwierigkeiten). Wenn sie, wie oben beschrieben, aufgrund der ADHS-Abläufe entstanden sind, sind sie für die Betroffenen aber sehr viel einfacher zu lösen.

Anders herum gilt zudem: Eine auf unbewusste Konflikte ausgerichtete Therapie würde bei einer Gehemmtheit, die durch ADHS-Nebelangst bedingt ist, nichts nützen. Vielmehr wäre sie verwirrend und würde eher zu noch mehr Verunsicherung führen.

### 5.2.3 Coping und dessen mögliche Stress-Nebenwirkungen

Auch zielführende Copingmechanismen können Nebenwirkungen haben. Erstaunlich viele ADHSler benützen die grundsätzliche Copingstrategie des Überkompensierens. Es gibt eine Reihe von grundsätzlichen Copingstrategien, die oft Gegensatzpaare bilden. Im Zusammenhang mit chronischem Stress sollen zwei ausgeführt werden

#### 5.2.3.1 Gegensatzpaar: „Überkompensieren“ versus „intuitiv-bildhafte Muster“

Ein erstes Gegensatzpaar besteht darin, dass jemand etwas eher Punkt für Punkt durchcheckt und durchdenkt, und in diesem Sinn überkompensiert oder eher intuitiv-bildhaft wahrnimmt und Gesamt-Muster zu erkennen versucht. Vielfach kommen solche Gegensatzpaare des Copings bei der gleichen Person vor.

#### **Fallbeispiel 8**

##### **Die Unternehmensberaterin, die im Nebel präzise auf Kurs bleibt, es aber nicht weiß**

Natürlich schließen sich diese Gegensatzpaare beim gleichen Individuum nicht aus. Ich erinnere mich an die Unternehmensberaterin Talula, zwischen fünfzig und sechzig Jahre alt, zwei erwachsenen Kinder.

Talula ist eine ausnehmend erfahrene Beraterin, blitzgescheit, bekannt für ihre klare Haltung, einfühlsam und verständnisvoll und trotzdem überall dort, wo es indiziert ist, zu harter Konfrontation bereit. Unerschütterlich kann sie ihre Position halten, wenn sie davon überzeugt ist. Dabei ist sie dennoch jederzeit offen für legitime Einwände, unbegründete hingegen lassen sie sofort an die Decke gehen.

In fachlichen Belangen ist Talula eine Perfektionistin, die minutiös jeder noch so unwahrscheinlichen Nebenlinie nachgeht, ohne das Gesamtbild aus den Augen zu verlieren. Bereit, in der Freizeit zusätzlichen Recherchen nachzugehen oder die Dokumentation der Arbeit für ihre Kunden zu vervollständigen. Nicht umsonst wurde sie schon an der Universität mit einem Förderpreis geehrt.

Soweit zeigt Talula das typische Bild einer begabten ADHSlerin mit der grundsätzlichen Copingstrategie des Überkompensierens und gelegentlicher Impulsivität. Erfolgreich im Beruf, mit großem Wissen und Erfahrung in ihrem Bereich. Ihre Sicherheit gewann sie im Wesentlichen aus dem Überkompensieren, dem breiten Erfahrungsschatz und Wissen in ihrem Feld.

Aufgrund einer unglücklichen Verkettung verschiedener Umstände geriet sie in eine Lage, in der sie als Repräsentantin einer Firma, für die sie gelegentlich tätig war, deren Interessen gegenüber der Politik vertreten musste. In einer für die Firma existenziellen Angelegenheit, über mehrere Monate hinweg.

Nun stellte politische Arbeit im engeren Sinn etwas dar, mit dem Talula noch nie in Berührung gekommen war, ein Bereich, der sie noch nie interessiert hatte. Natürlich war ihr intellektuell klar, dass sich die Menschen in der Politik letztlich nicht von denen im Geschäftsleben unterschieden. Allerdings fehlte es ihr an eigener Erfahrung, an Insiderwissen über die Gepflogenheiten, über die Dos and Don'ts in der Subkultur der Politik. Natürlich kannte sie die relevanten politischen Parteien, war jedoch nicht mit deren Verstrickungen, dem politischen Mienfeld sowie den überall vergrabenen, alten Hunden vertraut.

In dieser Situation erlebte Talula eine ihr sonst im Beruf seit Jahrzehnten nicht mehr bekannte Verunsicherung, eine Angst wie in jungen Jahren. Alte Zweifel schossen hoch. Ein Gefühl der Orientierungslosigkeit quälte sie.

Unterschwellig erkannte Talula allerdings die Muster und Strukturen in diesem neuen Feld. Selbst die Charaktereigenschaften der verschiedenen Akteure nahm sie unmerklich auf. Aber kognitiv war sie sich all dieser Wahrnehmungen nicht sicher, zweifelte daran und hatte den Eindruck, ohne Kompass im Nebel unterwegs zu sein. Der Stress war enorm.

Nachträglich wurde klar: Trotz der bewussten, gedanklichen Unsicherheit, trotz des gefühlsmäßigen Eindrucks, sich auf nichts von ihren Eindrücken verlassen zu können, hatte Talula sich intuitiv an der unterschwellige Wahrnehmung der Muster orientiert. Allerdings, ohne sich dessen bewusst zu sein, und ohne das zu fühlen. Daher rührte ihr enormer Stress, eine Angst, die sie fast zum Aufgeben verleitet hätte. Entgegengesetzt zu ihrem subjektiven Empfinden hatte sie allerdings den richtigen Kurs „fadengerade“ gehalten. Nachdem Talula die zugrunde liegenden, ADHS-funktionalen Abläufe erkannt hatte, konnte sie beginnen, die Potenz ihres Entscheidens aufgrund des intuitiv-bildhaften Wahrnehmens anzuerkennen – und ihr zu vertrauen.

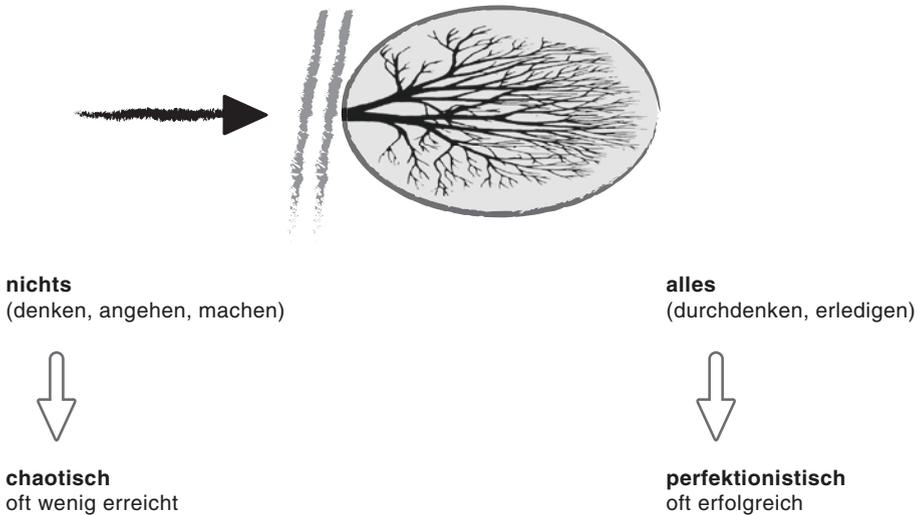
Ihre Sicherheit zog sie bei Bedarf auch weiterhin aus dem Überkompensieren, zusätzlich aber auch aus ihrem – bei ihr gut verlässlichen – unterschwelligen, intuitiv-bildhaftem Wahrnehmen von Mustern.

P.S. Um Missverständnisse zu verhindern: selbstverständlich gilt die Verlässlichkeit dieses intuitiv-bildhaften Einschätzens nicht absolut. Insbesondere wenn jemand in einen negativen Hyperfokus (Röhrenblick) geraten ist, kann man sich überhaupt nicht darauf verlassen (Abschn. [6.4](#)).

### 5.2.3.2 Gegensatzpaar: „Überkompensieren“ versus „Nichts-Tun“

Die Copingstrategie des Überkompensierens bildet auch noch mit einem anderen Mechanismus ein – noch extremeres – Gegensatzpaar (Abb. [5.3](#)).

Bei diesem Gegensatzpaar wird bei einer Aufgabe oder bei einem neuen Gebiet, das es zu erkunden gilt, entweder *generell nichts* gemacht (der Gedankenbaum wird geblockt, bevor er beginnt), was zum Chaos führt, und i. d. R. jeglichen Erfolg verunmöglicht. Oder man macht *generell alles*. Dem Betreffenden kommt das völlig normal vor, er kennt dort, wo er etwas zu erledigen versucht, keinen anderen Modus als diesen. Strebt also nach Perfektion. Dabei lernt man sehr viel, erledigt ebenfalls viel, hat Erfolg, aber zum



**Abb. 5.3** Zwei Extremvarianten von ADHS-Coping (oft abwechselnd vorhanden): nichts oder alles

Preis eines hohen Energieverbrauches und zum Preis, dass i. d. R. neben der Arbeit weder Zeit noch Energie übrig bleiben. Als Folge kommt das Privatleben (Beziehungen, Hobbys etc.) zu kurz.

Nicht selten trifft man ADHSler, die im Beruf pingelig genau sind, aber in einer Messie-Wohnung leben. Et vice versa.

Die Ironie dieses Gegensatzpaares liegt darin, dass beide eigentlich *das Gleiche bezwecken*: nämlich keine Entscheidungen darüber zu fällen, was wichtig ist und was nicht. Nur erledigt das der eine so, dass er *generell nichts* tut. Der andere macht *generell alles*, dann muss er auch keine Auswahl treffen, keinen Entscheid fällen, was er weglässt.

Bei beiden Varianten resultiert ein erhöhter, chronischer Stresslevel. Selbstverständlich ist dieses „Nichts“ beziehungsweise „Alles“ nicht wörtlich zu nehmen. Absolut nichts zu tun, würde zum Tod führen. Absolut alles zu tun, ist unmöglich, kein Mensch kann wirklich perfekt sein.

## 5.2.4 Mehr ADHS-Typisches, das zermürben kann

Auch andere, ADHS-typische Abläufe können in erheblichem Ausmaß zu erhöhtem Stress und zu Erschöpfung führen. Hier seien nur einige kurz erwähnt, wie das leicht ausgelöste negative Hyperfokussieren. Daraus folgen fehlerhafte Selbst- und Fremdeinschätzungen, die zu zwischenmenschlichen

Spannungen bei der Arbeit führen. ADHSler treten auch schneller in Fettnäpfe, sei es durch die reduzierte Impulssteuerung oder weil der Gesamtkontext einer Situation für einen Moment nicht wahrgenommen wird. Impulsives Dazwischenreden wird selten geschätzt. Distanzloses Verhalten kann in diskreter Ausprägung zum Charme von ADHSlern beitragen, überschreitet aber sehr schnell das im beruflichen Kontext akzeptierte Maß.

All das zusammengenommen kann zu mühsamen, schwierigen und von Missverständnissen geprägten Arbeitsbeziehungen führen, die den Stress massiv verstärken.

## 5.2.5 Lösungsvorschläge bei chronischem Stress

Je nach persönlicher Situation können sehr verschiedene Vorgehensweisen geboten sein, die individuell erarbeitet werden müssen. Hier einige ausgewählte Hinweise, die in den meisten Konstellationen Sinn machen. Grundsätzlich geht es auch hier, wie immer bei ADHS, darum, den Überblick und die Orientierung zu gewinnen.

### 5.2.5.1 Stellenbeschreibung und Pflichtenheft

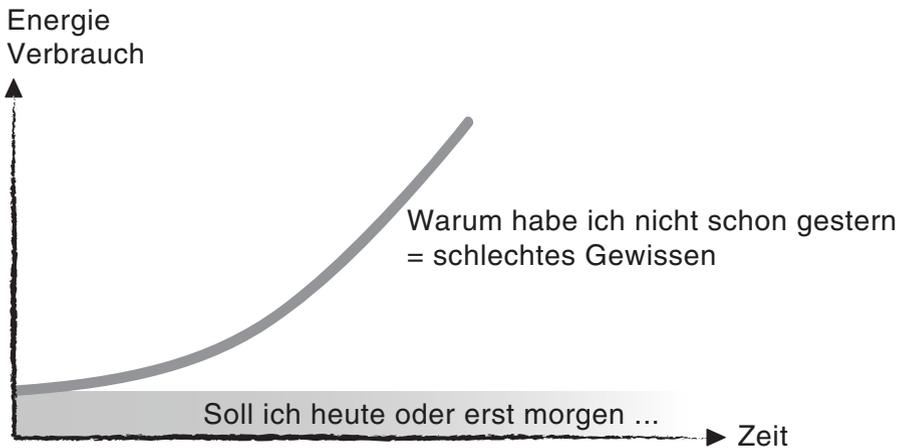
So banal es klingt: es lohnt sich, zwischendurch mal seinen Arbeitsvertrag, die Arbeitsplatzbeschreibung und das dazugehörige Pflichtenheft durchzulesen.

Bei vielen ADHSlern kann sich mit der Zeit ein Schleier des Nicht-mehr-genau-Erinnerns einstellen. Unbemerkt verwischen sich die Grenzen, was alles zu den festgelegten Aufgaben gehört. In dieser Unsicherheit – gepaart mit chronisch latenten Selbstzweifeln – passiert es schnell, dass „zur Sicherheit“ die Grenzen viel zu weit außen verortet werden. Das führt zu Überlastung, und u. U. auch zu Zuständigkeitsgerangel.

Mit etwas Glück kann man mit diesem gelegentlich wiederholten Check nicht nur die Arbeitslast in Grenzen halten, sondern sich v. a. sicherer und gewappneter für seine Aufgaben fühlen. Beides reduziert Stress.

### 5.2.5.2 „Denk-Stopp“ durch Rhythmus

Ungebremstes ADHS-Denken trägt zu Energieverschleiß bei. Natürlich kann man nicht einfach „Nicht denken“, auch wenn mancher ADHSler sich das oft wünscht (ADHSler denken nicht zu wenig, sondern zu weit). Ebenso natürlich will man ja gar nicht mit dem Denken aufhören, dieser herausragenden menschlichen Eigenheit, die für ADHSler so wichtig ist.



**Abb. 5.4** Soll ich heute – oder erst morgen – warum habe ich nicht schon gestern?

Aber: in gewissen Fällen hat man durchaus eine Chance, dafür zu sorgen, dass man schon gar nicht mit einem – unproduktiven – Denken beginnt. Dadurch ist das „Nicht-Denken“ auf ganz schön clevere Art erreichbar!

Unter den periodisch auftretenden Pflichten, die es im Beruf und im Privatleben gibt, finden sich viele langweilige, mühselige und wiederkehrende Aufgaben. Diese werden oft nach dem Motto „soll ich heute oder erst morgen, warum habe ich nicht schon gestern?“ aufgeschoben. In diesem Modus wird enorm viel Energie verbraucht, v. a. durch den dritten Teil, dem schlechten Gewissen inklusive Selbstvorwurf (Abb. 5.4).

### Zugabe

Natürlich gibt es bei solch langweiligen periodischen Arbeiten, wie so oft bei ADHS, auch ein gegenteiliges Coping. Einige machen solches sogar gern, benutzen z. B. das Aktenordnen oder Putzen dazu, nichts überlegen zu müssen, um damit für den Moment der getriebenen inneren Unruhe entfliehen zu können, zu entspannen.

Bei solch periodischen, langweilig-mühsamen Pflichten lohnt es sich, mit diesem „soll ich heute, oder erst morgen, warum habe ich nicht schon gestern?“ gar nicht erst zu beginnen. Aufgrund des ungebremsten Denkens findet man nämlich eh nie ein Ende, es gibt zu viele mögliche Varianten dazu. Um das diesbezügliche, vollständige Abwägen und Entscheiden zu vermeiden, verschiebt man dann das Erledigen dieser Pflichten.

Hier empfiehlt es sich, *falls man sich innerlich wirklich selbst dazu entscheidet* (ohne inneren, überzeugten Entscheid dazu funktioniert das nicht, „Versuch“ oder „Vorsatz“ reicht nicht), einen **Rhythmus** für diese Aufgaben zu etablieren.

- Das können festgelegte Zeitpunkte sein, an denen regelmäßig z. B. Beschwerdemails erledigt, Akten eingeordnet oder Arbeitsplätze aufgeräumt werden.
- Funktionelle statt zeitliche Vorgaben sind ebenfalls zweckmäßig. So schreibe ich beispielsweise Versicherungsberichte dann, wenn der Stapel der Anfragen die Marke von 10 cm erreicht hat, und keinen Millimeter später – aber auch nicht früher.

Der Sinn eines fixen Rhythmus liegt darin, dass gar keine Notwendigkeit zum Nachdenken entsteht. Überlegen und Entscheiden werden hinfällig.

Sie werden mir jetzt entgegen, das sei leichter gesagt als getan. Natürlich! Es erfordert Ihren persönlichen Einsatz, zu entscheiden, einen Rhythmus festzulegen und diesen auch einzuhalten. Das allerdings ist ein einmaliger Entscheid. Sie müssen nicht jedes einzelne Mal, wenn eine periodisch aufkommende Pflicht zu erledigen ist, erneut entscheiden.

Am besten beginnen Sie bescheiden, mit einem einzelnen Bereich, und geben sich genug Zeit für die Gewöhnung.

Und sollten Sie einwenden, Strukturen seien einengend, hätte ich Ihnen in jüngeren Jahren zugestimmt. Damals hatte ich noch nicht verstanden, dass sinnvolle Strukturen die Freiheitsgrade erweitern und eben gerade nicht einschränken. Sinnvolle Strukturen bewahren meine Zeit und Energie für das mir Wichtige.

**Wichtig:** Für den Erfolg eines Rhythmus sind folgende Punkte entscheidend:

- Es funktioniert nur, wenn man innerlich entschieden ist. Es kann nicht von außen angeordnet werden und klappt auch nicht, sich selbst das befehlen zu wollen.
- Passend zu jedem Rhythmus soll ein Budget festgelegt werden, wie oft der Rhythmus während einer definierten Periode durchbrochen werden darf. Denn:

**Wir ADHSler brauchen unbedingt Regeln und Strukturen – aber nicht unbedingt, um uns immer daran zu halten.**

Beispielsweise:

Rhythmus für Akten einordnen: Montag und Donnerstag 15:00–16:00 Uhr:

Periodendauer: 1 Monat

Budget: maximal 2-mal auslassen

- Festlegen, wie man bei einer budgetgemäßen Rhythmusunterbrechung vorgeht, damit man da nicht wieder unsinnig zu denken beginnt. Im obigen Beispiel bedeutet das, wenn ich den Rhythmus einmal auslasse, dann versuche ich das nicht zwischendurch nachzuholen. Weil: Der nächste Takt im Rhythmus ist nah genug, alles bleibt im grünen Bereich.
- Falls während einer Periode das Budget nicht ausgeschöpft wird, kann der Rest *nicht* auf die nächste Periode übernommen werden. Erfahrungsgemäß beginnt sonst fast jeder, Budgetpunkte zu sammeln. Irgendwann resultiert daraus eine längere Rhythmuspause, wodurch der selbstgewählte Rhythmus verloren geht und damit der entlastende Effekt.

### Zugabe

Zum Thema „konstruktiver Denk-Stopp und Rhythmus“ gehört ebenfalls, sich Zeiträume klar einzuteilen. „Arbeiten von wann bis wann“ und vielleicht noch wichtiger „nicht arbeiten von wann bis wann“. Das betrifft Pausen während der Arbeit, aber auch z. B. die Definition eines letztmöglichen Zeitpunktes für den Beginn des Feierabends.

- Auf diese Art kann während der Arbeitsphase besser durchgehalten werden, weil das Ende klar definiert und in „Sichtdistanz“ ist.
- Gleichzeitig sind die Pausen erholsamer, da man wegen der klaren Definierung nicht durch störende Gedanken wie „sollte ich nicht weiterarbeiten?“ umgetrieben wird. Die Pausen sind gesicherte, reservierte Zeitinseln – klare Orientierungspunkte.

### 5.2.5.3 Allgemeine Orientierung in Situationen

Wie Ihnen inzwischen bekannt ist, erfolgt bei ADHS weniger automatisch eine „Vorfilterung“ von Informationen und Gedanken. Das bedeutet, dass ADHSler gefordert sind, sich selbst quasi manuell den ersten Überblick beziehungsweise die Orientierung zu verschaffen.

### Zugabe

Achtung: immer wieder kommt es bezüglich des Filterbegriffes zu Missverständnissen: es geht um Filtern, nicht um Zensieren. Bei einem Filter wird das Wichtige zu- und das Unwichtige weggelassen (aber nicht verboten). Bei einer Zensur wird das Wesentliche vom Wichtigen verboten und viel Unwichtiges oder gar Falsches vermittelt.

Mit wenigen, sinnvollen Kriterien, an denen man sich ausrichten kann, wird es möglich, sich in einer unüberschaubaren Situation Orientierung zu verschaffen. So wie man sich den dreidimensionalen Raum mit drei Achsen einteilt. Bewährt hat sich, neu auftretende Situationen nach den unten aufgeführten, drei Kriterien einzuschätzen. Bei fast jeder beruflichen (oder auch privaten) Situation kann damit in nützlicher Zeit zumindest ein erster Überblick, eine erste Orientierung gefunden werden.

- **Größenordnung:**

- Wichtig/unwichtig oder teuer/billig oder betrifft viele Leute/Einzelne oder globale Bedeutung/lokale Bedeutung etc.

- **Blickwinkel:**

- Meine Sicht/Sicht des Gegenübers oder meine persönlich-private Sicht/meine Sicht als Profi oder heutige Sicht/Sicht in einem Jahr oder Blick in Zukunft/Blick in Vergangenheit etc.

- **Zuständigkeit/Verantwortlichkeit:**

- Welcher Teil einer Situation liegt in meiner Verantwortung, welcher nicht, und bei wem liegt er dann.

Handelt es sich um eine Kleinigkeit (Größenordnung), die in einer Woche keine Rolle mehr spielt (Blickwinkel), zudem unter der Leitung meines Kollegen steht (Zuständigkeit/Verantwortlichkeit), kann ich das Ganze ignorieren.

Es steht mir aber frei, als Freund des Betroffenen, meinerseits zu entscheiden (meine Verantwortung), um ihn auf das hinzuweisen, was er übersehen hat. Ob er diesen Hinweis annimmt oder nicht, liegt wiederum in seiner Verantwortung.

- Als ADHSler ist man gefährdet, Sachverhalte im ersten Moment als zu wichtig wahrzunehmen. Mit kurzem Check der Größenordnung ist das oft zu verhindern.
- Gleichzeitig werden leicht die langfristigen Folgen übersehen, wenn etwas Relevantes, was im Moment als langweilig empfunden wird, nicht ernst genommen und übergangen wird. Mit dem Check des Blickwinkels kann dieses Risiko gebannt werden.
- Wenn man sich bei der Zuordnung von Verantwortlichkeiten kein klares Bild macht, wird ungefragt geleistete Arbeit oder Hilfeleistung von anderen leicht als Einmischung empfunden. Es resultieren Kompetenzgerangel,

Verwicklungen und Katastrophen. Getreu dem Sprichwort: „Das Gegenteil von gut ist nicht schlecht, sondern gut gemeint“.

### 5.2.5.4 Überblick über die Relevanz der zu erledigenden Aufgaben

Jetzt kommt ein heikles Thema. Ich habe es bewusst nicht an die obigen Überlegungen zu „Stellenbeschreibung und Pflichtenheft“ angehängt. Es soll nicht der Verdacht aufkommen, dass ich zu mangelhafter Pflichterfüllung aufrufe. Das tue ich nicht. Im Gegenteil. Und das obwohl ich vielen ADHSlern (wenn auch nicht allen!) dazu rate, *weniger* zu arbeiten. In der Regel allerdings, um *mehr* zu leisten. Aber auch, um mehr Raum für die kreativeren Bereiche ihrer Arbeit zu haben und um hoffentlich etwas Energie ins Privatleben zu retten.

#### Zugabe

„Weniger zu arbeiten, um mehr zu leisten“ klingt, wie das Blaue vom Himmel zu versprechen. Ist aber kein Versprechen, sondern ein Hinweis, wie man *eventuell, aber real möglich*, etwas in dieser Richtung erreicht. Sich weniger auf Umwegen verliert. Manchmal gelingt das besser, manchmal weniger.

Oder kurz:

Perfektionismus ist in wenigen Fällen perfekt sinnvoll. Ansonsten verhindert erstrebter Perfektionismus manchmal alles.

Der Grundgedanke ist recht einfach und geht von den Beobachtungen über das Coping mit Überkompensieren aus (Perfektionismustendenz). Er folgt dem Drang, einfach alles zu tun und das möglichst perfekt, um in der Datenflut nichts abwägen und entscheiden zu müssen. Es ist tatsächlich zu aufwändig, wenn bei jeder einzelnen Aufgabe immer wieder von Neuem grundsätzlich abgewogen werden soll, was genau alles zu tun oder eben zu lassen ist, und bei jedem einzelnen Detail herausgefunden werden soll, in welchem unterschiedlichen Perfektionsgrad die Erledigung von mir erwartet wird. Ohne zu überlegen, einfach alles zu erledigen, erscheint da weniger aufreibend.

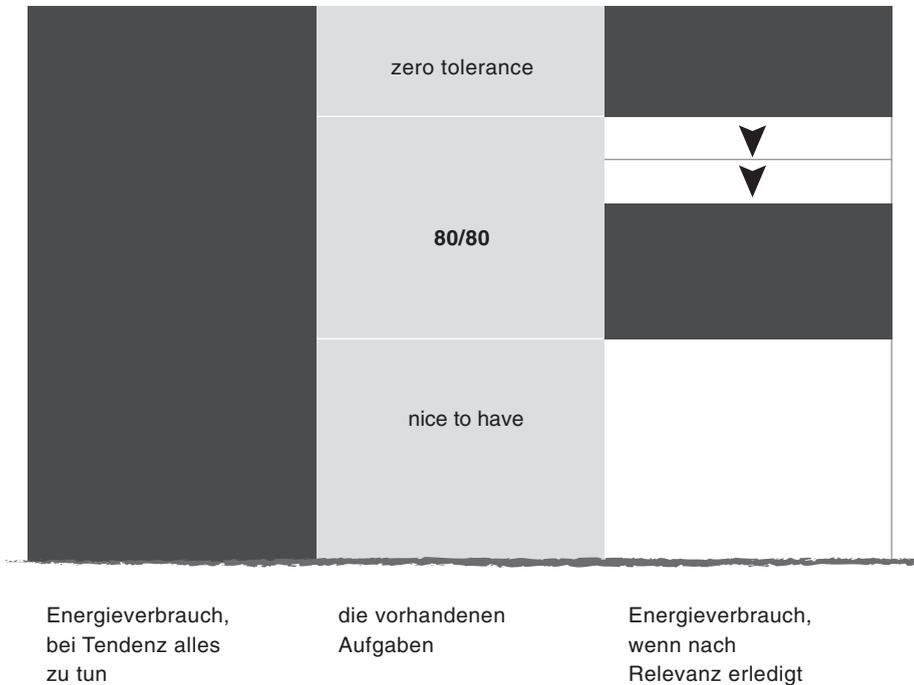
Bewährt hat sich Folgendes. Es ist banal, aber clever: Ein einfaches Raster zurechtlegen, mit dem man sämtliche Aufgaben in wenige Kategorien einteilt, ohne jedes Mal bei Adam und Eva mit überlegen zu beginnen. Hat man dieses Raster erst einmal definiert, geht die Kategorisierung mit der Zeit ganz leicht.

Für das Raster schlage ich drei Kategorien vor:

- **„zero tolerance“:**
  - Das sind Aufgaben, die man ohne Ausnahme in nützlicher Frist erledigen muss und zwar absolut vollständig. Das sind Dinge wie „die Steuererklärung des eigenen Betriebes einreichen“, „zu einem Vorstellungsgespräch pünktlich erscheinen“, „die Zahlen für die Bilanz liefern“, „eine arterielle Blutung jetzt stoppen“, „beim Schließen des Juwelierladens die Alarmanlage aktivieren“ etc.
  - Glücklicherweise sind das im Vergleich zur Gesamtzahl der möglichen Aufgaben ein kleiner Anteil.
  
- **80/80:**
  - Damit sind Aufgaben gemeint, bei denen es ausreicht, wenn 80 % davon fristgerecht in einem Vollständigkeits- oder Perfektionsgrad von 80 % erledigt werden. Das ist grob geschätzt die Erledigungsquote, mit der man im Vergleich zu anderen Mitarbeitern auf gleicher Stufe im Mittelfeld dabei ist.
  - Vielleicht fragen Sie sich, wie viel mit 80 % gemeint ist. Nun: Immer noch viel, aber viel weniger als dass Sie denken, was Sie tun sollten.
  - Die Kategorie 80/80 dürfte der allgemeinen Erfahrung nach den grössten Teil der *geforderten* professionellen Aufgaben darstellen – und zwar auch in gehobeneren Stellungen.
  
- **„nice to have“:**
  - Bei diesen Dingen ist es zwar gut, wenn sie erledigt werden. Einen Teil davon macht man sogar gern. Aber sie sind unwichtig, sie können zur Not auch ganz weggelassen werden.
  - ADHSler erkennen diese Aufgaben meist nicht spontan als „irrelevant“ oder „nicht gefordert“. Vor allem dann nicht, wenn es sich um Aufgaben handelt, die man besonders gerne erledigt. Zu „nice to have“ kann auch gezählt werden, wenn man eine Aufgabe, die mit „80/80“ längst gut genug erledigt wäre, auf „Zero tolerance-Niveau“ abliefern möchte!
  - Die Kategorie „nice to have“ macht meist einen erstaunlich großen Anteil der – vermuteten – Pflichten aus.

Schematisch dargestellt, zeigt Abb. 5.5, welches großes Zeit- und Energiepotenzial die Kategorisierung ergibt. Da kann sogar noch Zeit und Energie für das Privatleben gerettet werden.

Zusätzlich können selbstgewählte Strukturen hilfreich sein, z. B. klare „Zeitinseln“, die man für sich einmal definiert und dann periodisch freihält.



**Abb. 5.5 Zeit- und Energiegewinn.** Grobe Kategorisierung schafft Entlastung, steigert Effizienz und lässt Zeit für Herzblutprojekte

Oder die alltägliche Orientierung an „nach soundsoviel Uhr ist spätestens Feierabend, öffne ich keine e-mails mehr“ und Ähnlichem.

Natürlich kann man auch ein anderes System zur Einteilung verwenden, es muss nur zu einem selbst passen. Eines der bekanntesten ist die Eisenhower-Matrix, die auf den Weltkriegsgeneral und späterer US-Präsidenten, zurückgeht (Eisenhower 1954). Dabei werden alle Aufgaben in dringend/nicht dringend und wichtig und unwichtig eingeteilt. Die „wichtigen kombiniert mit dringend“ müssen sofort erledigt, die „unwichtigen kombiniert mit nicht dringend“ können weggelassen werden.

Die Eisenhower-Matrix ist für die Arbeit unter Zeitdruck in der militärischen und politischen Alltagshektik geschaffen worden. Für ADHS scheint sie mir nur teilweise passend, da der geforderte Grad der Erledigung von Aufgaben nicht berücksichtigt ist. Gerade das aber stellt oft eine der zentralen Schwierigkeiten für ADHSler dar.

### 5.2.5.5 Budget für Arbeitsprojekte mit Herzblut

ADHSler assoziieren ungebremst und produzieren viele Ideen. Die meisten davon sind nicht umsetzbar, sei es aus Zeit- und Energiegründen, sei es, dass man für etwas anderes angestellt ist, sei es, dass eine Idee nicht praktikabel ist. Sich dennoch auf die Kernarbeit zu konzentrieren, wird langweilig, v. a. wenn immer wieder spannende Einfälle auftauchen. Der Verzicht auf diese eigenen Ideen ist frustrierend, zermürend.

Auch hier kann ein – nicht jedes Mal neu zu überlegendes – Budget helfen. Ein Budget, mit dem ich mir den jährlichen Aufwand für besondere Projekte definiere, bei denen *ich mir* zugestehe, sie umzusetzen. Daraus resultieren zwei Vorteile:

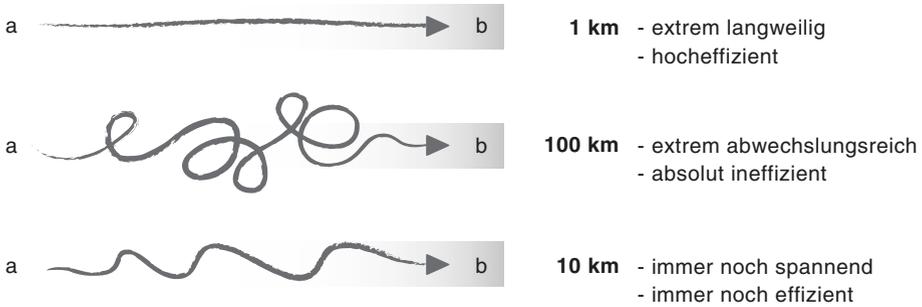
- Erstens erleichtert das Budget, überhaupt eine gezielte Auswahl aus seinen eigenen Spezialprojekten zu treffen.
- Zweitens steigt durch die Reduktion auf eine kleine Anzahl definierter Projekte die Chance, an diesen dranzubleiben und überhaupt auch zu Ende zu führen. Und zwar ausreichend, nicht notwendigerweise perfektionistisch.

Auf diese Weise rennen Sie nicht jeder Idee nach, ohne am Schluss auch nur eine verwirklicht zu haben. Vielmehr geben Sie sich die Möglichkeit, periodisch eigene interessante Ideen tatsächlich umzusetzen. Über die Jahre kommen auf diese Art und Weise eine ansehnliche Anzahl umgesetzter Projekte zusammen, Punkte für die eigene Erfolgsliste, inklusive der daraus resultierenden Befriedigung.

#### Zugabe

Hüten Sie sich davor, die beste Idee auswählen zu wollen! Sie werden mit der Auswahl niemals fertig werden. Greifen Sie nach irgendeiner der einigermaßen guten Ideen, die unter den gegebenen privaten und beruflichen Umständen umsetzbar ist. Also auch vom Umfang her einigermaßen überblickbar. Notfalls können Sie auch ein Los entscheiden lassen.

Zur Visualisierung kann auch Abb. 5.6 beigezogen werden, bei der anhand des Weges von A nach B die Nicht-ADHS und ADHS-Varianten überzeichnet dargestellt sind. Als dritte Möglichkeit ist eine bewusst ins Gleichgewicht



**Abb. 5.6** Zwei Extreme gegenüber Optimum

(aber nicht ins Langweilig-Mittelmäßige) gesteuerte Optimalvorstellung skizziert.

### 5.2.5.6 Gewissenlose „slots of time“

Mir ist kein ADHSler bekannt, der nicht Zeiten kennt, in denen nichts erledigt wird. Wirklich nichts. Trotz zahlreicher Aufgaben und mangelnder Zeitreserve. Auf einmal sitzt man auf der Couch, isst Chips oder Schokolade, schaut endlos Serien, will sich endlich erholen, hat ein zunehmend schlechtes Gewissen, stopft deshalb nur umso mehr in sich hinein, trinkt gleich noch Alkohol dazu und versumpft zunehmend. Bis zur totalen Erschöpfung.

Bei aller Planung, aller Übersicht über Situation und Aufgaben, geht manchmal völlig vergessen, dass es genauso wichtig ist, dass man sich erholt. Vor allem, dass das Gehirn sich erholt. Natürlich machen tagelange Ess-, Trink- und Serienorgien keinen Sinn. Schon alleine deshalb nicht, da sie, wenn sie so wie oben beschrieben ablaufen, keine Erholung bieten, sondern letztlich zur Erschöpfung beitragen. Denn ein schlechtes Gewissen ist für das menschliche Gehirn ein absoluter Energiefresser.

Wichtig ist demnach, dass man immer auch Zeitinseln einplant, in denen man sich erholt. Von diesen Zeitinseln sollte ein Anteil auch für völliges Abhängen einberechnet werden. Also für ein Verhalten, wie eingangs beschrieben, für ein vorübergehendes Sein als „couch potato“. Allerdings mit zwei wesentlichen Unterschieden. Nämlich:

- Dieses Abhängen als „couch potato“ beruht auf einem klaren eigenen Entscheid, und entsteht nicht aus Versehen oder aus Prokrastination.

Durch den eigenen Entscheid erteilt man sich sozusagen den Auftrag zum Abhängen, was die Entstehung eines schlechten Gewissens verhindert.

- Das Abhängen wird für einen vordefinierten Zeitrahmen entschieden, also aufkeinen Fall unbestimmt endlos. Diese vorgängig definierte Beschränkung ist erforderlich, um sich nicht zu vergessen und letztlich doch in Selbstvorwürfen zu landen.

Auf diese Weise verändert sich die Wirkung eines Abhängens um 180 Grad. Der Hauptfaktor dabei ist, dass das Chillen ohne schlechtes Gewissen geradezu zelebriert werden kann. Als sinnvolle – ja notwendige – Auszeit für das Gehirn. So führt es tatsächlich zur Erholung.

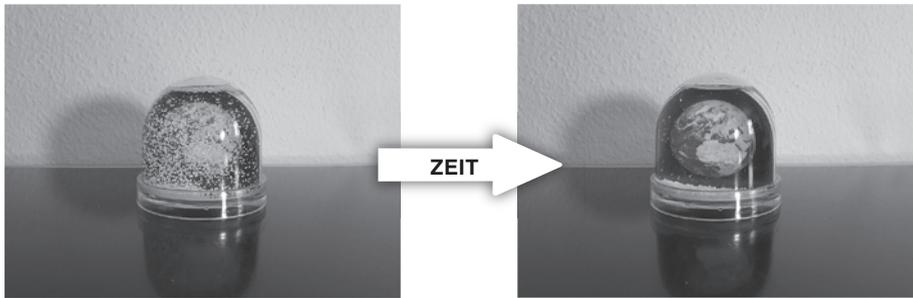
### 5.2.5.7 Bewusste Beziehungspflege (aber nicht Schleimen)

Einer der großen Energiefresser bei der Arbeit sind gespannte Arbeitsbeziehungen. Natürlich nützt es niemanden, den Rat zu bekommen, halt für gute Beziehungen zu sorgen. Leichter gesagt als getan.

Es kann aber hilfreich sein, sich bei aufkommenden Spannungen *in Ruhe* ein paar Fragen zu stellen, wie es denn zu der Situation gekommen ist. Dabei geht es keineswegs darum, sich selbst für alles verantwortlich zu machen, den anderen zu schützen, oder sich gar einzuschleimen. Nein, es geht nur darum, sich bewusst zu bleiben:

- Ich könnte Recht haben mit meiner „spontanen“ Einschätzung, dass der andere mich ablehnt, auflaufen lässt, fies ist etc.
- Ich könnte etwas aber auch hyperfokussiert-verstärkt oder verzerrt wahrgenommen haben.
- Oder ich könnte aus Versehen beim anderen eine negative Reaktion ausgelöst haben, durch eine impulsive Aussage/Handlung, die für ihn missverständlich war, oder durch ein Eindringen in seinen Verantwortungsbereich.
- Etc.

Bekanntlich ist es besonders schwierig, sich in solchen Situationen diese Fragen *in Ruhe* zu stellen, sich Zeit zu nehmen. Aber genau das ist notwendig. Zur Verdeutlichung hilft das Bild einer Schneekugel (Abb. 5.7). Schütteln (Argumentieren in diesem Moment; sofort sich mit seiner Meinung festzulegen etc.) bringt keine Durchsicht – im Gegenteil! Die Flocken werden nur noch mehr aufgewirbelt. Nur durch Abwarten kommt die klare Sicht zurück.



aufgewühlt, keine Sicht, nur Verdacht  
**Aktivität reduziert Sicht noch mehr**

klare, realistische Einschätzung, ruhig  
**Handeln jetzt gut möglich**

**Abb. 5.7** Verstärkter „Schneekugeleffekt“ bei ADHS weniger Filter → mehr Daten

Manchmal macht es auch Sinn, sich von jemandem, dem man vertraut, eine Außenmeinung einzuholen. Nicht mit der Vorstellung, der Außenstehende habe immer Recht. Vielmehr in der Art, dass der Vergleich meiner eigenen Einschätzung mit der Außensicht mir selbst eine realitätsgerechte Relativierung ermöglicht. Recht oft beruhen nämlich Arbeitsplatzkonflikte bei ADHS auf Missverständnissen und auf den verstärkten Gefühlsreaktionen in einem negativen Hyperfokus.

In diesem Zusammenhang kann es für einen selbst entlastend sein, Mitarbeiter darauf hinzuweisen, dass man gelegentlich in Fahrt kommen kann. Sei es nun begeistert oder beleidigt. Und man dann durchaus froh wäre, gebremst zu werden – natürlich nur mit Samthandschuhen.

## 5.2.6 Burnout-protective Faktoren von ADHS?

Zum Abschluss dieses Abschnittes zu chronischem Stress und Burnout soll doch erwähnt sein, dass ADHS auch einige Seiten hat, die ein Stück weit vor Burnout schützen können.

### 5.2.6.1 Begeisterungsfähigkeit

Da ist einmal die Begeisterungsfähigkeit, das positive Hyperfokussieren, das bei hohem intrinsischen Interesse auch über längere Zeiträume anhalten kann. Dadurch werden vorhandene Energien mobilisiert, besonders dann, wenn eine Arbeit in Fluss ist und einen dadurch motiviert.

### Zugabe

Auf der anderen Seite lauert dabei die Gefahr – und das kennt jeder ADHSler – sich zu verausgaben und sich in die Aufgabe zu verbeißen. Meist zeigt sich dies erst dann als problematisch, wenn die Arbeit steckenbleibt (oder allenfalls das Privatleben kollabiert). Zwei Reaktionen sind dabei typisch:

- Reflexartig wird im Versuch, die Blockierung zu überwinden, noch mehr Energie aufgewendet. Diesen Reflex gilt es, zu erkennen und bewusst zu bremsen. Ansonsten dreht sich der burnout-protective Effekt der Begeisterungsfähigkeit mit der Zeit in einen burnout-fördernden.
- Durch das Steckenbleiben wird ein negativer Hyperfokus ausgelöst, der zu Resignation und Aufgeben führt. Offensichtlich erhöht auch diese Reaktion das Erschöpfungs- und Burnout-Risiko. Das Vorgehen für diesen Fall finden Sie unter Abschn. [6.4](#).

Die Begeisterungsfähigkeit durch positives Hyperfokussieren trägt jedoch wesentlich zur Stehaufmännchen-Qualität bei.

#### 5.2.6.2 Stellen mit hohem Identifikationswert und solche mit starker Struktur

Ein weiterer beruflicher Faktor, der bei ADHS vor Burnout schützen kann, ist ein früh entwickeltes Coping, bei dem äußere Faktoren besonders stark zur Orientierung beigezogen werden. Solche ADHSler können sich in Strukturen und Firmen, die ihnen einen *hohen Identifikationswert* bieten, sehr gut orientieren (Felfe 2008). Die Identifikation wirkt energiesparend, da permanentes Nachdenken über den Sinn der Arbeit oder über die Arbeitsstruktur hinfällig wird.

Das gleiche gilt in Strukturen, die *äußerlich eine große Macht* haben, immer vorausgesetzt, dass die dahinterstehende Autorität vom betreffenden ADHSler akzeptiert wird. Dazu gehören etwa Polizei, Militär und Klöster, aber auch erfolgreiche Marktleader, deren Stellung so mächtig ist, dass sie für Angestellte eine ähnlich absolut empfundene Machtfülle besitzen. Es sei betont: diese Macht ist per se weder positiv noch negativ.

Eine starke Ausrichtung an äußeren Strukturen hat hierbei einen hohen energiesparenden, und somit burnout-protectiven Effekt. Sozusagen im „Autopilot“ wird den von außen gegebenen Leitlinien gefolgt, was es ermöglicht, über lange Zeit kontinuierlich hohe Leistungen zu erbringen.

### Zugabe

Gleichzeitig lauert auch in diesem Schutzfaktor eine Gefahr. Hat jemand ein Coping mit Ausrichtung an äußeren Strukturen entwickelt, besteht ein erhöhtes Risiko, dass sich der Betreffende – quasi als Nebenwirkung seines Copings – in zunehmende Abhängigkeiten begibt. Das können Unterwürfigkeitsverhältnisse sein, wie sie in gewissen Firmen im Hype vor der Subprime-Krise von 2008 vorkamen, aber auch in radikalen politischen Gruppierungen jeglicher Richtung, in kriminellen Gangs, fundamentalistisch-religiösen Gruppierungen sowie gegenüber Ärzten und Therapeuten, die mit Guru-Anspruch auftreten.

Das Risiko ist v. a. dann hoch, wenn kein Bewusstsein über diese Gefahr besteht – so, wie das bei allen Gefahren der Fall ist.

### 5.2.6.3 Verkürzte Dauer der Wahrnehmung

Unter Abschn. [4.3](#) war u. a. die Rede von psychodynamischen Schwierigkeiten (früher als Neurosen bezeichnet). Also Schwierigkeiten, die auf unverarbeiteten Erlebnissen und Gefühlen in der Vergangenheit beruhen. Solche Schwierigkeiten sind bei Menschen generell sehr häufig und können enorm viel Leiden verursachen. Unter anderem verbrauchen sie viel psychische Energie. Sie erhöhen das Risiko für Burnout.

Statistisch gesehen (gilt also nicht für jeden Einzelnen!) erleben ADHSler während ihres Aufwachsens deutlich mehr belastende Situationen (Barkley 2004), die zu psychodynamischen Entwicklungen beitragen könnten. Es scheint aber so zu sein, dass trotzdem keine entsprechende, proportional erhöhte Rate an psychodynamischen Schwierigkeiten besteht. Das könnte bedeuten, dass ADHS einen gewissen neurose-protaktiven und folglich in Bezug auf diesen einen Burnoutfaktor auch einen gewissen burnout-protaktiven Effekt haben kann.

### Zugabe

Hypothetisch kann man annehmen, dass bei ADHS viele der Situationen und der dazu ausgelösten Gefühle weniger prominent gespeichert werden, und durch andere Erlebnisse schneller aus dem Wahrnehmungsfokus gedrängt werden. Dadurch würden diese Bereiche weniger unbewusste Angst auslösen, was eine geringere Entwicklung der psychodynamischen (neurotischen), selbstdestruktiven Abwehrmechanismen erklären würde.

Andererseits kann, wenn bei einem belastenden Erlebnis ein negativer Hyperfokus entsteht, unter Umständen auch eine besonders starke Traumatisierung (früher mit dem Begriff „Neurotisierung“ bezeichnet) entstehen.

## 5.3 Akuter Stress – Notfallvorteil bei ADHS

Akuter Stress ist nicht zwangsläufig schlecht. Er kann das Leben im besten Sinn reizvoll und spannend machen. Darüber hinaus gehören akute Stresssituationen, Unfälle und Notfälle aller Art ohnehin zu unserem Leben.

In diesem Abschnitt geht es um einen handfesten Vorteil von ADHS (ja, das mit den Vorteilen ist nicht nur ein leeres Schlagwort!). Dieser spezielle Vorteil kann manchmal auch Nebenwirkungen haben, die sich jedoch verhindern lassen. Einmal mehr, vorausgesetzt man versteht bei sich selbst, wie ADHS funktioniert.

### 5.3.1 Vorteil

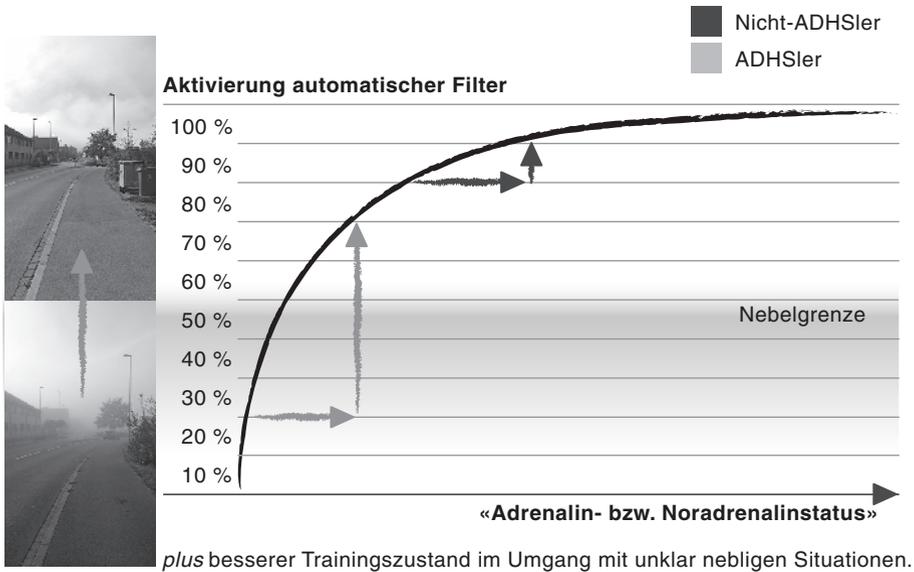
Schon lange ist bekannt, dass ADHSler in der Regel überdurchschnittlich hilfsbereit sind (Ryffel-Rawak 2007), und dass ihre Performance bei Unfällen, Katastrophen und in Notfallsituationen meist außergewöhnlich ist. Unter guten Nothelfern und Notfallärzten findet man auffallend viele ADHSler. Auch in anderen hektischen Berufen, die Improvisationstalent erfordern und phasenweise akut stressig sind, sind ADHSler stark vertreten (Polizei, Journalismus, Börsenhandel, Showbusiness etc.). Wie ist das zu verstehen?

#### 5.3.1.1 Kurzversion

Der Adrenalinschub in einer Notfallsituation bietet dem ADHSler eine kurzfristige Einschaltung des Filters. Er hat dadurch gegenüber einem Nicht-ADHSler mit dem gleichen Adrenalinschub einen viel größeren Anstieg der Filterfunktion. Der ADHSler steigt sozusagen über die „Nebelgrenze“ hoch, erhält klaren Überblick und fühlt sich sicher. Zudem kann er gegenüber dem Nicht-ADHSler von seinem – lebenslang erzwungenen – besseren Trainingszustand im Umgang mit unklaren Situationen profitieren (Abb. 5.8).

#### 5.3.1.2 Ausführlichere Version

Gehen wir wieder zurück zu den Grundlagen. Bei ADHS stehen an gewissen Orten im Gehirn weniger Dopamin und Noradrenalin zur Verfügung (Arnsten et al. 1996), diese aktivieren dort eine Art automatischen Vorfilter (Kap. 3). Ohne diesen Vorfilter besteht stets ein Überangebot an Informationen und eigenen Gedanken, was eine Art „Datennebel“ verursacht. In Berei-



**Abb. 5.8** ADHS-Vorteil in Notfall- bzw. akuter Stresssituation

chen, in denen man sich nicht besonders gut auskennt, hat man deshalb Mühe, den Überblick zu gewinnen.

Veranschaulichen wir uns das in einer schematisierten Darstellung (Abb. 5.8), in der der waagrechte Ast das verfügbare Noradrenalin bzw. das Adrenalin repräsentiert, und der senkrechte Ast die entsprechende Aktivierung des automatischen Vorfilters für Informationen (anders gesagt den Grad der Klarsicht).

Nicht-ADHSler verfügen im Alltag aufgrund der höheren Noradrenalinverfügbarkeit über eine höhere Aktivierung des Filters. Ihr Ausgangspunkt auf der Kurve in Abb. 5.8 liegt demnach relativ weit rechts sowie bereits weit oben. Bei einem notfallbedingten Adrenalinschub resultiert zwar auch ein gewisser Zuwachs an Klarsicht, aber der entsprechende Zusatznutzen (Grenzwertnutzen) ist gering.

Anders der ADHSler:

- Sein Alltagswert von verfügbarem Noradrenalin ist relativ niedrig, er liegt auf der Kurve weit links – und unten. Bei einem gleich großen Adrenalinschub wie bei dem Nicht-ADHSler profitiert er deshalb sehr stark vom Zuwachs an Filterung. Auf einen Schlag klärt sich die Sicht, ähnlich, wie wenn sich Nebel auflöst. Auf einen Schlag erkennt man alles deutlicher unterscheidbar, als man es sonst sieht. Das wird trotz der Belastung

durch die Notfallsituation auch positiv und befreiend erlebt. Denn sobald ich etwas klar sehe, kann ich loslegen und spüre endlich mein ganzes, reales Potenzial, das mir zur Verfügung steht.

- Zusätzlich spielt es in Notfallsituationen eine große Rolle, dass ADHSler Zeit ihres Lebens durch den „Daten-Nebel“ viel mehr gezwungen sind, mit unklaren Situationen klarzukommen. Sie lernen mit Unsicherheit klarzukommen, meist ohne sich dessen bewusst zu sein. Ein Großteil verfügt folglich über außergewöhnliche Erfahrung und überdurchschnittliches Training im Umgang mit unklaren Situationen. Das ist enorm wertvoll in Notfallsituationen, denn es ist das Wesen jeder Notfallsituation, dass sie zuerst einmal unklar ist.
- Tja, und die grundsätzlich größere Assoziationsbreite bei ADHSlern, die – weil habituell gefestigt – trotz adrenalin-bedingt eingeschaltetem Vorfilter nutzbar ist, kann ebenfalls hilfreich sein.

In solch mehrdimensionalen, auf das Verständnis der Bedeutung der funktionellen Abläufe fokussierten Bereichen ausgerichteten Forschung gäbe es reiche wissenschaftliche Möglichkeiten.

### Zugabe

Mit einem Vergleich aus dem Alltag, dem Drehzahlmesser beim Auto, kann man die ADHS-Abläufe bei akuten Stresssituationen gut illustrieren.

Bei Nicht-ADHSlern ist die Skala grün/orange/rot fixiert. Bei steigender Drehzahl des Motors nähert man sich stetig den Belastungsgrenzen.

Bei ADHSlern ist die Skala nicht festgemacht. In den niedrigen Drehzahlen des wenig spannenden Alltages ist der grüne Bereich schmal, man dreht fast schon im orangen Bereich, wenn nicht sogar im roten. Dreht der Motor aber hoch, weil es spannend wird und Adrenalin fließt, dreht die Skala ebenfalls hoch. Der rote Bereich verschiebt sich von 4000 U/min auf über 20.000 U/min, während der grüne Bereich sehr breit wird. Anders gesagt, man kommt erst bei hoher Drehzahl richtig in den grünen Bereich.

Das entspricht in etwa dem Verhalten von Formel-1-Boliden. Bei Drehzahlen, die für Alltagsautos normal sind, stirbt der Motor ab. Rund läuft er erst, wenn die Drehzahl hochgejagt wird in einen Bereich, den die Motoren von Alltagsautomobilen nicht überstehen würden.

ADHS bedeutet folglich für akute Stresssituationen durchaus einen Vorteil. Das muss man wissen. Denn wegen der aus vielen Gründen beeinträchtigten Selbstwertwahrnehmung trauen sich sonst viele ADHSler spannende berufliche Wege nicht zu, die sie eigentlich bestens meistern könnten. Ja, für die sie vielleicht sogar prädestiniert wären.

Das Wissen um solche ADHS-Vorteile ist für Firmen und für die Gesellschaft insgesamt von großer Wichtigkeit. Dieses Potenzial wartet darauf, besser genutzt zu werden.

### 5.3.2 Mögliche Nebenwirkungen des Notfallvorteils

Ich habe eine ganze Reihe von ADHSlern kennen gelernt, die trotz ihres „Notfallvorteils“ letztlich daran zerbrochen sind. Das passiert v. a. dann, wenn der Betroffene den positiven Effekt von Adrenalinkicks zwar bemerkt, aber nicht weiß, warum er mit derart viel Klarsicht darauf reagiert. Und noch wichtiger, wenn er nicht weiß, warum er über diese Klarheit nicht kontinuierlich auch sonst im Leben verfügt.

Hier eine Auswahl an typischen, möglichen Nebenwirkungen, die man bei entsprechenden Kenntnissen über die Hintergründe allerdings verhindern kann.

#### 5.3.2.1 Wechselbad der Gefühle führt zu Selbstzweifel und beruflicher Resignation

Heftige Selbstzweifel, chronische Überforderungsängsten, Erschöpfung und beruflicher Resignation werden vielfach von ADHSlern geschildert, die sich gleichzeitig in einem Notfallberuf bestens bewähren. Wie können wir das verstehen? Richten wir dazu den Blick auf die Abläufe *nach* einer super Leistung in der Notfallsituation.

Solange der Adrenalinschub anhält, erlebt der Betreffende klare Sicht auf die Situation, hat keine Mühe mit der Einschätzung und kann sein gesamtes Wissen und Können optimal nutzen. Das ist im Vergleich zum ADHS-Alltag natürlich ein erhebendes Gefühl. Es löst wohlverdiente Befriedigung und Selbstvertrauen aus.

Sinkt anschließend an die Notfallsituation der Adrenalinspiegel ab, wird die Wahrnehmung wieder verschwommen, das Bewusstsein des eigenen Könnens reduziert sich. Kurz: Der „Nebel“ kehrt zurück.

In diesem Nebel geht insbesondere auch der Überblick über die vollzogenen Handlungen zurück. Der Notfallarzt fragt sich plötzlich: „Habe ich die Blutung tatsächlich gestillt, oder wollte ich es nur tun, hab es aber im Trubel versäumt?“ Und zu allem Überfluss kann sich auch die klare zeitliche Zuordnung des gesamten Geschehens verlieren.

Aus diesem *erlebten* Ablauf resultieren begrifflicherweise Zweifel am eigenen Wert und an der eigenen Kompetenz. Er löst Angst aus, in obigem Beispiel, ob man den Patienten richtig behandelt hat oder ob er innerlich am Verbluten ist. Sicherheitsbedürfnis und Verantwortungsbewusstsein führen zu Kontrollhandlungen. Viel zu oft geht oben geschilderter Arzt den Patienten überprüfen, letztlich zur Selbstberuhigung. Das frisst viel Zeit und Energie und führt zu Ineffizienz.

Falls der Betreffende in obiger Situation noch weiß, dass er den Notfall gut gemeistert hat, äußert sich der erneute Orientierungsverlust im Nebel auf die Art, dass der Arzt befürchtet, er habe nur aus Zufall das Richtige getan, und der nächste Notfall sei mit Sicherheit nicht bewältigbar. Daraus entwickelt sich die Angst vor Überforderung, die zu Erschöpfung, Passivität und letztlich zu beruflicher Resignation führt. Der begabte Notfallarzt endet verzagt als trübsinniger Diagnose-Codierer im Bürokratieleerlauf eines Krankenhauses.

### 5.3.2.2 Beruflicher Adrenalin-Junkie

Um das erhebende Gefühl aus dem Adrenalinstoß aufrecht zu halten, werden immer noch herausforderndere und noch risikoreichere Aufgaben gesucht. Die Bereitschaft zu beruflichem Risikoverhalten nimmt zu, zum Beispiel für riskante Operationen, hochspekulative Finanzgeschäfte oder die in Krimis beliebten Alleingänge der Kommissare etc. Nicht immer wird dabei die Grenze zu kriminellm Verhalten eingehalten.

Mit anderen Worten: Auf der Suche nach dem beruflichen Adrenalinkick geht leicht das gesunde Mass verloren, man überfordert sich, stürzt ab oder brennt aus.

### 5.3.2.3 Privater Adrenalin-Junkie

Andere neigen dazu, die wiederholten Adrenalinkicks einfach ins Privatleben weiterzuziehen, um auch dort mehr Klarheit und vor allem auch mehr von ihrem Potenzial zu erleben. Sei das mit Risikosportarten, hektischem Party- und Sexualleben, legalen und illegalen Drogen, extremem politischen Aktivismus oder vergleichbaren Aktivitäten (Stichworte „no risk no fun“ oder „yolo = you only live once“). Daraus kann leicht ein Unfall oder ein anderes Desaster resultieren.

Manchmal genügt schon die Übermüdung, die sich aus solch risikoreichem und energiezehrendem Privatleben ergibt, um zu einem beruflichen Ab-

stieg zu führen. Treten Unfälle, andere Verwicklungen oder juristische Konsequenzen dazu, können tragische Verläufe resultieren.

### Zugabe

Natürlich soll hier keinesfalls mit dem moralisierenden Zeigefinger gewackelt werden. Diese Aktivitäten seien – solange legal – niemandem genommen. Vielmehr möchte ich darauf hinweisen, dass es für das, was ADHSler damit bezwecken, keines derart riskanten, extremen und nicht selten Suchtpotenzial aufweisenden Verhaltens bedarf. Mit anderen Worten: den gleichen Effekt (ohne Suchtgefährdung und ohne gleich „suizidales“ Verhalten zu praktizieren) kann man auch mit weniger Risiko finden.

#### 5.3.2.4 Private Passivität und Resignation

Natürlich kann auch das Gegenteil als Nebenwirkung vom Notfallvorteil geschehen, und das leider sehr häufig:

Ein Arbeitsalltag im Wechselbad von erlebten, eigenen Topleistungen und anschließendem Versinken in Selbstzweifeln ist tatsächlich enorm ermüdend. Im Alltag (= bei ADHSlern jeder einzelne Tag, jedenfalls täglich „gerade heute“) will man dann nur noch Rückzug, Ruhe, vertraute TV-Serien, Bier, Pizza und Süßigkeiten. Zumindest kommt es einem im Moment so vor.

Und doch, der Traum von einem aktiven Privatleben mit Aktivitäten, Hobbys, einer intensiven Liebesbeziehung und einem reichen Kultur- und Sozialleben sowie Ausgleichssport besteht zwar schon, sämtliche Anstrengungen in diese Richtung gehen aber unter oben beschriebenen Voraussetzungen täglich erneut unter.

#### 5.3.3 Lösungsvorschläge gegen Nebenwirkungen des Notfallvorteils

Die möglichen Nebenwirkungen des Notfallvorteils von ADHSlern lassen sich meist schon dadurch vermeiden, dass man von den ADHS-funktionalen Abläufen weiß, und das Wissen über deren Gesetzmäßigkeiten auf die eigene Situation anwendet.

Zentral dabei ist, sich selbst einschätzen zu können. Dafür lohnt es sich, sich bewusst mit anderen zu vergleichen, also etwas zu tun, wovon Psychiater und Psychologen sonst oft abraten (Abschn. [7.1.2.1](#)). Bei *diesem* Vergleich

geht es aber weder um Konkurrenz, Herabwürdigen des anderen, noch um Machtallüren. Sondern darum, eine realistische Einschätzung von sich selbst zu gewinnen. Dabei erweist sich „realistisch“ bei ADHSlern häufig als „besser als gedacht“. Auf diese Weise wird man sicherer bezüglich seines Könnens und im konstruktiven Sinn auch besser durchsetzungsfähig. In aller Regel wird man dadurch *weniger* arrogant!

### Zugabe

Ohne diese „gesicherten“ Vergleiche läuft ein ADHSler große Gefahr, sich immer schlechter zu sehen, als er ist (Abschn. 7.1). Trotzdem gilt auch das Umgekehrte: in manchen Situationen merkt ein ADHSler auch, dass er anderen überlegen sein kann. Nur, wenn diesbezüglich kein ausreichend anhaltendes Vertrauen in sich selbst gegeben ist, ist übermäßige Zurückhaltung die Folge. Früher oder später ist man frustriert, weil man für das, was man kann, nicht die Meriten einstreichen kann, so wie andere. Man wird neidisch. Vom Neid, kombiniert mit Selbstzweifel und punktuell erlebter eigener Exzellenz, ist es nur noch ein sehr kleiner Schritt zu einer generell arroganten Haltung.

Häufig kommt es deshalb auch zur Verwechslung von ADHS mit narzisstischen Pathologien.

**Faustregel** für die Unterscheidung der eben beschriebenen ADHS-Verhaltensweise zu pathologisch-narzisstischer Verhaltensweise:

- Wenn ich einem Narzissten gegenüber einen eigenen Fehler zugebe, dann wird er auf seine vermeintliche Überlegenheit schließen, diese sofort missbrauchen, um sich mir gegenüber herablassend und mit Macht zu positionieren. Bei pathologischem Narzissmus geht es immer um Macht.
- ADHSler hingegen reagieren auf das Eingestehen eines Fehlers eher mit „nicht so schlimm, hätte mir auch passieren können“. Oft ist es ADHSlern sogar peinlich, wenn der andere sich für einen Fehler entschuldigt. Bei ADHS geht es grundsätzlich eben nicht um Macht.

## 5.4 Innovationsvorteil von Menschen mit ADHS – mit möglichen Nebenwirkungen

Um Illusionen vorzubeugen: nicht alle ADHSler sind besonders innovativ. Eine gute praktische oder theoretische Intelligenz ist allemal eine notwendige Voraussetzung für Erfindungsreichtum. Die Intelligenzverteilung ist bei ADHS gleich wie bei der restlichen Bevölkerung (Kaplan et al. 2000). Bei ADHSlern, die über eine gute Intelligenz verfügen (das können durchaus auch solche sein, deren Schulkarriere bescheiden verlief!), bietet aber die ADHS-Funktionsweise ein paar zusätzliche Vorteile (White 2019).

Hier sollen drei Faktoren speziell hervorgehoben werden. Selbstverständlich gehen sie auf die gleichen neurobiologischen Faktoren zurück. Für das praxisbezogene, alltägliche Leben mit ADHS hat es sich bewährt, diese drei Gesetzmäßigkeiten gesondert im Auge zu behalten.

#### **5.4.1 Faktor 1: Positive Folge des ADHS-Lernmodus (Lernkurve)**

Unter Abschn. 5.1 wurde beschrieben, welchen Einfluss die ADHS-Kondition auf die Aufnahme von Informationen hat. Nochmals sei betont, dass diese Beschreibung den Nativzustand betrifft, also ohne die im Laufe des Lebens entwickelten Copingmechanismen. Die Art der ungefilterten Aufnahme und die dadurch bedingte Lernkurve können nicht nur anfangs eine Verlangsamung zur Folge haben, sondern auch eine positive Folgewirkung erzeugen.

Als Vorteil führt sie dazu, dass sich ein ADHSler, der sich lange mit einem Gebiet beschäftigt und sich idealerweise auch dafür interessiert, in diesem Gebiet deutlich mehr Wissen aneignet als ein gleich intelligenter Nicht-ADHSler mit etwa gleich langer Erfahrung. Er sammelt erheblich mehr Detailkenntnisse.

Von dem Zeitpunkt an, der durch den starken Anstieg der Lernkurve gekennzeichnet ist, sind diese detaillierten Informationen nicht mehr nur einzeln gespeichert, sondern wurden in ihrem ihnen innewohnenden Funktionszusammenhang erfasst.

Wenn es um Reformen, Weiter- und Neuentwicklungen sowie unerwartete Problemstellungen in solch einem Gebiet geht, bedeutet dies einen entscheidenden Vorteil:

- Es steht aufgrund der reduzierten, automatischen Vorfilterung ein deutlich größeres Detailwissen zur Verfügung.
- Die vorhandenen Daten sind weniger starr in den üblichen, theoretisch-formalisierten Kategorien abgespeichert, sondern mehr in den dem Gebiet von sich aus innewohnenden funktionellen Zusammenhängen. Also weniger abhängig von extern festgelegten Sichtweisen und insofern flexibler.

Die Bedeutung ist offensichtlich. Die Wahrscheinlichkeit, schnell zu ungewöhnlichen Lösungsansätzen zu kommen, ist höher. Selbstverständlich können dabei manchmal auch Fehlverknüpfungen vorkommen. Ideal wäre

demnach eine Zusammenarbeit, bei der einem ADHSler die Freiheit zu Innovationen gewährt wird, ihm aber ein ebenso starker Nicht-ADHSler gleichberechtigt zur Seite gestellt wird. Ein solches Arrangement ist allerdings nur unter der Voraussetzung konstruktiv, dass die beiden sich gegenseitig achten.

### **Fallbeispiel 9**

#### **Vom genialen Entwickler, der in der Primarschule eine Klasse wiederholen musste**

Als ich Paul kennenlernte, war er schon fast 60 Jahre alt. Kurz zuvor war nach einem Klinikaufenthalt die Diagnose einer ADHS gestellt worden. Paul zeigte einen eindrucklichen Lebensweg. In der Primarschule war er ein derart schlechter Schüler, dass er eine Klasse wiederholen musste. Danach schaffte er nach der obligatorischen Schulzeit nur knapp den untersten Abschluss. Ebenso knapp bestand er mithilfe eines Freundes eine Maurerlehre. Aus Mangel an Alternativen ging er zum Militär, wo er zwei Jahre lang blieb und es zum Unteroffizier brachte.

Danach überraschte er alle, die ihn kannten. Auf dem zweiten Bildungsweg holte er in Rekordzeit das Abitur nach und studierte an der ETH Zürich (wohl-gemerkt einer der Top-10 Universitäten der Welt) erfolgreich Maschinenbau. Anschließend arbeitete er für verschiedene Firmen in allen möglichen Ländern der Welt. Trotz hervorragender Leistungen wurde seine Karriere immer wieder gebremst durch Selbstunsicherheit, depressive Phasen und nicht selten auch durch Konflikte mit Vorgesetzten und Mitarbeitern. Wenigstens konnte er sich dank der Unterstützung seiner Frau immer wieder aufrappeln.

Bei einer speziellen Arbeitsstelle aber war alles anders. Nach Ende des kalten Krieges arbeitete er einige Jahre für eine Firma, die in einem weitläufigen Gebiet östlich des Urals mehrere Produktionsstätten für einen Konzern aufbauen musste. Komplexe Fragestellungen technischer Art, aber auch in Bezug auf die örtlichen Verhältnisse, sowohl klimatischer als auch gesellschaftlicher Art, prägten die Arbeitsstelle. Häufig musste er zwischen den mehrere hundert Kilometer auseinanderliegenden Standorten pendeln. Es waren ewige Autofahrten, die er meist mit seinem direkten Vorgesetzten unternahm.

Auf diesen Fahrten entwickelte er zahlreiche Ideen, fand dutzende ungewöhnlicher Lösungswege, kam auf jede Menge von Innovationen, die er einfach so im Gespräch mit seinem Chef ausbreitete.

- Für Paul war es wichtig, am Steuer beschäftigt zu sein, um nicht durch „wartendes Reisen“ nervös und unkonzentriert zu werden.
- Ebenso wichtig war, dass der Chef die Qualität seines forschenden Assoziierens und seines konzeptualisierenden Denkens erkannte, sich im Gespräch eher zurückhielt und lediglich durch gezielte Fragen den Entwicklungsvorgang in den richtigen Bahnen hielt.
- Entscheidend auch, dass der Chef diese Ideen niederschrieb. Etwas, zu dem sich Paul im Anschluss an solche Fahrten nicht mehr hätte durchbringen können.
- Und zentral für die weitere, motivierte Zusammenarbeit war natürlich auch die Integrität des Vorgesetzten, der die notierten Ideen als Leistungen von Paul festhielt.

Das war beruflich die glücklichste Zeit von Paul. Die Bedingungen waren für seinen genialen Erfindergeist ideal. Leider sollte das nicht dauern. Nach Ende des Auftrages kam er in die Schweiz zurück, in ein für ihn weniger günstiges Arbeitsumfeld. Wieder kam es zu Konflikten und düsteren Phasen, die später zu einem festgefahrenen chronifiziert-depressiven Erschöpfungszustand führten, mit weitgehender Einschränkung der Arbeitsfähigkeit.

Leider konnten daran auch Klinikaufenthalte, verschiedene ambulanten Behandlungen, Jobcoaching und Unterstützungsmaßnahmen für berufliche Wiedereingliederung nichts mehr ändern.

Traurig, denn mit dem entsprechenden Wissen bei ihm und bei den Firmen, für die er gearbeitet hatte, wäre sein Berufsweg viel erfolgreicher verlaufen. Er selbst und seine Familie hätten weniger gelitten. Seine Arbeitgeber hätten mehr von ihm profitiert.

Zumindest aber stellte es für Paul eine Befriedigung dar, zu verstehen, warum er in welchen Situationen ein genialer Erfinder war, sein Potenzial nutzen konnte, und in anderen eben nicht. Er verstand, dass es keineswegs an fehlendem Wille oder an Faulheit lag. So blieben seine „Jahre hinter dem Ural“ wenigstens eine glückliche Erinnerung, da er mit den anschließend schwierigen Jahren zumindest im Rückblick hatte Frieden finden können.

## 5.4.2 Faktor 2: Hochtrainierte Fähigkeit zum Extrapolieren

Stellen wir uns ein kleines Kind mit ADHS vor, das eine sehr gute Intelligenz hat. Bei uninteressanten Dingen ist es schnell abgelenkt und bekommt nicht alles mit. Es stehen ihm mehrere Möglichkeiten offen, mit dieser im Alltag unpraktischen Eigenart umzugehen.

### Fallbeispiel 10

#### Die Personalmanagerin, die als Mädchen schnell – und fast zu gut – lernte

Alice ist eine junge, erfolgreiche Personalmanagerin. Bei Schuleintritt hatte sie großes Interesse, sowohl am Schulstoff als auch an den neuen Kolleginnen. Genaue Angaben zu Hausaufgaben, organisatorische Anweisungen und Ähnliches fand sie weniger spannend. Schnell war sie abgelenkt, hörte nur halbwegs zu und bekam nicht alles mit.

Als erstes Coping mit diesem hinderlichen Umstand nutzte Alice ihre eigene Beobachtung. Wenn immer sie eine Anweisung zweimal hintereinander hörte, war sie an jeweils anderer Stelle abgelenkt, es blieben von beiden Durchgängen verschiedene Bereiche hängen. Insgesamt die ganze Information, und Alice wusste Bescheid. So lauschte sie mit großen Augen entsprechenden Anweisungen des Lehrers. Kaum war er fertig, fragte sie in aller Unschuld: „Können Sie mir das nochmals sagen?“

Technisch gesehen war dieses Coping zielführend, sozial allerdings das Gegenteil. Der Lehrer empfand das begreiflicherweise als unanständig bis provokativ. Entsprechende Retourkutschen blieben nicht aus. Kurz, hier handelt es sich um eine Form des Copings, die zwar funktioniert, aber dessen Nebenwirkungen deutlich höher sind als der Nutzen.

Alice reagierte rasch auf diese negative Erfahrung. Sie stoppte das Nachfragen. Dafür versuchte sie, aus den Informationsfragmenten die Gesamtheit der Anweisungen abzuleiten.

Das zweite Coping bestand also im Extrapolieren. Da ihr Denkvermögen sehr gut war, erreichte sie rasch einen hohen Grad an Treffsicherheit. Diese Fähigkeit ist Alice auch als erwachsener Frau in vielerlei Hinsicht äußerst dienlich.

Warum zum Donner soll dieses Lernen „fast zu gut“ sein? Eben nur fast. Selbstredend ist dieses extrapolierende Denken fantastisch. Es kann dennoch Nebenwirkungen entfachen, die nachfolgend im Text ausgeführt werden.

Die meisten schlauen ADHSler benützen ihr Denkvermögen, wenn sie aufgrund von Ablenkung ihnen mitgeteilte Informationen verpassen. Sie lernen früh zu extrapolieren. In dieser Fähigkeit sind sie hochtrainiert und deutlich im Vorteil gegenüber gleich intelligenten Nicht-ADHSlern. Allerdings ist auf einige mögliche Umstände und Nachteile zu achten:

- Da die Entwicklung des Ableitens oder Extrapolierens unwillkürlich stattfindet, sind sich die meisten ADHSler nicht im Klaren darüber, dass sie da über einen erheblichen Trainingsvorsprung verfügen gegenüber vergleichbaren Nicht-ADHSlern.
- Sie gehen folglich davon aus, dass diese Fähigkeit normal und durchschnittlich sei. Das kann doch jeder! Diese logisch entstandene, aber trotzdem falsche Wahrnehmung kann zu verschiedenen Missverständnissen führen.
- Setzt man gegenüber einem auf solche Weise hochtrainierten ADHSler zu einer langen Erklärung an, dann versteht der in der Regel sehr schnell, worauf das hinausläuft. Wenn sich aber der betreffende ADHSler seiner Extrapolierfähigkeit nicht bewusst ist, führt das bei ihm zum Eindruck, der andere halte ihn für dumm. Warum sonst sollte dieser völlig offensichtliche Sachverhalte des Langen und Breiten ausführen wollen?
- In der Folge tendiert der entsprechende ADHSler doppelt schnell dazu, das Gegenüber zu unterbrechen. Möglicherweise gar in der beleidigt-vorwurfsvollen Haltung von „Du hältst mich wohl für dumm“.
- Ist man sich der Hintergründe dieser Fähigkeiten nicht bewusst, kann es mit der Zeit leicht auch zur Fehleinschätzung kommen, dass „die andern“ generell nicht sehr intelligent wären. Das wäre verheerend, wie wir im weiteren Verlauf dieses Kapitels sehen werden.

Nichtsdestoweniger ist die hochtrainierte Fähigkeit im Extrapolieren eine der tollsten und – gerade auch beruflich – wertvollsten Eigenschaften von aufgeweckten ADHSlern.

### 5.4.3 Faktor 3: Positives Hyperfokussieren (positiver Röhrenblick)

Weiter oben im Rahmen der Ausführungen über das funktionale System von ADHS (Abschn. [3.2.1](#)) ist das positive Hyperfokussieren erwähnt. Wenn ein ADHSler ein genuines Interesse an etwas hat, dann kann er sich besser und länger darauf konzentrieren als ein vergleichbarer Nicht-ADHSler.

#### Zugabe

Was mit genuinem Interesse gemeint ist, erklärt sich am besten mit einem Beispiel: Ich habe ein Interesse, Chinesisch zu können, aber ich habe kein Interesse, Chinesisch zu lernen. Also werde ich nie Chinesisch können. Meine Tochter hingegen hatte schon seit der Kindheit ein genuines Interesse, Russisch zu lernen. Also hat sie schon früh damit begonnen. Ihr Russisch ist in der Zwischenzeit recht fortgeschritten und erlaubt ihr problemloses Reisen in Russland und in der Ukraine.

Nun ist es so, dass *innerhalb* eines Hyperfokus die kognitive Fähigkeit keineswegs beengt ist, sondern sehr schnell alle Gedanken, Assoziationen und möglichen Kombinationsvarianten miteinander abgeglichen und durchdacht werden. Diesem ADHS-bedingten positiven Hyperfokussieren – kombiniert mit der auch innerhalb des Hyperfokus gegebenen, großen Assoziationsbreite – verdankt die Menschheit zahlreiche außerordentliche Leistungen und Erfindungen.

Das ist ein weiterer, realer Vorteil, den man als ADHSler hat. Er kann beruflich bestens genutzt werden, letztlich in jedem Beruf. Aber auch hier gilt es, die eigene Funktionsweise zu verstehen und zu erkennen, wie diese „**Kernkraft von ADHS**“ anzuwenden ist. Ohne Schaden zu nehmen – oder anzurichten.

Um das zu verstehen, soll die Geschichte eines Maschinen- und Produktionsingenieurs mit ADHS berichtet werden, der im Bereich der Backwarenherstellung tätig war:

Solche Geschichten finden sich unter ADHSlern leider zuhauf. Schauen wir uns Schritt für Schritt an, wie es zu einem solchen Ablauf kommt. Daraus lässt sich ableiten, wie solche Desaster zu verhindern sind.

**Fallbeispiel 11****Genialer, doch chancenloser Expat in einer Schweizer Keksfabrik**

François war ein begabter belgischer Ingenieur mit ADHS, Mitte 30. Er wurde von einer großen Firma angestellt, die für ihre soziale Haltung bekannt war, in der aber die Führung über keinerlei Wissen bezüglich ADHS verfügte.

Bei der Produktion der traditionellen Kekse galt es, die veraltete Produktionsweise zu analysieren, Möglichkeiten für neue Wege zu evaluieren und im Idealfall ein konkretes Verfahren und Vorgehen vorzuschlagen. Von der bisherigen Crew bestand bereits ein favorisierter Vorschlag. Nach kurzer Zeit erkannte François, dass der vorliegende Vorschlag schwerwiegende Nachteile besaß. Er überlegte von neuem alles von Grund auf und aus anderen als den üblichen Blickwinkeln her. So entwickelte er ein neuartiges Produktionsverfahren, das einfacher, dadurch günstiger und erst noch sicherer war. Ja, es bot sogar die Aussicht auf eine verbesserte Qualität der damit hergestellten Kekse. Begeistert sprach François darüber mit den anderen Ingenieuren, mit weiteren involvierten Mitarbeitern, mit den Vorgesetzten aus der Geschäftsleitung. Im Schnellzugtempo widerlegte er sämtliche Einwände. Er erklärte alles im Detail und legte bereits eingeholte Vergleichsofferten von Werkzeuglieferanten vor. Er redete alle schwindlig.

So spürte er rundum Zögern bis Ablehnung. Zunehmend wurde er irritiert, reagierte salopp bis herablassend. Nach einiger Zeit begann er, ein zynisch-arrogantes Verhalten zu zeigen. Seine Position wurde zunehmend isoliert. Kurz nachdem seine Ideen definitiv abgelehnt worden waren, wurde er entlassen, mit unbefriedigendem Arbeitszeugnis.

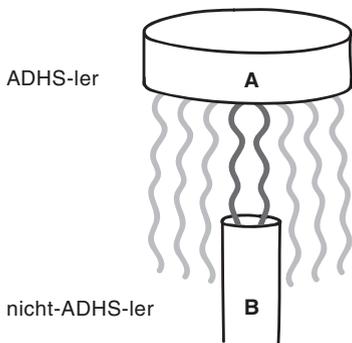
Ein halbes Jahr später setzte die Firma die von ihm entwickelten, damals abgelehnten Vorschläge in die Tat um. François selbst hatte nichts mehr davon. Allerdings konnte auch die Firma nicht weiter von seinem Ideenreichtum profitieren. Letztlich leider eine Loose-loose-Situation.

#### 5.4.4 Welche Voraussetzungen verschärfen das Gefahrenpotenzial?

Wenn ein intelligenter ADHSler ...

- ein Gebiet gut kennt,
- daran interessiert ist,
- ungebremst assoziiert,
- eine Idee entwickelt hat, begeistert ist → **in einen positiven Hyperfokus kommt**
- und als „Zugabe“ eine reduzierte Impulssteuerung hat,

... dann ist das Risiko für Kommunikationsschwierigkeiten mit seinem Umfeld sehr hoch.



- nur wenige von A's Infos treffen in die Röhre B
- diese wenigen Infos ergeben noch keinen Sinn
- B wird durch die zusätzlich an ihm vorbeirauschende Info-Flut irritiert

→ B lehnt alles ab = logische Folge

→ A fühlt sich missverstanden, vermeintlich «von Idioten umgeben», wird arrogant

wenn B am nächsten Tag merkt, dass A doch recht hat, fühlt sich B als vermeintlich «blöd» ertappt

→ und lehnt A erst recht ab!

**Abb. 5.9** Schema Nebenwirkung von positivem Hyperfokus, wenn das Gegenüber durch die ADHS-Ideen „überschwemmt“ wird

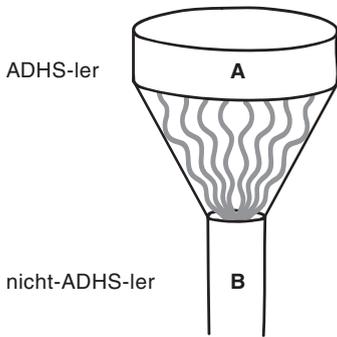
Dies gilt umso mehr, wenn das Umfeld alteingesessen ist und alte Gewohnheitsrechte bestehen, wie es in der erwähnten Traditionsfirma der Fall gewesen war.

Wenn diese Bedingungen zusammentreffen, kommt es typischerweise zu einem eskalierenden Ablauf (Abb. 5.9). Keine der beiden Seiten verhält sich dabei grundsätzlich „böse“. Bei beiden sind deren Reaktionen nachvollziehbar und verständlich. Allerdings sitzen beide typischen, doch jeweils unterschiedlichen Missverständnissen auf.

#### 5.4.5 Lösungsvorschläge gegen Nebenwirkungen des Innovationsvorteils

Wenn ich mit meiner ADHS-Funktionsweise vertraut bin, dann kann ich grundsätzlich besser mit meinem eigenen Wert in Kontakt bleiben. Zudem kann ich besser verstehen, dass jemand, der meinen – im Eilzugtempo vorgetragenen – begeisterten Ideen nicht sofort folgen kann, nicht notwendigerweise auch dumm ist. Es wäre sogar möglich, dass er intelligenter ist als ich. Jedenfalls geht es darum, dass ich ihn nicht *zu schnell mit zu viel aufs Mal* überschwemme.

Wenn ich das tatsächlich zuinnerst verstehe (nicht nur intellektuell, sondern auch emotional), dann ist es für mich kein „Anpassen an einen Dummen“, wenn ich langsam und Schritt für Schritt, zuerst nur die groben Umrisse meiner Ideen skizziere. Vielmehr gebe ich dem anderen die Chance, etwas überhaupt aufzunehmen, sich auf meine Idee einzulassen (Abb. 5.10). Hinterher ist er



«TRICHTER» = LÖSUNG

- meist ist der andere eben kein Idiot
  - und **ich kann** meinen Informationsfluss seiner Aufnahmegeschwindigkeit anpassen
  - Stück für Stück, etappiert
- das heißt keineswegs, dass ich gezwungen wäre, mich nach unten zu nivellieren!
- vielmehr bedeutet es, dass **ich mir die Chance** für den Erfolg meiner Idee verschaffe

**Abb. 5.10** Lösung für Nebenwirkung von positivem Hyperfokus

eher aufnahmebereit für die komplexeren Zusammenhänge und Details. Allenfalls sieht er sogar Verbesserungsvorschläge, die er sich einzubringen traut.

Technisch kann man alle bekannten Methoden für sich nutzen, wie man sich selbst „bremsen kann“. Es wirkt aber nur ein Vorgehen, das wirklich zu einem passt. Nicht jeder kann sich durch einen symbolischen Gegenstand (z. B. Symbol-Stein in der Hosentasche, den man in die Hand nehmen kann, und so physisch spürt) an seinen eigenen, zuvor bewusst gefassten Koordinaten orientieren. Da gilt es auszuprobieren und auf die eigenen Ideen zu achten. Es lohnt sich, darüber mit der Partnerin, in Selbsthilfegruppen oder mit dem Arzt, Therapeuten oder Coach zu diskutieren.

Lernbar, und speziell empfehlenswert, ist die Methode, bewusst langsam, wenn auch nicht gerade schleppend, zu sprechen. Dadurch ist es nicht mehr möglich, so viel zu sagen, wie man ungebremst möchte. Das hat automatisch den Effekt, dass eine Auswahl der zu äußernden Gedanken getroffen werden muss. Gleichzeitig steht durch die Verlangsamung auch mehr Zeit zur Verfügung, das Relevante herauszufiltern. So gelingt es besser, eine verständliche, überblicksmäßige Darlegung zu geben. Das braucht etwas Übung – und vielleicht auch etwas Überwindung. Bietet aber einen sehr guten „return on invest“.

Kurz: Für eine Diskussion, bei der das Gegenüber die Chance haben soll, mir folgen zu können, taugt ein Andante (gemächlich) viel besser als ein Prestissimo (super schnell). Gelegentlich, wenn jemand in der Praxis im Redefluss nicht zu bremsen ist, hole ich ein sehr laut und nervig tickendes Metronom hervor und stelle mit einem Augenzwinkern den hohen Sprechrhythmus meines Gegenübers ein. Augenblicklich gerät das Gespräch wieder in ruhigere Bahnen, damit der Lachenmeier das schreckliche Ticken wieder ausschaltet.

## Literatur

- Arnsten AF, Steere JC, Hunt RD (1996) The contribution of alpha 2-noradrenergic mechanism of prefrontal cortical cognitive function. Potential significance for attention-deficit hyperactivity disorder. *Arch Gen Psychiatry* 53:448–455
- Barkley RA (2004) Adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: an overview of empirically based treatments. *J Psychiatr Pract* 10(1):39–56
- Burisch M (1989) *Das Burnout-Syndrom*. Springer, Berlin
- Eisenhower DD (1954) Address at the second assembly of the world council of churches. Illinois, Evanston
- Felfe J (2008) *Mitarbeiterbindung*. Hogrefe, Göttingen
- Kaplan BJ, Crawford SG, Dewey DM, Fisher GC (2000) The IQs of children with ADHD are normally distributed. *J Learn Disabil* 33:425–432
- Lennie P (2003) The cost of cortical computation. *Curr Biol* 13:493–497
- Neuhaus C (2005) *Lass mich, doch verlass mich nicht*. Deutscher Taschenbuchverlag, München
- Ryffel-Rawak D (2007) *ADHS bei Erwachsenen*. Huber, Bern
- Selye H (1936) A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature* 138:32
- White H (2019) The creativity of ADHD. *Scientific American* (Springer Nature America), 5 Mar 2019



# 6

## Der Fluch des negativen Hyperfokus (negativer Röhrenblick)

### Inhaltsverzeichnis

6.1	Die wohl schlimmste ADHS-Tretmine.....	100
6.2	Erste und zweite Welle des negativen Hyperfokussierens.....	102
6.3	Lösungsvorschläge: Verhindern des negativen Hyperfokus (negativer Röhrenblick).....	103
6.3.1	Anteil der eigenen Selbstregulation.....	103
6.3.2	Anteil der medikamentös unterstützten Selbstregulation.....	103
6.4	Lösungsvorschläge: Was mach ich, wenn ich in einen negativen Hyperfokus geraten bin?.....	104
6.4.1	Erster Schritt: Selbst den negativen Hyperfokus erkennen lernen.....	104
6.4.2	Zweiter Schritt: Aktiv raus oder aussitzen?.....	106
6.4.3	Dritter Schritt: Methoden zum aktiven Ausstieg aus dem negativem Hyperfokus.....	106
6.4.3.1	Aktiv, unspezifisch: Die kognitive Orientierung halten.....	106
6.4.3.2	Aktiv unspezifisch: Ablenkung.....	108
6.4.3.3	Aktiv spezifisch: Die emotionale Orientierung wiederherstellen (Kontakt zum Gefühl des eigenen Wertes).....	110
	Literatur.....	114

In diesem Kapitel wird auf das negative Hyperfokussieren und die verstärkenden Einflüsse eingegangen. Diese quantitativen Effekte sind erfahrungsgemäß bei ADHS bedeutsamer als die qualitativen Verzerrungen, die bei

einem negativen Hyperfokus ebenfalls vorkommen können (siehe auch die Ausführungen zu quantitativer und qualitativer Hyperfokus unter Abschn. 3.2.1).

*Negatives Hyperfokussieren ist im Berufsleben von ADHSlern für enorm viel Leid und Scheitern verantwortlich. Es bedarf deshalb gerade im beruflichen Kontext der besonderen Aufmerksamkeit.*

## 6.1 Die wohl schlimmste ADHS-Tretmine

Leider gibt es das Phänomen des Hyperfokussierens nicht nur bei tollen Dingen und bei genuinem Interesse. Es kann auch dann auftreten, wenn etwas schief geht (Lachenmeier 2014). Zieht ein negativer Reiz (Kritik von außen, eine Enttäuschung, ein eigener Fehler oder auch ein Fehler des Gegenübers etc.) die Aufmerksamkeit auf sich, dann engt sich das Wahrnehmungsfeld übermäßig darauf ein – ein negativer Hyperfokus, also einseitige überschießende Gefühlsreaktionen (Neuhaus 2005).

### Zugabe

Natürlich können auch Nicht-ADHSler in einen negativen Hyperfokus geraten. Es bedarf dazu in der Regel aber sehr viel stärkerer Reize als bei ADHSlern.

Verheerend ist, dass das eingengegte Feld subjektiv und gefühlsmäßig als vermeintlich Ganzes empfunden wird. Folglich ist man in jenem Moment völlig überzeugt, die (vermeintlich) ganze Wahrheit zu erkennen.

Wenn die Wahrnehmung auf den Ausschnitt des Röhrenblicks beschränkt ist, dann wird die Situation nicht mehr durch die Gesamtumstände dessen, was gerade passiert ist bzw. was gesagt wurde, relativiert. Desgleichen steht dem Betreffenden – solange er sich im negativen Hyperfokus befindet – auch nicht mehr die Wahrnehmung seines Gesamtwertes als Ausgleich zur Verfügung, also all das, was seine Fähigkeiten, Qualitäten und Leistungen ausmacht. Die Folge davon ist:

- Die Situation wird **extremer wahrgenommen und radikaler eingeschätzt**. Zum Beispiel vermute ich statt fehlender Sympathie eine totale Ablehnung von mir; oder statt neutraler Detailkritik glaube ich eine völlige Entwertung meiner Gesamtleistung zu erleben; oder statt „mir ist ein unwichtiger Fehler unterlaufen“ denke ich, absolut versagt zu haben etc.

- Die **Gefühlsreaktion ist entsprechend massiv verstärkt**. Beispielsweise entsteht statt leichtem Ärger eine flammende Wut; statt ein bisschen selbstkritisch fühle ich mich als absolut wertloser Versager etc.
- Meine den verstärkten Gefühlen zugehörigen **Impulse sind entsprechend massiv verstärkt**, die Kontrolle darüber wird demzufolge schwieriger.
- Ebenfalls sind meine daraus folgenden **Handlungsoptionen überschießend-übertrieben**, ich greife direkt mein Gegenüber an, verbal oder physisch; oder ich kündige meine Stelle sofort unter Protest bzw. wahlweise unter Selbstanklage etc.
- Es kommt zu hässlichen **Eskalationen**.

Solange man in einem negativen Hyperfokus gefangen ist, bleiben einem scheinbar nur noch zwei Möglichkeiten:

- **Entweder** ich greife den andern sofort an bzw. ich verteidige mich bis aufs Blut. Die Vorstellung dahinter ist, dass nur dann, wenn ich mich sofort durchsetzen oder die Kritik entkräften kann, meine Achtung oder mein Eigenwert garantiert sind.
- **Oder** ich nehme die Kritik als berechtigt entgegen, was aber im vollständig negativen Hyperfokus bedeuten würde, ich habe (vermeintlich) absolut „keinen Wert“ – der wohl schlimmste, mögliche Zustand. Augenblicklich einsetzende Depressivität bis hin zu Suizidalität können daraus resultieren.

Aufgrund dieser Verhältnisse gelten ADHSler häufig als kritikunfähig (Claus et al. 2005). Das trifft nur bedingt zu, nämlich nur dann, wenn ein negativer Hyperfokus ausgelöst worden ist.

### Zugabe

Die Erfahrung zeigt folgendes: Wenn ein ADHSler in dem Kontakt, in welchem er kritisiert wird, eine für ihn *im gleichen Moment wahrnehmbare* Achtung gegeben ist, dann sind ADHSler in der Regel *besser* (!) empfänglich für berechtigte Kritik als Nicht-ADHSler.

Das Berücksichtigen dieser ADHS-Funktionalität ist in der beruflichen Zusammenarbeit (und natürlich auch privat) von zentraler Bedeutung. Insbesondere heißt es, dass ADHSler nicht besonders geschont werden müssen.

Allerdings bedarf es der erwähnten Achtung, welche nur funktioniert, wenn sie echt und ehrlich ist. Paternalisierendes Schulterklopfen oder süßliches Gesülze wirken nicht, beziehungsweise wirken kontraproduktiv.

## 6.2 Erste und zweite Welle des negativen Hyperfokussierens

Häufig ist der Ablauf so, dass man sich in einer ersten Welle wild aufbäumt, sich wehrt, sich überschießend verteidigt und die anderen angreift. Nach einiger Zeit beginnt sich der Hyperfokus ein Stück weit aufzulösen. Mit dem Auflösen des Röhrenblicks erweitert sich das Sichtfeld, wodurch einen ein andersgearteter Leidenszustand zu verschlingen droht, denn man erkennt, dass man übertrieben reagiert hat. Stimmig wird Bedauern und Scham empfunden. Auf diese Erkenntnis sowie den damit verbundenen Gefühlen folgt die zweite Welle des negativen Hyperfokus, nämlich auf die eigene, übertriebene Reaktion. Bedauern und Scham werden übermächtig groß, mit konsekutiv vermeintlicher Wertlosigkeit und depressiven Selbstvorwürfen.

### Zugabe

Nicht selten verfallen ADHSler anlässlich der zweiten Welle des negativen Hyperfokussierens in übertriebenes Entschuldigen, repetitives Bedauern, Bitten um Vergebung und Geloben von Besserung. Davon ist abzuraten.

Eine ernst gemeinte Entschuldigung allerdings gehört sich, klar, kurz und unverschörkelt.

Der Ablauf mit einer zweiten Welle geschieht umso wahrscheinlicher, je stärker zuvor die Eskalation war. Jedenfalls kann niemand das negative Hyperfokussieren gebrauchen – weder der ADHSler selbst, noch seine Vorgesetzten oder Untergebenen und auch nicht die Mitarbeiter auf gleicher Stufe und schon gar nicht Partner in anderen Firmen oder Kunden.

Negatives Hyperfokussieren führt zu Energieverschleiß, Zeitverschleiß, Wohlwollenverschleiß, Sozialkreditverschleiß und ist wohl der größte Sch... bei ADHS überhaupt.

### Zugabe

Diese Abläufe mit negativen Hyperfoci gilt es zu berücksichtigen, wenn es um „**Mobbing**“ von ADHSlern am Arbeitsplatz geht. Ich habe den Begriff Mobbing bewusst in Anführungs- und Schlusszeichen gesetzt, da er oft nicht mehr im ursprünglichen Sinn verwendet wird: Wenn eine Gruppe – ein Mob – einen Einzelnen ohne Grund schikaniert.

Ohne ADHSler (zu denen ich ja auch gehöre) angreifen und „die anderen“ verteidigen zu wollen: ehrlicherweise ist es schon nervig, wenn einer im Team überschnell beleidigt ist, überschießend austeilt, und nachfolgend über Gebühr

in Schuldgefühlen versinkt, sodass man ihn (nachdem er einem grob anging) sogar noch trösten sollte. Verständlicherweise kann das zu Ablehnung führen, welche aber nichts mit Mobbing zu tun hat, sondern mit „actio und reactio“. Was soll ich sagen: ich, als ADHSler, tue vielleicht gut daran, nicht nur Verständnis von den Nicht-ADHSlern zu erwarten, sondern ihnen ebenfalls Verständnis entgegenzubringen.

Aber klar, Mobbing im ursprünglichen Sinn als grundlose Schikanen gibt es leider in dieser Welt.

## 6.3 Lösungsvorschläge: Verhindern des negativen Hyperfokus (negativer Röhrenblick)

### 6.3.1 Anteil der eigenen Selbstregulation

Das Wichtigste, um negative Hyperfoci zu verhindern, ist, erstens so gut als möglich mit seiner ADHS-Funktionsweise vertraut zu werden und zweitens seinen Umgang mit dem negativen Hyperfokussieren immer wieder zu trainieren. „Immer wieder“, und nicht etwa ständig.

Man muss sich klar sein, dass man viel erreicht hat, wenn man die Häufigkeit und Heftigkeit solcher Ereignisse verringern konnte. Niemand kann das vollständig. Doch es macht einen entscheidenden Unterschied, ob ich mich mehrfach täglich angegriffen fühle, glaube mich verteidigen zu müssen und an meinem Wert zweifle, oder ob es mir einmal die Woche so geht. Im ersten Fall ist das Leben eine Qual, mit beinahe paranoidem Empfinden. Im zweiten kommt eher gelassenes Selbstvertrauen auf, trotz gelegentlichen Abtauchens.

Der Unterschied zeigt sich in der Lebensqualität, größere Zufriedenheit mit sich selbst und mehr Gelassenheit. Weniger Ärger, weniger Energie- und Zeitverlust, weniger Selbstzweifel und Verbitterung. Selbstverständlich zeigt sich der Unterschied auch darin, dass es seltener zu unnötigen Konflikten kommt, die aus Missverständnissen entstehen. Sowohl Arbeitsplatzbeziehungen als auch private Beziehungen nehmen weniger Schaden.

### 6.3.2 Anteil der medikamentös unterstützten Selbstregulation

Neben dem Wissen und dem Üben können auch Stimulanzien dazu beitragen, die leichte Auslösbarkeit von negativen Hyperfoci bei ADHS zu reduzieren. Das muss immer individuell mit den Behandelnden besprochen werden. Ent-

scheidend ist, daran zu denken, dass der genannte Effekt nur in derjenigen Zeit gegeben ist, in der das Medikament auch tatsächlich einen wirksamen Spiegel im Blut aufweist. Sowohl bei der Höhe des notwendigen Spiegels als auch bei der Dauer, in der dieser anhält, bestehen große individuelle Unterschiede.

Die Wirkdauer der Stimulanzien ist oft kürzer als in den Herstellerangaben vermerkt, insbesondere bei den Retardpräparaten. Die Zeit ab Mitte Nachmittag und am frühen Abend, eine Zeitspanne, während der durch die normale Müdigkeit alle Menschen empfindlicher sind, ist die Abdeckung oft nicht mehr gegeben. Unter bestimmten Umständen kann es Sinn machen, die Medikation entsprechend anzupassen, stets in Absprache mit dem Arzt. Auf jeden Fall gilt es, „sich selbst“ in diesem Zeitraum besonders gut im Auge zu behalten. Generell ist sorgfältiges Beobachten der Medikamenteneffekte und die Diskussion der Beobachtungen mit dem Arzt sehr wichtig.

## 6.4 Lösungsvorschläge: Was mach ich, wenn ich in einen negativen Hyperfokus geraten bin?

### 6.4.1 Erster Schritt: Selbst den negativen Hyperfokus erkennen lernen

Das Wichtigste:

- **Ich** muss so früh als möglich selbst **merken und feststellen** können, **dass** ich mich in einem negativen Hyperfokus befinde.

= *conditio sine qua non*

Ohne dies *selbst* zu erkennen, läuft gar nichts bzw. mach ich nichts – ja, kann ich nichts machen, da ich ja keinen Anlass dazu habe.

Um das besser verstehen zu können ist es lohnenswert, sich in den Zustand eines negativen Hyperfokus hineinzudenken. Oder noch besser, hinein-zufühlen:

Wenn ich nur noch wahrnehme, dass mein Chef etwas von grundlegendem Fehler gesagt hat, dann bin ich ja gerade überzeugt, dass ich jetzt so KLAR WIE NOCH NIE erkenne, dass er IMMER nur zu MIR so kritisch ist, und VÖLLIG über-rissene Anforderungen stellt, während er selbst diese Bedingungen NIE einhält, und von der Kollegin AUCH NICHT verlangt. NUR von MIR. NIE anerkennt er meine Leistung, das sehe ich JETZT ABSOLUT KLAR! ... und so weiter.

In diesem Zustand kommt niemand spontan auf die Idee, dass er einen Röhrenblick hat und dass er etwas verzerrt wahrnimmt. Und in diesem Zustand nützt es i. d. R. nichts, wenn einem jemand sagt, man sei in einem negativen Hyperfokus. Selbst dann nicht, wenn er Recht hat und darauf hinweist, dass der Chef gesagt habe, ich hätte noch nie einen grundlegenden Fehler gemacht ...

Also gilt es zuerst einen Weg zu finden, diesen Zustand selbst zu identifizieren. Zu diesem Zweck kann ein Reflex antrainiert werden, ein Reflex, der als auslösenden Reiz ein typisches, und immer vorhandenes „Symptom“ von jedem negativen Hyperfokus verwendet:

Immer wenn ich eine besonders heftige Reaktion auf etwas habe, ein besonders starkes negatives Gefühl, dann stell ich mir reflexartig die FRAGE: „Könnte es sein, dass ich mich in einem negativen Hyperfokus befinde?“

Achtung: Keinesfalls ist es angebracht, zu denken, eine heftige Reaktion zeige in jedem Fall einen negativen Hyperfokus an.

Das Vorgehen mit der „Fragestellung an sich selbst“ ist aus zwei Gründen wichtig:

1. Tatsächlich kann eine sehr heftige Reaktion auch einmal angemessen sein und muss nicht zwingend auf einem Röhrenblick beruhen. Das ist sich jeder zuinnerst bewusst, auch jeder ADHSler. Würde man also automatisch jeder heftigen Reaktion einen Röhrenblick zuschreiben, dann würde kein normaler ADHSler das Vorgehen ernst nehmen – und folglich schon den ersten und entscheidenden Schritt zur Auflösung seines eventuell vorhandenen negativen Hyperfokus verpassen.
2. Durch die Fragestellung an sich selbst, positioniert man sich ein ganz kleines bisschen neben sich selbst. So ein kleines bisschen (mehr nicht!) ist meist auch während eines Hyperfokus möglich. Das ist gerade das kleine bisschen Distanz, welches es einem ermöglichen kann, das Vorhandensein einer eingengten Sichtweise festzustellen, und das, während man sich noch darin befindet. Jedenfalls hat die Erfahrung der letzten Jahre glücklicherweise gezeigt, dass fast jeder ADHSler, wenn er sich darum bemüht, recht schnell und gut zum versierten Selbstdiagnostiker in puncto negativem Hyperfokus werden kann.

## 6.4.2 Zweiter Schritt: Aktiv raus oder aussitzen?

Ist die Selbstdiagnose eines negativen Hyperfokus gestellt, gilt es, sich eine zweite Frage zu beantworten:

Will ich aktiv aus dem Röhrenblick herauskommen oder ihn einfach aussitzen?

Jeder negative Hyperfokus löst sich irgendwann von selbst auf. Selbstverständlich besteht die Freiheit, nicht aktiv dagegen anzukämpfen, sondern einfach abzuwarten. Das ist nicht unbedingt angenehm, liegt aber in der eigenen Entscheidungsfreiheit und kann manchmal sinnvoll sein: Gerade ich kurz vor Mitternacht in den Tunnelblick, habe aber die Erfahrung gemacht, dass er meinen Schlaf nicht stört und am Morgen weg ist, dann lohnt sich kein großer Aufwand. Und manchmal wollen Sie sich vielleicht, so richtig rechthaberisch-vorwurfsvoll, in einem solch engen Sumpf suhlen. Sind Sie für allfällige Konsequenzen bereit, ist das Teil Ihrer Freiheit.

## 6.4.3 Dritter Schritt: Methoden zum aktiven Ausstieg aus dem negativem Hyperfokus

Sollte ich mich für ein aktives Vorgehen entschlossen haben, geht es nun noch um die Wahl der Methode: *unspezifisch oder spezifisch, respektive kombiniert?*

### 6.4.3.1 Aktiv, unspezifisch: Die kognitive Orientierung halten

Auch wenn sich ein negativer Hyperfokus schlecht anfühlt, ich zutiefst infrage gestellt bin, ich mir tendenziell unwert und unfähig vorkomme: Es macht Sinn, mich so weit als möglich an eine klare, einfache Orientierung zu halten. Im Rückblick wissen wir alle, dass die gefühlsmäßige Wahrnehmung innerhalb eines negativen Röhrenblicks nicht realistisch, sondern geradezu katastrophal verzerrt war und zu katastrophalen Entscheiden und Handlungen geführt hatte.

So banal es klingen und so sehr man sich dagegen sträuben mag:

- In solchen Situationen macht es schlicht Sinn, sich zu sagen: im Moment kann ich mich NICHT auf meine gefühlsmäßige Einschätzung verlassen, das zuallerletzt.

- Das gibt zwar noch keine differenzierte Sicht, allerdings gibt es klar vor, wohin ich nicht gehe, was immerhin eine erste – und essenzielle – Orientierung ermöglicht.

Die Vorgabe „im Moment kann ich mich NICHT auf meine gefühlsmäßige Einschätzung verlassen“ ist schwer verdaulich, v. a. für ADHSler. Haben doch viele ADHSler für ihr Coping besonders gut gelernt, Situationen bildhaft und gefühlsmäßig einzuschätzen ([Fallbeispiel 8](#)). Solche Einschätzungen sind oftmals zutreffend, aber eben keinesfalls im negativen Hyperfokus.

Manchmal hilft für die bessere Akzeptanz dieser Vorgabe der Vergleich mit Piloten: Bekanntlich ist die gefühlsmäßige Wahrnehmung der Lage im Luftraum absolut unzuverlässig. Das kann so weit gehen, dass man sich in steilem Sinkflug befindet, aber überzeugt ist, man steigt hoch. Die Gefährlichkeit solcher Fehlwahrnehmungen ist offensichtlich. Jeder Pilot – auch der Beste – richtet sich deshalb NICHT nach seinem Gefühl, sondern nach einem Instrument, das sich künstlicher Horizont nennt. Eigentlich handelt es sich dabei um einen objektiven Horizont, der die reale Lage des Flugzeugs im Raum anzeigt ([Abb. 6.1](#)).



**Abb. 6.1 Künstlicher (objektiver) Horizont:** In turbulenten Situationen oder bei schlechter Sicht ( $\hat{=}$  negativem Hyperfokus) bietet der künstliche Horizont Sicherheit; fliegen nach Gefühl bedeutet Absturz. Instrument von Antonov An-2 = „Traktor der Lüfte“, eines der zuverlässigsten je gebauten Flugzeuge

Die Entsprechung für einen ADHSler im negativen Hyperfokus wäre: ich richte mich NICHT nach meiner gefühlsmäßigen Einschätzung, sondern schätze die Lage erst dann definitiv ein, wenn ich aus den Turbulenzen und dem Nebel des negativen Hyperfokus raus bin. Ich entscheide erst dann. In der Zwischenzeit richte ich mich nach einem objektiven Bezugspunkt von mir, wie z. B. „trotz aller Schwierigkeiten habe ich meinen Weg immer wieder gemacht“.

### 6.4.3.2 Aktiv unspezifisch: Ablenkung

Ablenkung – das ist ein Rat, den man selten von Psychiatern und Psychologen hört. Meist wird Ablenkung von meinem Berufsstand als feiges, kneifendes Ausweichen diffamiert. Doch im negativen Hyperfokus macht Ablenkung oder momentanes Ausweichen absolut Sinn.

Es bedeutet nichts anderes, als den Fokus auf etwas anderes zu lenken. Also den Röhrenblick aktiv zu verlassen. Das ist gut!

Mit Ablenkung ist auch gemeint, die Erkenntnis ernst zu nehmen, dass eine Konflikt Diskussion absolut sinnlos ist, solange man sich im negativen Hyperfokus befindet. Das einzige, was aus einer solchen Diskussion resultieren kann, ist, dass der Konflikt weiter eskaliert und eine Beziehung weiteren Schaden nimmt. Egal ob das eine private oder eine Beziehung am Arbeitsplatz betrifft.

Wenn es also um einen Konflikt zwischen zwei Menschen geht, dann ist bei einem negativen Hyperfokus zuerst meist Ablenkung im Sinne einer physischen Distanz gefragt.

#### **Zugabe**

Eine solche Ablenkung dient lediglich dem Verlassen des Röhrenblickes. Natürlich soll es keine generelle Absage an Diskussion sein. Nur sollte diese mit einer zeitlichen Distanz stattfinden, wenn jeder mehr oder weniger aus dem Röhrenblick raus ist.

Es gibt unzählige Methoden, die zur Ablenkung taugen. Für ADHSler ist es entscheidend, sich in einem ruhigen Moment im Voraus zurechtzulegen, welcher Ablenkmethode er sich bei Bedarf bedienen will. Es erhöht die Chance für einen erfolgreichen Einsatz.

**Ablenkmethode:****WAS – WIE VIEL – WIE LANG**

Grundsätzlich ist jede Ablenkmethode möglich, die individuell passt und die keine zusätzlichen Probleme und Schäden verursacht.

- Nicht empfehlenswert ist das Ablenken durch Alkohol, Drogen, Schlägereien, Porno, unkontrolliertes Shoppen, Rasen, Essen verschlingen etc.
- Ansonsten sollen der Fantasie für eigene Ablenkmethoden keine Grenzen gesetzt sein.

Habe ich mich für eine Methode entschieden, dann muss ich noch vorgängig das Maß (allenfalls innerhalb einer gewissen Bandbreite) festlegen. Allenfalls in zwei Varianten, eine für einen geringgradigen Hyperfokus, und eine für einen heftigen – und wohl zusätzlich eine Minimalvariante der Ablenkung, die direkt am Arbeitsplatz praktikabel ist.

- Wenn ich mir einen Spaziergang als Ablenkung festgelegt habe. Dann gehe ich bei der kleinen Variante einmal um den Block, bei der größeren gehe ich ein bis zwei Stunden in den Wald.
- Oder ich lege das „Reinziehen“ einer Serie fest. Dann wären das z. B. bei der kleinen Variante eine oder maximal zwei kürzere Folgen, bei der größeren mehrere Folgen. Auf keinen Fall aber länger als bis zu dem Zeitpunkt, nach dem ich erfahrungsgemäß in eine öde, passive Stimmung versacke.
- Beispiele für Minimalvariante bei der Arbeit: kurzer Toilettenbesuch; kurzer Rückzug in ein „inneres Exil“ mit zwei Minuten Abtauchen in eine Fantasiegeschichte; eine kurze Entspannungsübung oder Ähnliches.
- Das Ablenken kann, soweit es die Arbeitsbedingungen erlauben, auch im Wechsel zu einer anderen Aufgabe liegen, wobei der den negativen Hyperfokus auslösende Auftrag dann am folgenden Tag wieder aufgenommen wird.

Das Festlegen von Art und Ausmaß meines Ablenkens *im Voraus* ist enorm wichtig, es soll deshalb nochmals betont werden. Im Ernstfall kann ich auf die festgelegte Wahl zurückgreifen, ohne nachdenken zu müssen. Das eröffnet die Chance, mich auch im Röhrenblick daran zu orientieren, und mich tatsächlich daraus befreien zu können.

### 6.4.3.3 Aktiv spezifisch: Die emotionale Orientierung wiederherstellen (Kontakt zum Gefühl des eigenen Wertes)

In einem negativen Hyperfokus reißt letztlich immer der Kontakt zum eigenen Wert ab. Der direkteste Weg aus einem negativen Hyperfokus hinaus besteht darin, den Kontakt zum eigenen Wert – die Selbstwertwahrnehmung – wiederherzustellen. Es handelt sich zwar nicht um den leichtesten Weg, doch er lässt sich erlernen und kann sehr viel Leiden ersparen.

Wichtig: Es geht darum den eigenen Wert nicht nur kognitiv abzurufen (realitätsbezogen zu wissen), sondern den eigenen Werte wieder gefühlsmäßig wahrzunehmen (realitätsbezogen zu spüren). Auf keinen Fall kann es darum gehen, sich einen illusorischen Wert einzureden. Zu diesem Zweck hat sich die Methode des inneren Schatzkästchens „MY TREASURED SELF“ bewährt (Abb. 6.2).



**Abb. 6.2 My Treasured Self:** Modell eines innerlichen Schatzkästchens, als Zugangs-erleichterung zur Wahrnehmung der eigenen Werte

**Kurzversion, um die Idee zu verinnerlichen**

In einem ruhigen Moment sammelt man in diesem imaginierten, inneren Schatzkästchen ein paar wenige (!) eigene Eigenheiten, Fähigkeiten oder Leistungen aus verschiedenen Bereichen, bei denen man den eigenen Wert *fühlt*, wenn man daran denkt. Gerät man in einen negativen Hyperfokus und will sich aktiv wieder hinaus kämpfen, ruft man diese Bereiche mit dem zugehörigen (gebahnten) Gefühl ab. Damit stellt man den Kontakt zum eigenen Wertgefühl wieder her und erweitert damit den Fokus. Der negative Hyperfokus kann sich schneller auflösen.

**Ausführliche Version, um die Umsetzung der Idee zu verstehen**

Das Bild eines inneren Schatzkästchens mit dem Namen „MY TREASURED SELF“ ist bewusst suggestiv gewählt. Der gehütete Schatz des ICH-SELBSTS. Als suggestives Positiv-Bild hat es während eines negativen Hyperfokus am ehesten die Chance, die einengende Wahrnehmungsbarriere durchbrechen zu können. Allerdings müssen die darin gesammelten Werte der Realität entsprechen. Die Suggestion soll nur als Mittel zum Erreichen des Kontaktes mit den realen Werten dienen.

***Wie viel, und warum wenig?***

In dieses Kästchen, das das Beste von mir selbst repräsentieren soll, platziere ich lediglich einige wenige Eigenheiten, Fähigkeiten oder Leistungen von mir, auf die ich stolz bin.

Manche ADHSler meinen erst resigniert, da gäbe es nichts oder kaum etwas, das sich lohne. Im Gespräch lässt sich meist sehr Vieles finden. ADHS-typisch gehören eigene Erfolge, positive Eigenschaften und Kompetenzen nicht zum aktiven Erinnerungsschatz, können aber aktiviert werden (Abschn. [7.1](#)).

Auch wenn letztlich zahlreiche solcher Güter identifiziert werden: Es ist wichtig, dass man für dieses TREASURED SELF nur wenige, maximal sechs Kostbarkeiten wählt. Der Grund liegt ganz banal in der ADHS-Funktionsweise. Wenn ich in einem Röhrenblick (mein Wert ist vermeintlich infrage gestellt) aus siebenundfünfzig Schätzen auswählen soll, an welchen ich mich orientieren könnte, dann löst das unzählige Gedankenbäume aus. Ich verliere schnell den Überblick und kann mich nicht entscheiden, worauf ich mich abstützen will. Mit anderen Worten, selbst (bzw. erst recht) wenn ich einen gefüllten Tresor in der Größe dessen von Dagobert Duck hätte, würde er mir nichts helfen, wegen der Qual der Wahl.

Anders, wenn ich auf ein übersichtliches Schatzkästchen mit sechs Fächern blicke. Da wird die Wahl nicht durch übermäßiges Denken verhindert. Zu-

dem hat durch die geringe Zahl der darin verwahrten Güter jedes für sich genommen mehr Gewicht, und kann besser gefühlsmäßig abgerufen werden.

### ***Was und wie verteilt?***

Eigentlich spielt es keine Rolle, welche Art Kostbarkeiten man auswählt. Entscheidend ist, dass man – wenn man daran denkt – seinen eigenen Wert *fühlen* kann. Nur das zählt. Grundsätzlich gibt es ein paar klassische Kategorien:

- Offiziell anerkannte Leistungen:  
z. B. Abschluss einer Berufsausbildung, gute Performance bei einer bestimmten Aufgabe, mutiger Einsatz in einer gefährlichen Situation, sportlicher oder politischer Erfolg, trotz Rückschlägen eine passable Karriere gemacht, Erhalt einer Auszeichnung.
- Offiziell irrelevante, aber für mich selbst wichtige Leistungen:  
z. B. ich schoss in der 3. Klasse ein wunderbares Tor, kaum einer fährt mit dem Auto Kurven so schön in der Ideallinie wie ich, und vieles mehr.
- Dinge, für die ich nichts kann:  
z. B. ich habe schöne grüne Augen, Stolz auf meine Herkunftsfamilie; meine Begabungen etc.
- Eigenschaften:  
z. B. Loyalität ohne Unterwürfigkeit, Integrität, Mut, Toleranz (na ja, meistens) bei gleichzeitiger Prinzipientreue, Verlässlichkeit (grundsätzlich, auch wenn oft zu spät), Freundlichkeit, Ausdauer etc.
- Intime subjektive Selbsteinschätzungen, die ich nie jemandem sagen würde (muss ich auch nicht):  
z. B. niemand ist so zärtlich wie ich, manchmal küsse ich wirklich gut, die Nacht mit XX war ich ein toller Liebhaber, ich bin schon cool und intelligent etc.
- Ironisches:  
z. B. ich habe die schönsten Zähne, aber als künstliches Gebiss, habe aber meinen Frieden darüber mit mir gefunden (bei jemandem, der die Zähne nie geputzt hatte, und schon mit 30 alles ersetzen musste).  
Ironische Güter funktionieren nur dann, wenn der wichtigere Teil etwas Positives ist (hier: ich habe mir vergeben und meine früheren Fehler akzeptiert, aber nicht verdrängt).

Die ausgewählten Güter sollten nicht alle aus dem gleichen Bereich stammen. Also nicht alle aus dem Beruf oder dem Sport oder aus dem Bereich

Beziehung etc. Der Grund liegt auf der Hand: werden nur sportliche Leistungen zur Selbstwertwahrnehmung aufgenommen, wird es schwierig, auf die Schnelle einen neuen Schatz abzurufen, wenn ich durch eine Verletzung plötzlich vom sportlichen Fenster weg bin.

### ***Worauf achten und wie üben?***

Es geht also nicht darum, die tollsten, Errungenschaften oder Eigenheiten meiner selbst zu finden, sondern darum, bei den ausgewählten das Gefühl des eigenen Wertes empfinden zu können. Es macht Sinn, das Abrufen dieses Gefühls in ruhigen Momenten immer mal wieder zu trainieren.

Gefühle haben immer auch eine körperlich wahrnehmbare Komponente. Das Abrufen dieser Komponente, das körperliche Nachempfinden, darum geht es. Beispielsweise das wohlige Gefühl von Wärme im Bauch, gepaart mit einem leichten aber klaren Kopf, kombiniert mit der selbstverständlichen, körperlichen Sicherheit, die aus dem Kontakt mit dem eigenen Potenzial herührt. Das als Beispiel einer entsprechenden körperlichen Wahrnehmung. Individuell kann sich das unterschiedlich zeigen.

Gelingt es, das Fühlen des eigenen Wertes in ruhigen Momenten abzurufen, kann mit dem Üben in hyperfokussierten Situationen begonnen werden. Dabei sollten Sie nicht vergessen: egal was man im Leben lernt, man beginnt stets mit einfachen Situationen. Skilaufen wird am „Idiotenhügel“ gelernt, nicht am Lauberhorn. Und: immer wieder mal auf dem Hintern zu landen, ist normal, und braucht Sie nicht zu entmutigen.

### **Zugabe**

Dieses Schatzkästchen kann natürlich auch real eingerichtet werden (Abb. 6.2). Das erleichtert das Abrufen des entsprechenden Wissens und Fühlens, da das Kästchen und dessen Inhalt auch haptisch und optisch erinnert werden kann.

### ***Umsetzen „in action“***

Wird in einem negativen Hyperfokus die Wahrnehmung des eigenen Wertes abgerufen, so bedeutet das, dass der eingeengte Fokus, das Blickfeld, um ein erstes Stück erweitert wurde. Die auslösende Situation kann zumindest teilweise wieder im Gesamtkontext erkannt werden. Dadurch gleichen sich die eigenen Einschätzungen, reaktiven Gefühle und reaktiven Handlungen der effektiven Situation an.

### Zugabe

Kurzüberblick zum Selbstmanagement im negativen Hyperfokus:

- Selbst feststellen lernen, dass man in einen negativen Hyperfokus geraten ist.
- Sich ablenken, dort wo es sinnvoll und möglich ist (Fokus verschieben).
- Wiederherstellen des Kontaktes zum eigenen Wert (Fokus erweitern, bezogen auf sich selbst als Gesamtperson).
- Auslösende Situation im gesamten Kontext einordnen (Fokus erweitern auf den Gesamtkontext, in dem die aktuelle Situation stattfindet).

## Literatur

Claus D, Aust-Claus E, Hammer PM (2005) Das A.D.S-Erwachsenen-Buch. Oberstebrink, Ratingen

Lachenmeier H (2014) Selbstwertwahrnehmung bei ADHS Erwachsener. *Swiss Arch Neurol Psychiatry* 165(2):47–53

Neuhaus C (2005) *Lass mich, doch verlass mich nicht*. Deutscher Taschenbuchverlag, München



# 7

## Die Sache mit dem Selbstwert

### Inhaltsverzeichnis

7.1	Laufbahnsabotage: die ADHS-spezifische Selbstbilanzfälschung.....	116
7.1.1	Entwicklung der ADHS-spezifischen Selbstbilanzfälschung.....	118
7.1.2	Lösungsvorschläge bei ADHS-spezifischer Selbstbilanzfälschung (Selbstunterschätzung).....	120
7.1.2.1	Vergleichen Sie sich bewusst mit anderen!.....	120
7.1.2.2	Mein externer Sensor ist eine Vertrauensperson.....	122
7.1.2.3	Überflüssige Befürchtung: Realität macht nicht arrogant.....	123
7.2	„eins-zwei-drei-zu-viel“ oder das Mt.-Everest-Syndrom.....	123
7.2.1	Lösungsvorschläge gegen das Mt.-Everest-Syndrom.....	125
7.2.1.1	Fehlwahrnehmung einer vermeintlichen Minderwertig- keit stoppen.....	127
7.2.1.2	Simple Taktiken zur Verhinderung auslösender Situationen.....	127
7.3	Meine eigenen No-Gos.....	128
7.3.1	Was erledige ich sicher nicht, auch wenn ich es an sich könnte?...	128
7.3.2	No-Gos und berufliche Selbstständigkeit.....	131
7.3.3	Lösungsvorschläge in puncto eigener No-Gos.....	132
	Literatur.....	134

Wir haben die Gesetzmäßigkeiten von ADHS und deren Einfluss auf das Berufsleben in verschiedene Konstellationen besprochen. Es fällt auf, dass es fast immer zu einer Verzerrung in der Wahrnehmung des eigenen Wertes

kommt (Solden 2002). Fast immer – nicht immer! Selbstredend hat nicht jeder ADHSler diesbezüglich Probleme. Dort, wo ein ADHSler Schwierigkeiten mit der Selbstwertwahrnehmung hat, muss das nicht so bleiben. Diese Schwierigkeiten sind Folgeerscheinungen von ADHS, sekundär entstanden, also keineswegs angeboren (Neuhaus 2003). Die drei Hauptfaktoren für ein negatives Selbstbild bei ADHS sind:

- Die reduzierte, automatische Vorfilterung von Informationen, der daraus resultierende mangelnde Überblick, und infolgedessen Fehlinterpretationen über sich selbst und das Umfeld.
- Der Mechanismus des negativen Hyperfokussierens und dessen zermürbenden Auswirkungen im Laufe der Zeit, inklusive der negativen Fehlinterpretationen über sich selbst und das Umfeld.
- Verständnislose und negative Feedbacks aus dem Umfeld, die ADHSler im Laufe des Aufwachsens deutlich häufiger erleben als Nicht-ADHSler.

Unter diesen Voraussetzungen entsteht manchmal aus kleinen Anlässen eine verheerende Wirkung. Im besten Fall kann mit kleinem Aufwand diese verheerende Wirkung verhindert oder nachträglich vermindert werden (Beerwerth 2007).

## 7.1 Laufbahnsabotage: die ADHS-spezifische Selbstbilanzfälschung

Wie wir nun mehrfach gesehen haben, spielt ADHS eine große Rolle für die berufliche Laufbahn. Am besten ist, diese genetische Kondition so nüchtern wie möglich zu berücksichtigen, mit gesundem Menschenverstand und logischem Denken.

- Einerseits soll nicht unterschätzt werden, wie sehr einem ADHS in die Quere kommen und bremsen kann.
- Andererseits soll ebenso wenig das eigene Potenzial als ADHSler unterschätzt werden.

Wieder und wieder habe ich beobachtet, dass erstaunlich viele der fähigen und aufgeweckten ADHSler in ihrer beruflichen Laufbahn übermäßig zurückhaltend sind. Trotz guter Qualifikationen werden berufliche Wege ausgeschlagen, weil an der eigenen Eignung gezweifelt wird. Vorschnell wird die Bewerbung für eine Leitungsfunktion zugunsten eines vermeintlich besseren

Kollegen zurückgezogen. Gesunder Ehrgeiz und normales Konkurrenzverhalten werden ohne Not gemieden.

### Fallbeispiel 12

#### Die Topchirurgin, der Karriereangebote peinlich waren

Vor einigen Jahren hatte ich eine junge Chirurgin, Zdenka, in Behandlung. Ihre Weiterbildung zur Fachärztin hatte sie in den besten Universitätskliniken absolviert, sich außerdem an Forschungsprojekten beteiligt und zwischendurch fast ein Jahr lang für Médecins sans frontières in Kriegsgebieten gearbeitet. Kürzlich hatte sie Ihren Facharztstitel mit Bravour abgeschlossen. Nun wurde ihr eine Habilitationsstelle angeboten. Solche Stellen werden selten angeboten, ein gewisses Durchsetzungsvermögen, wenn nicht gar Ellbogeneinsatz, ist in der Regel notwendig, um den Start in eine Universitätslaufbahn zu schaffen. Parallel dazu erhielt Zdenka von einer renommierten Privatklinik ebenfalls ein Angebot, finanziell äußerst lohnend.

Natürlich freute sie sich. Doch sofort setzten quälende Selbstzweifel ein. Zdenka war sich nicht mehr sicher, ob ihre berufliche Kompetenz tatsächlich so gut sei. Eigentlich sah sie sich eher im Mittelmaß. Was, wenn herauskam, dass sie gar nicht so gut war, denn schließlich hegte sie selbst den Verdacht, dass sie bislang schlicht Glück gehabt hatte. Zuletzt erwog sie sogar, ob die Angebote aufgrund einer Verwechslung bei ihr gelandet wären.

Ich fragte Zdenka, was es denn bedeuten könnte, dass sie zwei Topangebote von verschiedenen Seiten erhalten hat. Fast schon entrüstet meinte sie, das sei ja das Peinliche, jetzt würde man ihr sicherlich Arroganz vorwerfen! Es kam ihr überhaupt nicht in den Sinn, dass es auch bedeuten könnte – beziehungsweise wirklich bedeutete – dass sie eine hervorragende junge Ärztin ist. Das erstaunte sie sichtlich.

Man lasse sich daher nicht täuschen: derlei Unsicherheiten kommen also generell auch bei erfolgreichen und nach außen gelassen-selbstsicher wirkenden ADHSlern regelmäßig vor.

Als ADHSler ist es wichtig, von diesen möglichen Verzerrungen zu wissen. In der Regel wird:

- nicht nur das eigene Potenzial zu gering eingeschätzt,
- sondern auch das des anderen überschätzt.

Es sei denn, der andere hat sich offensichtlich und auf extreme Weise als wenig verlässlich oder wenig fähig erwiesen. In diesem Fall kommt es schnell zu einer totalen Ablehnung seiner Person.

Es ist nachvollziehbar, dass unter solchen Verzerrungen („Selbstbilanzfälschung“) Ziele, die erreicht werden wollen und für welche die Fähigkeiten

vorhanden wären, nicht angestrebt werden, da man sich seiner Qualitäten nicht gewahr ist, sich das Mögliche nicht zutraut.

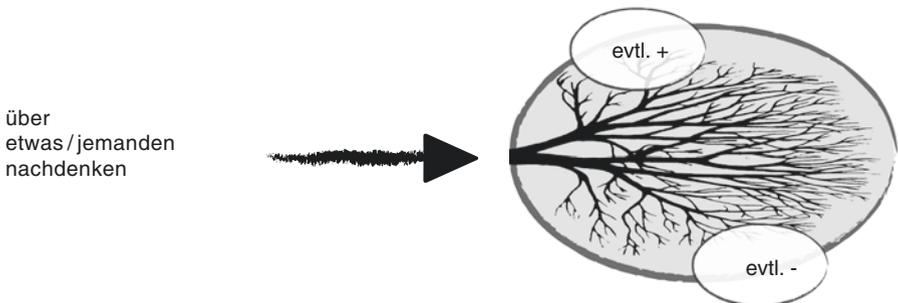
- Wird einem Kollegen bei einer Beförderung der Vortritt gelassen, und dieser erweist sich mit der Zeit als zwar fähig, aber halt auch nur als Person, die mit Wasser kocht, setzt eine schwierige Dynamik ein. Der vormals eigene Rückzug wird nicht mehr erinnert, die Verantwortung stattdessen nach außen verlagert. Der Betreffende wähnt sich von seinen Vorgesetzten unterschätzt und übergangen. Das hat unweigerlich Spannungen im Arbeitsverhältnis zur Folge.
- Und natürlich ist es in der Zusammenarbeit mit anderen erst recht nicht hilfreich, wenn ein als mäßig kompetent eingeschätzter Mitarbeiter für alle Zeiten als unfähig abgelehnt wird, nur weil diesem einmal ein etwas größerer Lapsus passiert ist.

Kennt man diese möglichen Verzerrungen und weiß, wie sie zustande kommen, kann man deren negativen Einfluss gut verhindern.

### 7.1.1 Entwicklung der ADHS-spezifischen Selbstbilanzfälschung

Denkt ein ADHSler über etwas oder jemanden nach, kommt es durch das weniger automatische Gewichten der Gedanken zu einer größeren Menge an verzweigten Überlegungen als bei Nicht-ADHSlern. Die ungezählten Reflexionen können oft nicht abschließend durchdacht werden und bleiben in vorläufigen, eventuellen Einschätzungen stecken (Abb. 7.1).

Auf welche Art ADHSler mit solch vorläufig positiven oder negativen Einschätzungen umgehen, hängt erfahrungsgemäß v. a. davon ab, ob diese Einschätzungen einen selbst oder jemanden anderen betreffen (Abb. 7.2).



**Abb. 7.1** Bei ungebremsten Gedankenbäumen kommt es häufiger zu vorläufigen, eventuellen als zu definitiven Einschätzungen

- Die Bewertung des Mitmenschen folgt i. d. R. der Devise, diesem nicht Unrecht tun zu wollen. Das heißt, von den vorläufigen Einschätzungen werden die möglicherweise positiven Eigenheiten zur Sicherheit schon mal verrechnet, während die eventuell negativen noch nicht berücksichtigt werden.
- Bei der Selbstbewertung lässt sich der genau umgekehrte Vorgang beobachten. Die vorläufig positiven Bereiche werden vorsichtshalber außen vor gelassen, die eventuell negativen sich selbst schon mal zur Last gelegt. Es wäre ja so peinlich, wenn sich herausstellen würde, dass man doch nicht so gut ist.

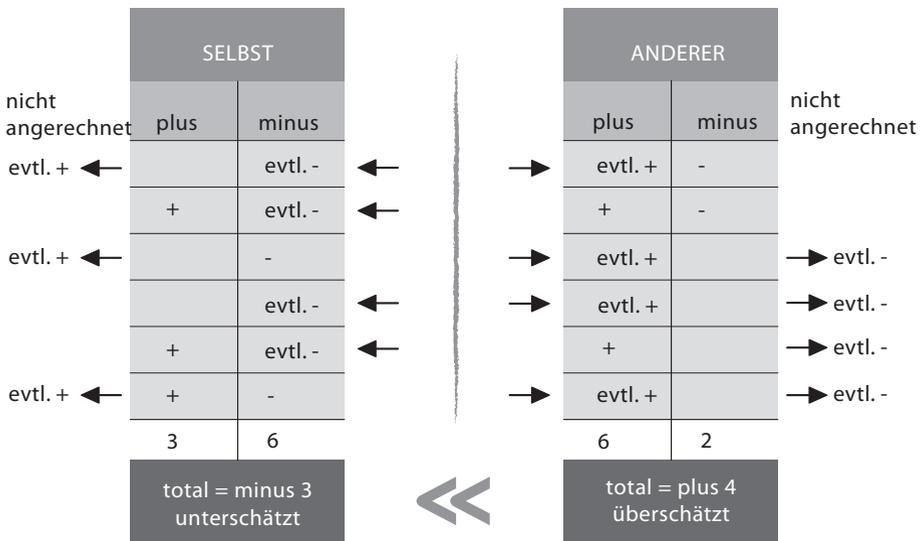


Abb. 7.2 ADHS-typische „Selbstbilanzfälschung“ zuungunsten des eigenen Wertes

Auf diese Weise überschätzt man „den anderen“ tendenziell, während man sich selbst gleichzeitig unterschätzt. Zusammen kann das zu einer erheblichen Verzerrung der realen Kompetenzverhältnisse führen.

Es ist verständlich, dass einem da schon in ganz normalen Konkurrenzsituationen schnell der Glaube an die eigene Chance verloren gehen kann, solange man nicht weiß, wie es zu dieser (Fehl-)Wahrnehmungen gekommen ist.

**Weitere Faktoren**, die im ungünstigen Fall die Selbstunterschätzung verstärken können:

- In Bereichen, mit denen sich ADHSler eingehend beschäftigt haben, ist nicht nur eine grobe Übersicht über das Gebiet vorhanden. Vielmehr liegt ein weitreichendes Wissen vor, man kennt sich aus, wie im sprichwörtlichen, eigenen Hosensack. Allerdings sind sich dessen die wenigsten bewusst und sind überzeugt, diese Kompetenzen seien absolut selbstverständlich, das wisse fast schon jedes Kind.
- Gleiches gilt auch für die bei zahlreichen ADHSlern hochtrainierte Fähigkeit im Extrapolieren (Abschn. [5.4.2](#)). Also in der Fähigkeit, aus bruchstückhafter Information das Ganze abzuleiten, mit einer hohen Trefferquote. Auch hier sind sich die wenigsten ADHSler über Ihre diesbezügliche Qualität im Klaren, und gehen davon aus, dass jeder halbwegs intelligente Mensch das ebenfalls kann.

Fehlende Bewusstheit über diese Qualitäten führt zu erheblicher Unterschätzung der persönlichen Fähigkeiten. Selbstredend werden die eigenen Vorteile gegenüber Konkurrenten sowie die realen Chancen ihnen gegenüber übersehen. Schade!

*Vorsicht: Der Vollständigkeit halber sei auch an dieser Stelle erwähnt, dass nicht alle ADHSler automatisch über diese Fähigkeiten verfügen. Genauso wenig wie auch nicht alle ADHSler über sämtliche der möglichen negativen Symptome verfügen.*

## 7.1.2 Lösungsvorschläge bei ADHS-spezifischer Selbstbilanzfälschung (Selbstunterschätzung)

### 7.1.2.1 Vergleichen Sie sich bewusst mit anderen!

Psychiater, Psychologen, Philosophen und Theologen verbreiten gerne die vermeintliche Weisheit, sich mit anderen zu vergleichen, könne nur unglücklich machen. Das stimmt so nicht. Grundsätzlich wären wir Menschen ohne die Fähigkeit, zu vergleichen und uns zu vergleichen, nicht überlebensfähig. Dieser Fähigkeit gebührt Ehre. Ohne sie gäbe es mich nicht. Und stünde sie mir nicht ausreichend zur Verfügung, dann würde ich in meinem (ADHS-) Leben deutlich mehr leiden.

Selbstverständlich kann das Vergleichen übertrieben werden. Selbstverständlich ist es nicht förderlich, wenn jemand glaubt, nur dann genügend zu sein zu, wenn er in allem der Beste, Tollste, Wohlhabendste etc. sei. Ohne Vergleiche können wir, egal ob mit oder ohne ADHS, kaum etwas Vernünfti-

ges tun, weder allein noch in Zusammenarbeit mit anderen. Ohne zu vergleichen, ist keine sinnvolle Wahl möglich, Beziehungen wären weitgehend zufällig und kaum verbindlich. Die eigene Unsicherheit wäre enorm, da wir kein Werkzeug hätten, zwischen positiv und negativ zu entscheiden. Zwischen fähig und unfähig. Freundlich oder feindlich. Und so weiter. Die meisten Menschen machen diesen Realitätscheck automatisch, meist ohne sich dessen bewusst zu sein.

Bei ADHSlern dagegen wird dieser Abgleich in den ausufernden Gedankengängen oft nicht vollendet, und führt zu der oben beschriebenen Selbstbilanzfälschung. Sollen die Folgen davon verhindert werden, empfiehlt sich der Vergleich mit anderen durchaus; dies jedoch bewusst, systematisch und immer wieder von Neuem. Es gilt, sich die eigenen Stärken und Schwächen vor Augen zu halten und trocken-sachlich gegenüber denen von anderen abzuwägen.

- Ziel und Zweck sind, dass ich erkenne und mir bewusst bleibe, welches die Stellung meiner Fach-, Team- und Führungskompetenz in der Gruppe ist. Der Vergleich dient der eigenen Orientierung. Sei es in meiner Abteilung, in der Berufsgruppe, in meiner Altersgruppe oder in der Gruppe der Angestellten bzw. der Selbstständigen und so weiter.
- Vergleich: Ein Wanderer vergleicht in unübersichtlichem Gelände periodisch die Umgebung mit der Karte, um sicherzustellen, dass er richtig unterwegs ist. Das gibt Sicherheit. Durch den periodischen Abgleich erkennt er frühzeitig jedes Abweichen vom Weg, was ihm rechtzeitige Korrektur erlaubt. So kann die Wanderung – beziehungsweise der Berufsweg – deutlich gelassener und zuversichtlicher gegangen werden.
- Der beschriebene Vergleich deckt das eigene Potenzial realistisch auf, erleichtert zu sehen, welche Aufgaben man bewältigen kann, verhindert das Verpassen des richtigen Zeitpunktes für einen Schritt sowie den Ressourcenverlust durch verspätete Kurskorrekturen.

### Zugabe

Zur Vermeidung von Missverständnissen: Diese Art des Vergleichens hat absolut nichts mit übertriebenem Konkurrenzverhalten, mit übertriebenem Machtstreben, kurz, mit krankhaftem Narzissmus zu tun. Hier geht es nicht um zerstörenden Sieg oder Vernichtung in der Niederlage.

Genau so wenig geht es um unterwürfige Überanpassung an das Umfeld.

Es geht ausschließlich um die eigene Orientierung, um eine realistische Einschätzung von sich selbst gegenüber dem Umfeld. Um diese Sicherheit der Realität.

Was jemand mit dieser Einschätzung machen will – sich zurückhalten und dazulernen, sich in den Konkurrenzkampf stürzen, sich unterwerfen, sich versuchen anzugleichen, unbeirrt seinen eigenen Weg gehen, sich durchsetzen – ist eine andere Entscheidung. Eine Entscheidung, die dann jedoch in größerer Freiheit gefällt werden kann.

### 7.1.2.2 Mein externer Sensor ist eine Vertrauensperson

Gegenüber dem selbst ausgeführten, generellen Vergleich mit anderen, geht es in diesem Lösungsvorschlag darum, eine Vertrauensperson quasi als designierten Sensor im Umfeld zu nutzen. Ein Sensor, bei dem man eine Rückmeldung einholt. Als Referenz- und Orientierungspunkt bei aufkommender Unsicherheit, zum Abgleich der eigenen Einschätzung mit einer verlässlichen fremden.

Es kann ein Kollege innerhalb des Geschäftes oder ein Freund von außerhalb sein, mit dem man diese Absprache trifft. Entscheidend ist Folgendes:

- Diese Person kenne ich als vertrauenswürdig und ehrlich mir gegenüber. Ich kann mich darauf verlassen, wohlwollendes aber ungeschminktes Feedback zu erhalten, positives und negatives.
- Ich selbst habe mich zur Bereitschaft entschieden, diese Rückmeldung einzuholen, vorbehaltlos zu prüfen, aber auch als Orientierungspunkt anzuerkennen. Mit anerkennen ist nicht gemeint, dass ich die Rückmeldung nicht infrage stellen kann, sondern dass ich anerkenne, dass mein Sensor, dem ich grundsätzlich vertraue, seine Einschätzung nach bestem Wissen und Gewissen getroffen hat.

Das Procedere soll in aller Offenheit gemeinsam besprochen werden. Ansonsten wird beim externen Sensor der Eindruck von „fishing for compliments“ und von Unselbstständigkeit entstehen.

Genutzt werden kann der Sensor in verschiedenen Konstellationen. Bei der Einschätzung einer Sachlage, des Verhaltens eines Mitarbeiters oder der eigenen Performance. Hat man in einer Situation eine *erste Einschätzung* getroffen, kommen einem als ADHSler quälend viele Möglichkeiten in den Sinn, was alles noch überprüft und berücksichtigt werden könnte oder sollte. Obwohl man seine Einschätzung als *wahrscheinlich ausreichend* sieht, lösen diese Möglichkeiten manchmal eine *Verunsicherung* aus.

Genau für diese Situation ist der externe Sensor gedacht, insbesondere bei Zeitdruck. Entspricht die Rückmeldung des Sensors der eigenen Einschätzung, wird dadurch die ADHS-Unsicherheit ausreichend abgedeckt, und er-

laubt verzögerungsloses Weiterarbeiten. Falls nicht, kann immer noch weiter abgeklärt werden.

Erfahrungsgemäß sind in den Situationen, in denen ein externer Sensor eingesetzt werden kann, die berechtigt positiven Rückmeldungen in der Mehrzahl. Sie sehen also, mit einem externer Sensor kann viel Sicherheit gewonnen, und sowohl Zeit als auch Energie gespart werden.

### 7.1.2.3 Überflüssige Befürchtung: Realität macht nicht arrogant

Bei der Besprechung der ADHS-spezifischen Selbstbilanzfälschung und deren Überwindung äußern viele die Befürchtung, arrogant zu werden. In über zwanzig Jahren habe ich das kein einziges Mal beobachtet, eher das Gegenteil. Der Zuwachs an Sicherheit durch eine klare Wahrnehmung der eigenen Qualitäten – auch im Vergleich zu anderen – bewirkt mehr Gelassenheit, was vor Arroganz schützt.

Zur Erklärung: Solange ich im Wechselbad des Erlebens eigener Fähigkeit, Unsicherheit und quälender Selbstzweifel gefangen bin, traue ich mich kaum, meine Qualitäten voll einzusetzen. Erfolg bleibt aus, Frustration allerdings nicht. Vor allem dann nicht, wenn ich zwischendurch in speziellen Momenten mein ganzes Potenzial spüre. Dann fühle ich mich verkannt, übergangen und ausgenutzt. Misstraue jedem Erfolgreichen. Bin verunsichert und wütend. Aus dieser Verunsicherung und verbitterten Wut rührt die Gefahr, gegenüber dem Umfeld aggressiv arrogant aufzutreten.

Wenn ich demgegenüber meine Qualitäten wahrnehme, sie nutze, mich konstruktiv durchsetze, Ziele erreiche und entsprechende Anerkennung erhalte, fühle ich mich weder verkannt noch übervorteilt, weder verunsichert noch wütend, sondern zufrieden und sicher. Dann besteht kein Grund, kompensatorisch arrogant zu sein. Vielmehr wird es bereichernd, auf kompetentere Menschen als mich selbst zu treffen.

## 7.2 „eins-zwei-drei-zu-viel“ oder das Mt.-Everest-Syndrom

Am Eingang zu diesem Kapitel über die Sache mit dem Selbstwert habe ich erwähnt, dass sich diesbezüglich aus kleinem Anlass eine verheerende Wirkung entfalten kann. Typisch für einen solchen kleinen Anlass, der um ein Haar zu größeren Schwierigkeiten geführt hätte, ist die untenstehende Geschichte. Eine Geschichte, von der viel für das Berufsleben mit ADHS gelernt werden kann.

### Fallbeispiel 13: Erster Teil

#### Der Extremsportler, der plötzlich einen Erdhaufen für den Mt. Everest hielt

Hier geht es um Eric, Mitte 40. Seine kaufmännische Lehre hatte ihn wenig interessiert, er erschien oft zu spät zur Arbeit, war unzuverlässig. Nach knapp bestandener Lehrabschlussprüfung reiste er als Rucksacktourist um die Welt. Zuerst gefiel es ihm, völlig ungebunden und keinerlei Zwängen unterworfen zu sein. Spontan, besser gesagt impulsiv, folgte er seinen wechselnden Ideen. Wenn das Geld knapp wurde, suchte er Gelegenheitsjobs. Schien unbekümmert, wusste aber nicht recht, was er im Leben wollte. Zuletzt lebte Eric fast ein Jahr in Neuseeland, wo er Teilzeit für eine kleine Speditionsfirma arbeitete. Den Rest der Zeit verbrachte er mit dem Kajak im Wildwasser. Beim Sport lernte er seine spätere Frau kennen, die für Kajakerferien nach Neuseeland gereist war.

Sie verliebten sich. Eric kehrte mit ihr in die Schweiz zurück, sie wollten eine Familie gründen. Bald fand er eine Stelle bei einer Versicherung. Ein Jahr später wurde das erste Kind geboren.

Die neue Rolle als stolzer Ehemann und Vater gab Eric eine klare Ausrichtung. Eine Aufgabe, die ihm wichtig war. Nicht ungewöhnlich für ADHSler zeigte er deshalb auf einmal mehr Zuverlässigkeit und Pflichtbewusstsein für seine Familie als erwartet. Neuerdings ertrug er die Regeln am Arbeitsplatz fast problemlos. Jeden Morgen besprach er mit dem Chef kurz die anstehenden Aufgaben und erledigte diese pünktlich. Alle waren zufrieden. Bis sein Chef – ein gelassener, ruhiger Mann – pensioniert wurde.

Der neue Chef war ebenfalls ein umgänglicher Mann, doch mit völlig anderem Arbeitsstil. Er schätzte den ständigen Kontakt mit seinen Mitarbeitern. Die Morgenbesprechungen wurden kurz, dafür brachte er Eric mehrmals am Tag jeden neuen Auftrag persönlich ins Büro. Zunehmend fühlte sich Eric bei der Arbeit überfordert.

Nach kurzer Zeit ergab sich folgender Ablauf: Beim ersten Besuch vom Chef nahm Eric den Auftrag freundlich mit „alles klar“ entgegen, ließ sich sogar auf die Plauderei des Chefs ein. Beim zweiten und dritten wurde er kurz angebunden, teils schon unleidig. Spätestens beim vierten oder fünften Besuch des Chefs fluchte er gedämpft vor sich hin. Manchmal explodierte er und beschwerte er sich vorwurfsvoll über die ständig zunehmende Arbeit, „und überhaupt ...!“

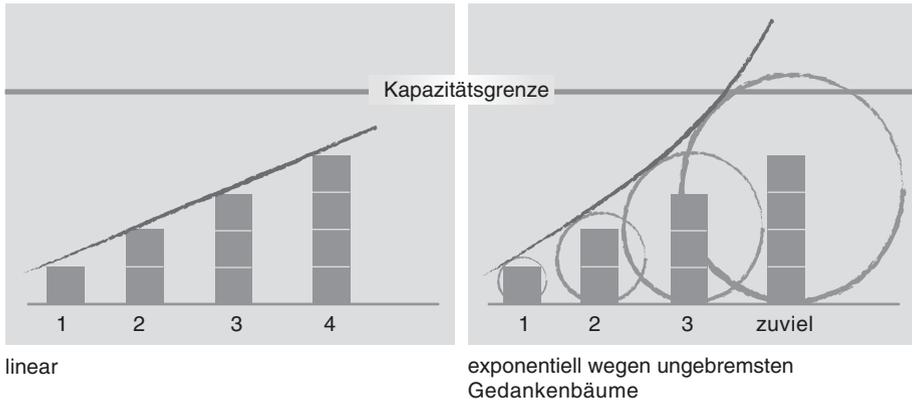
Jedes Mal, wenn ihm eine solche Explosion passierte, fühlte er sich mehrfach schlecht. An sich anerkannte er den Chef als anständigen Vorgesetzten, ja sogar freundlich. Eric schämte sich für sein unkontrolliertes Verhalten. Darüber hinaus zweifelte er zunehmend an seiner Eignung für den Beruf, hatte Angst, die Stelle zu verlieren, als Ehemann und Vater nicht zu genügen und überhaupt kein lebenswertes Leben zu führen.

Der letzte Teil obiger Geschichte illustriert das, was unter Abschn. 6.2 als erste und zweite Welle eines negativen Hyperfokus beschrieben ist. Hier in der ersten Welle die Ausbrüche gegenüber dem Chef, in der zweiten Schuldgefühle und Selbstanklage.

Das Muster, das im obigen Fall beschrieben wurde, ist in ähnlicher Form bei ADHSlern sehr häufig anzutreffen. Im Arbeitsleben und privat. Zusammengefasst gilt als Faustregel: ADHSler zählen nicht 1-2-3-4-usw., sondern 1-2-3-zu-viel (Abb. 7.3)

Nicht-ADHSler  
1, 2, 3, 4, usw.

ADHS-ler  
1, 2, 3, zu viel ...



**Abb. 7.3** Eins-zwei-drei-zu-viel

- Nicht-ADHSler addieren jede neu dazu kommende Aufgabe einfach zur To-do-Liste. Das ergibt eine einigermaßen lineare Belastungskurve.
- Demgegenüber löst jede dazukommende Aufgabe beim ADHSler einen ungebremsten Gedankenbaum aus, inkl. der Verknüpfung zu sämtlichen schon auf der To-do-Liste stehenden Aufgaben. Daraus erfolgt eine exponentiell steigende Belastungskurve.
- Die Belastungsgrenze ist bei beiden in etwa gleich, wird aber durch die oben beschriebenen Abläufe bei ADHS schneller erreicht.

### 7.2.1 Lösungsvorschläge gegen das Mt.-Everest-Syndrom

Wichtig: Das Mt.-Everest-Syndrom, das „zu viel“ kann man zumindest teilweise verhindern. Auf jeden Fall ist es möglich, zu lernen, mit dem vermeintlichen „zuviel“ umzugehen, weniger Kollateralschaden zu erleiden, insbesondere aber Fehlschlüsse wie die Überzeugung, minderwertig zu sein, zu vermeiden. Folgen wir dazu weiter der oben begonnen Geschichte des Wildwasserkanuten:

#### Fallbeispiel: 13: Zweiter Teil

**Der Extremsportler, der plötzlich einen Erdhaufen für den Mt. Everest hielt**  
Wie kam es zur vermeintlichen Überforderung?

Die genaue Nachfrage zeigte, dass das Arbeitsvolumen beim neuen Chef gar nicht zugenommen hatte. Es war gleich wie zuvor. Subjektiv kam es Eric allerdings vor, als ob seine Arbeitslast ständig zunehmen würde. Diese Erkenntnis erstaunte Eric, und weckte seine Neugier, der Ursache von seinem subjektiv differierenden Erleben auf den Grund zu gehen.

Schnell wurde klar, was ihn zunehmend stresste. Der neue Chef kam mehrfach täglich in sein Büro, um einen neuen Auftrag zu bringen. Jede weitere Auftragserteilung löste beim ADHSler Eric einen ungebremsten, ungefilterten Gedankenbaum aus. Bewusste und unterschwellige Assoziationen. Diese müssen mit den zuvor schon entgegengenommenen Aufträgen abgeglichen werden, was mit jedem neu dazu kommenden Auftrag die Menge der Verknüpfungen exponentiell ansteigen lässt.

Während Nicht-ADHSler bei jedem Neuauftrag mit „zur Kenntnis nehmen, speichern, weitermachen, wo man gerade war“ reagieren können, müssen ADHSler all diese neu angestoßenen Verknüpfungen durchchecken. Also bei jedem Eingang eines Auftrages eine erhebliche, zusätzliche Inanspruchnahme der Rechenleistung des Gehirns.

- Der kleine Hügel der üblichen Arbeiten wirkt dadurch wie der Mt. Everest: nämlich kaum oder gar nicht zu bewältigen. Nicht mal ein Extremsportler könnte täglich auf den Mt. Everest. Man wähnt sich zum Aufgeben gezwungen.
- Des Weiteren wird es durch die logischerweise länger dauernde Ablenkung schwieriger, bei der zuvor begonnenen Aufgabe den Faden wiederzufinden und fortzufahren. Also zusätzlich frustrierend.

Darin, in dieser **rein quantitativen Überlastung durch die mehrfach täglich ausgelösten Gedankenbäume**, lag sein Problem. Eric fühlte sich völlig überfordert, zweifelte an seinem Wert, glaubte nicht gut genug zu sein. Darauf richtete sich der negative Hyperfokus, die erste Welle, mit aggressiver Verteidigung. Nachfolgend wurde durch das Erkennen des Überreagierens die zweite Welle mit Bedauern, Scham und ausufernden **Vorstellungen vermeintlicher Minderwertigkeit** losgetreten.

Es sei nochmals betont: Die Überlastung betraf das wiederholte Einordnen des neu Eintreffenden, nicht die zusätzlichen Aufgaben selbst! Zu keiner Zeit lag es an Art und Menge der Arbeit. Damit war Eric weder überfordert noch überlastet. Sobald Eric dies erkennen konnte, wurde er sich nicht nur kognitiv, sondern auch gefühlsmäßig wieder seiner Qualitäten, seines Wertes bewusst.

Dies ermöglichte ihm, selbstbewusst und respektvoll mit seinem Chef zu reden. Er erklärte die Abläufe als persönliche Eigenheit, ohne vorerst den Reizbegriff „ADHS“ zu nennen. Auf dieser Basis bat er den Chef, die Aufträge soweit als möglich nur ein- oder zweimal pro Tag gesammelt zu bringen. Als für ihn noch zweckmäßiger schlug er vor, die Aufträge selbst zweimal am Tag beim Chef abzuholen.

Da Eric das Gespräch suchte, seine Eigenheit nachvollziehbar erklären konnte, und der Chef vernünftig darauf reagierte, resultierte eine klassische Win-win-Situation.

- Eric war sich seiner Kompetenz wieder besser gewahr, fühlte sich selbstsicherer, war weniger gestresst und sowohl im Geschäft als auch zuhause gelassener.
- Der Chef hatte keinen Anlass mehr, an der Qualifikation und an der Teamfähigkeit seines Mitarbeiters zu zweifeln.

Die Lösung liegt also wie so oft bei ADHS-Schwierigkeiten im Verstehen der Abläufe.

### 7.2.1.1 Fehlwahrnehmung einer vermeintlichen Minderwertigkeit stoppen

Wenn man versteht, dass der Eindruck eigener Überforderung weder auf der Art noch der Menge der anfallenden Aufgaben basiert, sondern auf der zusätzlichen „Rechenarbeit“, dann kann die Fehlwahrnehmung vermeintlicher Minderwertigkeit überwunden werden. Zuerst vor allem kognitiv, aber mit wachsendem Verstehen auch emotional.

### 7.2.1.2 Simple Taktiken zur Verhinderung auslösender Situationen

- Organisatorisch lohnt es sich, je nach Art und Struktur der Arbeit nach Möglichkeiten zu suchen, die der **Faustregel** folgen „Nur eine Auftragserteilung zum Beispiel pro Halbtage oder Tag; Anzahl und Umfang der Aufträge spielt dann erst in zweiter Linie eine Rolle“. Oder sinngemäß als Vorgesetzter mit ADHS: wenn es nicht absolut dringend ist, können einen die Mitarbeiter nur zu definierten Zeitfenstern für Fragen kontaktieren.
- Und ebenso wichtig: wenn bei ADHS das Prinzip „1-2-3-zu-viel“ gilt, dann gilt das auch in umgekehrter Richtung! Also „zu-viel-3-2-1“. Das bedeutet: Fühlt man sich überlastet, kann der Überblick manchmal durch die Erledigung einer einzigen, kleinen Aufgabe gefunden und gefühlt werden. Die Reduktion um eine Aufgabe führt zu einer exponentiellen *Abnahme* der möglichen Assoziationen und damit des Eindrucks vermeintlicher Überlastung.  
**Faustregel:** „Wenn ich mich überlastet fühle, erledige ich sofort eine kleine Aufgabe, die nicht notwendigerweise wichtig sein muss. Die Chancen stehen gut, dass ich danach wieder den Überblick habe.“
- Zur Selbstorientierung die **Faustregel:** „Wenn ich im Alltag den Mt. Everest vor mir sehe und aufgeben möchte, handelt es sich höchstwahrscheinlich nur um einen kleinen Hügel. Besser, ich schau zuerst genau hin.“

Natürlich gibt es manchmal ein reales „Zuviel“ bei der Arbeit, aber das ist eine andere Geschichte.

## 7.3 Meine eigenen No-Gos

### 7.3.1 Was erledige ich sicher nicht, auch wenn ich es an sich könnte?

Achtung! Dieses Unterkapitel könnte man leicht falsch verstehen. Natürlich geht es nicht darum, keine Verbesserungen im Umgang mit der eigenen ADHS anzustreben. Auf keinen Fall soll der Resignation die Tür geöffnet werden im Sinne von „ADHSler können das halt nicht ...“. Und schon gar nicht solle man ADHS dabei als Ausrede verwenden.

ABER: Manchmal gibt es Dinge für ADHSler, die ihnen enorm schwerfallen, *obwohl* die Fähigkeit vorhanden wäre. So enorm schwer, dass das „enorm schwer“ noch viel zu wenig deutlich ist. Punkt. Dinge eben, von denen man letztlich weiß, dass man sie nicht erledigt, No-Gos eben. Individuell können das sehr unterschiedliche Dinge sein.

#### Fallbeispiel 14

##### Vom Psychiater mit der Buchhaltungs-Vergiftung

Ich weiß zum Beispiel, dass ich eine Buchhaltung führen kann. Unter dem Zwang des Lebens habe ich das schon oft gemeistert, sowohl für Vereine, in denen ich tätig war, bei der Organisation internationaler Kongresse oder in meiner Praxis.

Nur, schon seit ich als Schüler die Milchbüchleinrechnung (einfache Einnahme-Ausgabe-Rechnung) der Klassenkasse führen musste, ist mir das ein Graus. Sobald sich mir eine derartige Aufgabe stellt, wähne ich mich absolut unfähig. Empfinde fast schon körperlich eine schier unüberwindbare Wand, dicker Stahlbeton. Der Magen wird flau, der Kopf schwirrt und ist leer, dumpf. Die Schilderung der restlichen Symptome erspare ich Ihnen. Viele von Ihnen kennen sie wohl besser, als es Ihnen lieb ist.

Wie erwähnt: Unter dem Zwang des Lebens habe ich solche Aufgaben gemeistert. Aber es brauchte stets enorm viel Kraft. Unverständlich viel in den Augen der anderen – und früher auch unverständlich für mich. Aufgrund meines Nichtverstehens ging ich fatalerweise davon aus, dass ich in der Lage sein sollte, gerade diese Dinge locker umsetzen zu können. Das führte wiederholt zu vernunftwidriger Verpuffung meiner Energie, zu sinnloser Überanstrengung.

Irgendwann schien es mir weniger schlimm, gewisse Belege für Praxisunkosten wegzuzwerfen, als mir die Mühe zu machen, diese einzuordnen. Das Mahnen unbezahlter Rechnungen von Patienten schob ich immer wieder hinaus. In einem Fall so lange, bis das Geld nicht mehr eingefordert werden konnte, da der Patient zwischenzeitlich von einem durch ihn gehörnten Ehemann ermordet worden war.

In der Folge kam ich etwas zur Vernunft. Ich verstand, dass es alles andere als clever war, wenn ich versuchte, diese eigenen No-Gos mit Maximaleinsatz, aber dennoch nur ansatzweise, zu erledigen. Heute kann ich mich auf eine Mitarbeiterin verlassen, die all das für mich erledigt.

Anfänglich empfand ich das als vermeintlichen Luxus. In Wirklichkeit spart mir die Mitarbeiterin Nerven, Zeit, Energie und viel Geld. Geringere Honorarverluste, weniger Steuern und eine erhöhte Produktivität in meiner Kerntätigkeit übersteigen die Arbeitsplatz-, Lohn- und Lohnnebenkosten deutlich. Hinzu kommt die sehr angenehme Zusammenarbeit, die ich nicht mehr missen möchte.

Die betreffenden Aufgaben müssen nicht einmal umfangreich sein, wie etwa rechtzeitig einen Quartalsbericht zu erstellen. Es kann sich um Kleinigkeiten handeln, wie regelmäßig die angefallenen Spesen zu erfassen. Also Aufgaben, die man bewältigen kann. Für welche Wissen und Fähigkeiten sehr wohl verfügbar sind, das Widerstreben jedoch schier unermesslich ist. Trotzdem entsteht nicht selten bei ADHSlern das Missverständnis, sich just in diesem Bereich beweisen zu müssen, was logischerweise zu **Überanstrengung** führt.

Im anderen Fall macht sich unter Umständen sogar die gleiche Person vor, diese Dinge seien nicht wichtig (**unterschätzen**). Oder man erledige das noch kurz vor Feierabend und **prokrastiniert**. Dann allerdings bleibt nicht genügend Zeit dafür, und Überstunden sollte man weisungsgemäß ja vermeiden.

Beliebt ist auch die Illusion, dass eine solche Arbeit gar nicht zu den eigenen Aufgaben gehöre. Daraus folgt leicht die Ansicht, es sei eine **Zumutung**, damit überhaupt behelligt zu werden. Vielleicht gar Mobbing? In der Regel trifft nichts davon zu, selbst wenn es so empfunden wird. Meist ahnt man das zuinnerst, will es sich aber nicht eingestehen.

Warum fällt es so überaus schwer, einen praktikablen Umgang damit zu installieren? Der Grund liegt darin, dass eine Fehlverknüpfung vorliegt:

*Fallen mir völlig banale Dinge derart schwer, ohne dass ich die Ursache dafür kenne, ziehe ich als vernünftig denkender Mensch den scheinbar logischen Schluss, deppert zu sein.*

Scheinbar logisch deshalb, weil ich die unterschiedliche, funktionelle Voraussetzung – da mir unbekannt – außer Acht lasse. Es geht also nicht um die Frage, ob ich „deppert“ bin, sondern darum, unter welchen Bedingungen ich auf die eigenen, sehr wohl vorhandenen Fähigkeiten zugreifen kann. Diese Hintergründe sind den meisten ADHS-Betroffenen nicht bewusst.

Selbstzweifel und gemindertem Selbstvertrauen sind die Folge. Alternativ wehrt man sich mit aller Kraft gegen die vermeintliche Minderwertigkeit (Abschn. [3.2.1](#) und Kap. [6](#)). Dabei ist die Versuchung groß, das Problem pauschal nach außen zu verlagern, zu **externalisieren** nach dem Motto, der andere ist schuld.

Kurzfristig vermag dies die innere Situation erträglicher zu machen. Mittel- und langfristig führt es regelmäßig zu größeren Konflikten.

### Zugabe

Man manövriert sich ins Offside, wenn wiederholt die Firma, die Vorgesetzten, die Mitarbeiter oder Untergebenen für eigene Unzulänglichkeiten verantwortlich gemacht werden. Seien wir ehrlich, für solch allfälliges – und ausfälliges – Verhalten ist tatsächlich kein Verständnis zu erwarten, ADHS hin oder her. Und mit sich selbst kommt der Betreffende auf diese Weise auch nicht besser klar.

Wohlgermerkt: Es geht hier nicht darum, den Eindruck zu erwecken, alle Probleme im Leben und im Beruf hätten stets nur mit einem selbst zu tun. Sicher nicht – gewisse aber durchaus.

Neben den dargelegten externalisierenden Mechanismen kommt es auch häufig zu **banalen Vertuschungsmanövern bzw. zu Ausreden**.

Selbstredend kommt es in den ungeliebten Bereichen der eigenen No-Gos besonders häufig zu verpassten Deadlines, aufgeschobenen und unvollendeten Arbeiten, was peinlich ist. Wird nachgefragt, flüchtet man schnell zu improvisierten Ausreden und Notlügen, wie etwa „man habe das schon erledigt, aber gerade nicht greifbar“.

Oft machen das ADHSler in der ehrlichen Absicht, das auch gleich zu erledigen. Nur geht es irgendwie sofort wieder unter, sozusagen **blitzartiges Entfallen**. Natürlich kann das weitreichende Konsequenzen haben. Ein Ruf von „wenig verlässlich“ bis „intriganter Lügner“ verbreitet sich in Windeseile.

### Fallbeispiel 15

#### Ein ehrlicher Lügner

Vor einigen Jahren wurde mir von einem Hausarzt der etwa 30-jährige Valentin zugewiesen. Das Überweisungsschreiben ließ auf ein feines menschliches Gespür schließen. Es war so knapp wie präzise: „Sehr geehrter Herr Kollege, der Patient ist Gelegenheitsarbeiter, ohne Ausbildung. Er hat sowohl beim Job als auch mit der Freundin ständig Probleme, da er nicht die Wahrheit sagt. Mir kommt er aber nicht wie ein Lügner vor, sondern ehrlich und auch intelligent. Vielleicht können Sie das Rätsel lösen?“.

Bei Valentin ist genau das oben Beschriebene passiert. Die eingehende Diagnostik zeigte eine ADHS. Je mehr er sich in seiner Funktionsweise verstand, desto mehr konnte er seine Fähigkeiten wirklich wahrnehmen und auf diese vertrauen. Außerdem profitierte er von der medikamentösen Behandlung. Er sah keine Not mehr zu flunkern – auch nicht sich selbst gegenüber. Vielmehr traute sich Valentin erstmals im Leben etwas zu.

Bald begann er eine Berufslehre, schloss sie erfolgreich ab und arbeitet heute in der Verwaltung eines Lebensmittelkonzerns. Die Beziehung mit seiner Freundin ging nicht in die Brüche, vielmehr hat sie sich deutlich verbessert.

Kurz, diese eigenen „No-Gos“ soll man gut kennen. Es ist wichtig, diese Bereiche ohne Illusion, aber auch ohne generell zu resignieren, bei sich zu identifizieren. In diesen Bereichen – und *nur* in diesen der wirklichen No-Gos – macht es keinen Sinn, von sich zu verlangen, dass sie mit aller Gewalt überwunden werden sollen. Der dazu notwendige, enorme Kraftakt wäre nur in wenigen Fällen lohnend.

Essenziell ist es hingegen, die eigenen No-Gos auf keinen Fall zu verleugnen, sondern völlig pragmatisch und mit größter Vernunft in die eigene Lebensführung einzubeziehen.

### 7.3.2 No-Gos und berufliche Selbstständigkeit

Eine illusionslose Einordnung der eigenen No-Gos ist insbesondere auch für ADHSler entscheidend, die eine berufliche Selbstständigkeit anstreben. Gerade bestens qualifizierte, leistungsorientierte und hochmotivierte Fachleute haben sonst ein hohes Risiko zu scheitern (Phillips 2006).

Wie rasch passiert es, sich vorzumachen, mit seinem professionellen Topangebot automatisch Kundenzulauf und Erfolg zu haben. Glaubt, das bisschen Administration sei abends mittels einer cleveren Geschäftssoftware schnell zu erledigen, womit sich die Kosten für einen Mitarbeiter sparen ließen. Das ist leider selten so. Meist gehören einige Aufgaben des selbstständigen Arbeitens zu den No-Gos von fachlich qualifizierten ADHSlern.

Organisation des Geschäftes, unzählige telefonische Terminabsprachen und – noch schlimmer – Terminänderungen, Werbung, Akquisition, Verwalten der Kundenkontakte, Erstellen von Kostenvoranschläge, Materialbestellungen, Reinigung, Korrespondenz, Rechnungsstellung, Zahlungseingangskontrolle, Buchführung, Geschäftsbericht und Steuererklärung sind selten unter den Top Ten – oder den Top Hundred – der beliebten Beschäftigungen von ADHSlern zu finden. Sie gehen immer wieder unter. Alles andere scheint zu fast jedem Zeitpunkt wichtiger.

Im günstigsten Fall kostet dies Zeit und Geld. Im schlimmsten Fall führt es zu tragischem Scheitern der Selbstständigkeit trotz hochqualitativer Arbeit. Insofern ist rechtzeitiges Akzeptieren dieser No-Gos und ein illusionsloser Umgang damit eben gerade nicht resignativ. Vielmehr eröffnet man sich Möglichkeiten, die entsprechenden Aufgaben und Strukturen zu delegieren, womit der Grundstein für ein Gelingen erst gelegt wird.

### 7.3.3 Lösungsvorschläge in puncto eigener No-Gos

Wirkliche No-Gos sind nicht so zahlreich wie manche vermuten. Hat man die eigenen No-Gos identifiziert und zur Kenntnis genommen, sind die Voraussetzungen für eine pragmatische Taktik gegeben, mit welcher deren negative Folgen reduziert werden können.

Zur Unterscheidung:

- Bei den Lösungsvorschlägen über die Relevanz der zu erledigende Aufgaben (Abschn. [5.2.5](#)) wurde die Dreiteilung „zero tolerance“, „80/80“ und „nice to have“ vorgeschlagen. Der Fokus lag auf der **objektiven Wichtigkeit** der Aufgaben.
- Bei den No-Gos schlage ich eine ähnliche Einteilung in drei Kategorien vor. Allerdings liegt der Bezugspunkt bei den No-Gos beim eigenen, also **subjektiven Empfinden**, welches eine Aufgabe bei einem auslöst. Völlig unabhängig von der Wichtigkeit einer Aufgabe.

In untenstehender Tabelle wird das subjektive Empfinden zur Übersicht in drei Kategorien eingeteilt, und die grundlegende Taktik/Umgang/Haltung dazu skizziert (Tab. [7.1](#)).

Tab. 7.1 Dreiteilung: Ideal – Machbar – No-Go

	Tätigkeit	Fakt	anstreben
<b>Ideale Tätigkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fähigkeit ja</li> <li>• Interesse ja</li> <li>• spannend</li> </ul>	<p>begeistert motiviert, problemlos umzusetzen, bis hin zu „kaum zu bremsen“; positives Hyperfokussieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beruf bzw. Arbeitsplatz mit möglichst <i>großem</i> Anteil solcher Tätigkeiten suchen („Nische“)</li> <li>• Realistisch daran denke, dass dies stets nur teilweise möglich ist</li> <li>• Bei solchen Aufgaben eher aufpassen, dass man nicht zu viel macht bzw. die anderen nicht überschwemmt</li> </ul>
<b>Machbare, notwendige Tätigkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fähigkeit grundsätzlich vorhanden</li> <li>• Interesse mäßig</li> <li>• mäßig langweilig</li> </ul>	<p>Überwindung mit sinnvollem Aufwand möglich; Aufgaben können und müssen umgesetzt werden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Machen selbst beim besten Job stets einen ansehnlichen Anteil aus!</li> <li>• Gezielt strukturierende Elemente sparen Energie und Zeit</li> <li>• Das wird dann eher möglich, wenn man erkennt, dass strukturieren clever ist, also nicht auf vermeintlicher Mindwertigkeit basiert</li> </ul>
<b>No-Gos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fähigkeit an sich gegeben</li> <li>• Interesse fehlt; Tätigkeit löst völligen Widerwillen aus</li> <li>• total langweilig</li> </ul>	<p>Fast nicht selbst umsetzbar; höchsten mit unverhältnismäßigem Energieaufwand.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Härtefall: akzeptieren, dass etwas zu den eigenen No-Gos gehört</li> <li>• Akzeptieren ist nicht das gleiche wie toll finden, sondern es bedeutet, sich keine Illusionen zu machen</li> <li>• Nüchtern die Tatsache anerkennen, ohne sich selbst eine pauschale Mindwertigkeit zu unterstellen</li> <li>• Aus dieser Akzeptanz heraus einen Weg finden, solche Aufgaben nicht erledigen zu müssen</li> <li>• Bewusst und offen z. B. <b>delegieren oder outsourcen</b>, im Wissen, dass dies nicht Mindwertigkeit bedeutet; vielmehr ist es realitätsgerecht, ressourcensparend und clever</li> <li>• Realitätssinn: Ein kleiner Anteil an Aufgaben, bei denen man einen unverhältnismäßigen Aufwand betreiben muss, ist fast nie vermeidbar</li> </ul> <p><b>Dort wo möglich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beruf bzw. Arbeitsplatz mit möglichst <i>kleinem</i> Anteil solcher Tätigkeiten suchen</li> </ul>

## Literatur

- Beerwerth C (2007) *Suche Dir Menschen, die Dir guttun*. Kreuzverlag Herder, Freiburg
- Neuhaus C (2003) *Das hyperaktive Baby und Kleinkind*. Urania, Berlin
- Phillips L (2006) *Lawyers with ADHD*. GPSolo Mag Oct/Nov 2006
- Solden S (2002) *Journey through adulthood*. Walker & Co, New York



# 8

## ADHS-Medikamente und Beruf

### Inhaltsverzeichnis

8.1	Zweck einer allfälligen Medikation.....	136
8.2	Eventuelle Berufseinschränkung abklären!.....	137
8.3	Fordern Sie ausführliche, nachvollziehbare Informationen über allfällige Medikamente.....	137
8.4	ADHS-Medikamente auf Geschäftsreise.....	138
8.5	Große berufliche Bedeutung eines häufigen Medikationsfehlers.....	140
	Literatur.....	141

Wenn es um die medikamentöse Behandlung von ADHS geht, dann sind Methylphenidat (z. B. Ritalin<sup>®</sup>, Medikinet<sup>®</sup>, Concerta<sup>®</sup>) bzw. Dex-Methylphenidat (FocalinXR<sup>®</sup>) und Lis-Dexamphetamin (Elvanse<sup>®</sup>) die am häufigsten eingesetzten Mittel. Sie bilden zusammen mit weiteren Stoffen die Gruppe der Stimulanzien, wobei Methylphenidat weiterhin als Mittel der ersten Wahl gilt (Müller 2016).

Bei ADHS ist die Verfügbarkeit von Dopamin und Noradrenalin im Gehirn teilweise reduziert (Kap. 3). Stimulanzien verbessern die Verfügbarkeit von Dopamin und Noradrenalin. Kurz gesagt wird dadurch der automatische Filter für Informationen und die Steuerung der exekutiven Funktionen aktiviert. Dieser Effekt ist nur so lange vorhanden, als das Mittel im Blut vorhanden ist, also je nach Präparat unterschiedlich lang, jedoch nur wenige Stunden.

Neben den Stimulanzien können auch andere Substanzen zum Einsatz kommen, insbesondere solche aus der Gruppe der sogenannten Antidepressiva. Letztlich können aber je nach Situation fast alle gängigen psychiatrischen und verschiedene weitere Heilmittel zum Einsatz kommen.

### **Achtung:**

- Nicht jeder ADHSler braucht eine medikamentöse Therapie.
- Nicht jeder, der Medikamente braucht, benötigt diese dauernd.

## **8.1 Zweck einer allfälligen Medikation**

Medikamente können unter Umständen einen entscheidenden Anteil daran haben, ob man sein Leben mit ADHS frei führen kann (Luderer et al. 2016). Das Leben beinhaltet auch den Berufsweg. Ob Medikamente bei jemandem sinnvoll oder gar entscheidend sind und wenn ja, welche und in welcher Dosierung, das kann immer nur individuell im Gespräch mit den Behandelnden entschieden werden. Und: manchmal sind Medikamente aus medizinischen Gründen kontraindiziert.

Der *primäre* (medizinisch-psychiatrische) Zweck von Stimulanzien bei ADHS ist *nicht* Leistungssteigerung. Auch dann nicht, wenn es um ADHS und Beruf geht. Vielmehr geht es darum, dass der betreffende ADHSler seine Funktionen und seine Fähigkeiten zur Verfügung hat. In welchen Bereichen das nötig ist, ist individuell unterschiedlich. Im beruflichen Kontext betrifft dies manchmal mehr die Organisation und Selbstorganisation bei der Arbeit, manchmal mehr das Konzentrieren und Dranbleiben und manchmal ganz andere Aspekte von ADHS. Selbstverständlich kann das *sekundär* zu einer Leistungssteigerung führen.

Manchmal allerdings geht es um das Gegenteil: Darum, dass mithilfe der Medikation nicht mehr am „falschen“ Ort nach Perfektionismus gestrebt wird, dass also *weniger* geleistet wird! Dafür wird folglich das, was die eigene Kernaufgabe betrifft, in nützlicher Frist erledigt. Also geht es letztlich auch um Abgrenzung (siehe auch [5.2.5.4](#)).

Und manchmal geht es überhaupt nicht um den möglichen Einfluss der Medikation auf die Leistung per se, sondern um Unterstützung in der Wahrnehmung der Zusammenarbeit und der Wahrnehmung anderer Menschen im beruflichen Umfeld, seien es Mitarbeiter oder Kunden. Also um den „menschlichen Faktor“, das Verhindern von Missverständnissen und letztlich um das Mitgestalten des Beziehungsfeldes als der Basis der beruflichen Arbeit.

## 8.2 Eventuelle Berufseinschränkung abklären!

Bei der Berufswahl empfiehlt es sich frühzeitig abzuklären, ob für die Ausübung des Berufes gesetzliche Einschränkungen für ADHSler gelten, insbesondere für diejenigen, die Stimulanzien nehmen.

Solche Regelungen sind nicht in allen Ländern gleich, auch können sie sich immer wieder ändern. Manchmal handelt es sich um absolute Ausschlusskriterien, manchmal um unwesentliche Bedingungen, welche der Berufsausübung nicht im Wege stehen.

Wichtig: Ein Teil solcher Einschränkungen mögen nicht auf rationalen Begründungen beruhen. Nichtsdestotrotz gilt es, gesetzliche Regelungen einzuhalten. Gleichwohl sind gesetzliche Regelungen nicht in Stein gemeißelt. Sie können über den legislativen Weg geändert werden, zumindest in rechtsstaatlich organisierten Demokratien.

### Zugabe

In den meisten Ländern dürfen Piloten (nicht nur Linienpiloten, sondern auch Piloten von privaten Sportmaschinen) nicht fliegen, wenn sie mit Stimulanzien behandelt werden. Berufsschauffeure hingegen dürfen sehr wohl auch mit Stimulanzien arbeiten, erhalten aber einen kodierten Eintrag im Fahrausweis.

## 8.3 Fordern Sie ausführliche, nachvollziehbare Informationen über allfällige Medikamente

Bei der medikamentösen Behandlung von ADHS ist das Zusammenwirken von biochemisch-neurologischen und reaktiv-psychologischen Faktoren wichtig, exakt so, wie für das Erfassen der Wesensart ADHS das Verstehen ihrer Funktionsweise zentral ist. Es ist notwendig, bis zu einem gewissen Grad medizinisch nachvollziehen und gleichzeitig emotional einordnen zu können, was eine medikamentöse Behandlung bewirkt und für einen selbst bedeutet.

Konkret gilt es zu verstehen, welchen Einfluss die Medikation auf die eigene ADHS-Funktionsweise hat. Welche Phänomene tendenziell beeinflusst sein können, worauf konkret geachtet werden soll. Welche Wirkung erwartet werden und wie lange die anhalten kann. Damit erst sind die Voraussetzungen für eine bewusste Selbstbeobachtung von Veränderungen gegeben, sowohl hinsichtlich kognitiver Funktionen, dem emotionalen Erleben als auch dem Verhalten.

Oft werden Patienten zu wenig darauf aufmerksam gemacht, dass sie auf Tendenzen achten sollen. Beispielsweise, dass man sich nur noch zwei statt sieben Mal pro Tag durch eine Plauderei ablenken lässt. Wenn solche durchaus respektablen Wirkungen übersehen werden, folgt häufig eine grundlose Dosissteigerung, welche manchmal bis zu einer Überdosierung gehen kann.

Die Besprechung der Medikation braucht Zeit, sehr viel Zeit. Zeit die es sich zu nehmen auf jeden Fall lohnt (Barkley 2017). Es kommt dadurch weniger oft zum vorschnellen Abbruch eines Medikamentenversuchs und seltener zu Überdosierungen. In der Regel benötigt man mindestens eineinhalb Stunden für eine entsprechend eingehende, erste Medikamentenbesprechung. Damit wird eine solide Basis gelegt.

### Zugabe

Für die eingehende Medikamentenbesprechung verwenden wir in der Praxis eine gedruckte Vorlage. Eine Art Checkliste, um sicherzustellen, dass keiner der wichtigen Themenbereiche vergessen wird. Der Patient erhält ein Exemplar, auf dem er sich zusätzliche Notizen machen kann. Die darauf aufgeführten Kategorien sind klar verständlich, die dazugehörigen Stichwörter dagegen bewusst unverständlich gehalten. Der Zweck davon ist, dass keine Ablenkung durch das Lesen des gesamten Blattes während der Besprechung geschieht. Das wird explizit erklärt, aber natürlich auch, dass am Ende der Besprechung die Stichwörter Sinn ergeben werden.

Ein weiteres wichtiges Ziel der eingehenden Medikamentenbesprechung ist, sicherzustellen, dass der Patient keine unwillkürlichen Fehlverknüpfungen macht. Interessanterweise scheinen insbesondere die intelligenteren ADHSler dazu zu neigen, eine Medikation unterschwellig in dem Sinne fehlzuinterpretieren, als ob diese vermeintlich beweise, „beschädigte Ware“ zu sein.

Durch genauere Selbstbeobachtung und anschließende Diskussion der persönlichen Rückmeldungen in den Folgesitzungen können sowohl die optimale Dosierung (so viel wie nötig, aber kein bisschen mehr) als auch das optimale Präparat gefunden werden.

## 8.4 ADHS-Medikamente auf Geschäftsreise

Die zu den sogenannten Stimulanzien gehörenden ADHS-Medikamente unterliegen dem Betäubungsmittelgesetz. Ich bin immer wieder erstaunt, wie viele Patienten von ihren Ärzten nicht hinreichend auf dessen Bedeutung hingewiesen werden. Insbesondere sind zahlreiche ADHSler nicht darüber infor-

miert, dass diese Medikamente nur mit einer speziellen Bewilligung über die Landesgrenzen mitgenommen werden dürfen. Das gilt unabhängig davon, ob es sich um eine geschäftliche oder private Reise handelt.

### **Zugabe**

Solche Bescheinigungen sind übrigens auch für einen Teil der Schmerzmittel, Beruhigungsmittel und Schlafmittel vorgeschrieben.

Die Vorgaben für die Bewilligungen variieren je nach Land.

In Europa reicht in der Regel das Formular „Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln im Rahmen einer ärztlichen Behandlung – Artikel 75 des Schengener Durchführungsübereinkommens“, das sowohl vom Arzt als auch vom Apotheker signiert werden muss. Leider ist es auf lediglich 30 Tage limitiert, was im Berufsalltag alles andere als praktikabel ist.

Für andere Länder reicht zum Teil ein ärztlich unterschriebenes Formular. Verwendet wird in der Regel die Vorlage der WHO „Model form of a certificate for the carrying by travellers under treatment of medical preparations containing narcotic drugs and/or psychotropic substances“.

Für gewisse Länder muss das WHO-Formular vorgängig vom Konsulat des zu besuchenden Landes abgestempelt werden.

„Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker ...“ gilt auch hier. Viele Länder bieten auf ihren Websites spezifische Informationen und entsprechende Formulare. Manchmal ist es zusätzlich erforderlich, die Gesundheitsbehörden des eigenen Landes oder das Konsulat des Ziellandes zu kontaktieren. Abklärungen auf Konsulaten können gelegentlich viel Zeit in Anspruch nehmen, in Extremfällen bis zu drei Monaten.

Planen Sie diesen Aspekt Ihrer Geschäftsreisen frühzeitig mit ein. Falls Sie häufig kurzfristig in verschiedene Länder reisen müssen, ist es wichtig, dass Sie die Bewilligungen für die infrage kommenden Länder stets aktuell halten.

### **Zugabe**

Bitte nehmen Sie diese Regeln ernst. Vor einigen Jahren ging der Fall einer US-Amerikanerin durch die Presse, die in Japan als Englischlehrerin arbeitete. Sie ließ sich per Post Stimulanzien für ihre ADHS schicken, wurde entdeckt und verbrachte mehr als zwei Wochen in Untersuchungshaft. Erst auf direkte Intervention der Botschafterin kam sie wieder frei.

Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, die Medikation für die Dauer einer Geschäftsreise zu sistieren. Allerdings ist das nicht immer empfehlenswert. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, für die Dauer einer Geschäftsreise auf Präparate anderer Substanzgruppen auszuweichen, die weniger spezifisch wirken, dafür aber nicht dem Betäubungsmittelgesetz unterstehen.

## 8.5 Große berufliche Bedeutung eines häufigen Medikationsfehlers

Häufig wird bei der Stimulanzienbehandlung vergessen, dass diese Medikamente immer nur eine relativ kurze Zeit wirksam sind. Das gilt auch für die sogenannten Retard-Präparate, die mit dem Slogan „eine Einnahme pro Tag“ beworben werden. Die von den Pharmafirmen angegebene Wirkdauer wird leider nur selten erreicht. Bei einer Vielzahl der Patienten sinkt die Wirkung wesentlich früher ab. Diese Umstände sind manchen Ärzten und Therapeuten viel zu wenig bewusst.

Als Folge daraus passiert es häufig, dass ein Patient, der schon bald nach dem Mittagessen wieder größte Mühe hat, sich bei der Arbeit zu organisieren und zu konzentrieren, einfach die nächsthöhere Dosierung morgens erhält, weil der Arzt nicht genau nachgefragt hat. Es wird fälschlich davon ausgegangen, dass die Wirkung den ganzen Tag anhält.

Als Folge davon kann eine zermürbende Kombination entstehen, die auf das Arbeitsleben besonders verheerende Auswirkungen haben kann:

- ***Überdosierung in der ersten Tageshälfte***  
Je nach Ausmaß der Überdosierung mit gesteigerter Unruhe und Rastlosigkeit oder bei noch höherer Überdosierung mit einem dumpfen verlangsamt Zustand.
- ***Unterdosierung in der zweiten Tageshälfte bzw. ab Mitte Nachmittag***  
Im besten Fall resultiert durch das Wegfallen der Medikamentenwirkung „nur“ ein Abfall auf den unbehandelten Zustand. Im ungünstigeren Fall kommt es zu sogenannten Rebound-Phänomenen. Ein Zustand, der bei einigen Patienten beim Absinken des Stimulanzienpegels eintritt, und in welchem für eine gewisse Zeit (eine halbe Stunde bis mehrere Stunden) Energielosigkeit und Stimmungsschwankungen auftreten. Ein quälender Zustand, der beruflich ausnehmend nachteilig und frustrierend ist.

### Zugabe

Zur Verhinderung dieser iatrogenen (= durch den Arzt verursachten) Medikamentenprobleme:

**Falls Sie Arzt sind:** Reden Sie mit Ihren Patienten, schildern Sie im Detail, was jene tendenziell von der Medikation erwarten können und wann. Fragen Sie genau nach, was genau, wann genau, wie lang genau, was wann nicht etc. nach der Einnahme beobachtet wurde.

**Falls Sie Patient sind:** Seien Sie für einmal nicht „patient = geduldig“, fragen Sie bei Ihrem Arzt nach, gehen Sie ihm solange (konstruktiv freundlich) „auf den Keks“, bis er eingehend mit Ihnen redet. Fragen Sie ganz genau, worauf Sie achten sollen, was Sie verpassen könnten, wenn Sie nicht drauf schauen, was als Tendenz zu erwarten, was aber auch nicht zu erwarten ist, wie genau und wann Sie was einnehmen sollen etc.

Es geht also bei der allfälligen medikamentösen Behandlung von ADHS ebenfalls darum, zu beobachten, zu berichten, zuzuhören, zu überlegen, zu fragen, wieder zu beobachten und so weiter – sowohl für den Arzt als auch für den Patienten.

## Literatur

- Barkley RA (2017) Das grosse Handbuch für Erwachsene mit ADHS. Hogrefe, Bern  
Luderer M, Bump JM, Sobanski E (2016) Pharmakotherapie der ADHS im Erwachsenenalter. *Psychopharmakotherapie* 23:141–150  
Müller TJ (2016) Methylphenidat unverändert der Goldstandard. ADHS bei Erwachsenen spezial, Medical Tribune, Swiss Professional Media AG, Basel



# 9

## Transition: Erwachsene werden mit ADHS -Adoleszenz, Berufswahl, Aus- und Weiterbildung

### Inhaltsverzeichnis

9.1	Oft vergessen: Was ADHS bei Jugendlichen auch noch heißt.....	145
9.1.1	Verzögerte Hirnreifung.....	145
9.1.2	Bedeutung für die soziale und emotionale Entwicklung (Erwachsen-Werden).....	146
9.1.3	♂ – ADHSler in der Pubertät/Adoleszenz.....	147
9.1.3.1	Der eher extrovertierte, proaktive Draufgänger.....	147
9.1.3.2	Der eher introvertierte, idealisierende Romantiker.....	148
9.1.4	♀ – ADHSlerin in der Pubertät/Adoleszenz.....	149
9.1.5	Bedeutung für Schule und Ausbildung.....	151
9.2	Berufswahl.....	154
9.2.1	Allenfalls Zwischenjahr zur Reifung.....	155
9.2.2	Zeit-Nehmen und Systematik für Abklärung anbieten.....	155
9.2.3	Probearbeiten (Schnuppern) ist doppelt wichtig: konkret statt theoretisch.....	156
9.2.4	Eigene Wahl oder im Windschatten eines Freundes?.....	157
9.2.5	Wie viel sag ich bei der Bewerbung für eine Lehrstelle?.....	158
9.2.5.1	Frühes Offenlegen.....	158
9.2.5.2	Keine oder späte Offenlegung.....	159
9.2.6	Bestehen beim Wunschberuf gesetzliche Einschränkungen in puncto ADHS?.....	160
9.3	Ausbildung und Weiterbildung.....	160
9.3.1	Summarischer Überblick zu Berufslehre und Studium.....	160
9.3.2	Lernen und Büffeln mit ADHS.....	162
9.3.2.1	Nüchtern gilt: Lernen, um zu verstehen ≠ Lernen für Prüfungen.....	162
9.3.2.2	Realistische Lernplanung.....	164

9.3.2.3	Lernkurve.....	165
9.3.2.4	Inhaltsverzeichnis als Struktur.....	166
9.3.2.5	Eigene Erfahrungen und konkrete Beispiele als Orientierungsstruktur.....	167
9.3.2.6	Gruppenlernen als Struktur.....	168
9.3.2.7	Technische Hilfsmittel.....	169
9.3.3	Möglichkeiten, Grenzen und Fallstricke von Nachteilsausgleich..	170
9.3.3.1	Grundsätzliche Bemerkungen zu Nachteilsausgleich....	170
9.3.3.2	Nachteilsausgleich für den Alltag in Lehre und Studium.....	172
9.3.3.3	Prüfungsbezogener Nachteilsausgleich.....	173
9.3.4	ADHS-Basics zum Überleben und Bestehen am Prüfungstag.....	173
9.3.5	Planung und zeitgerechter Abschluss von schriftlichen Arbeiten..	177
9.3.5.1	Zweck der zu schreibenden Arbeit.....	178
9.3.5.2	Art, Umfang und Gliederung der zu schreibenden Arbeit.....	178
9.3.5.3	Zeitlicher Überblick.....	179
9.3.5.4	Menschen als wichtige Orientierungs- und Organisationshilfe.....	180
9.4	Prokrastination bei Weiterbildung, Laufbahnplanung und anderen beruflichen Projekten.....	182
9.4.1	Lebendiger Terminkalender.....	184
	Literatur.....	187

**Achtung:** Das Kapitel ist auch für erwachsene ADHSler attraktiv.

- Manche der hier beschriebenen Mechanismen und Bewältigungsstrategien betreffen auch das Berufsleben.
- Thematisch passende Fragen zu Prokrastination bei lebenslanger Weiterbildung, Laufbahnplanung und anderen beruflichen Projekten sind hier eingeordnet.
- Erfahrungsgemäß werden diverse frühere, eventuell weiterbestehende Schwierigkeiten verständlich; allenfalls kann Frieden damit gefunden werden.

All die Fragen um ADHS und Beruf stellen sich natürlich nicht erst, wenn ein ADHSler in der Berufswelt angekommen ist. ADHS kann auf Schule, Berufswahl und Ausbildung einen großen Einfluss haben. Auf jeden Fall ist es von Vorteil, ADHS bei diesen Themen ganz nüchtern mit einzubeziehen. Die genannten Fragen gehen nicht nur die Betroffenen selbst etwas an, sondern ebenfalls deren Umfeld, sprich Eltern, Freunde und darüber hinaus Lehrpersonen, Lehrmeister und Dozenten.

Auch hier gilt: Es geht nicht darum, ein pauschales Schonklima herzustellen, sondern darum, die Kenntnisse über ADHS in den Beziehungen zu be-

rücksichtigen. Auf dieser Basis können Forderungen leichter gestellt und Anforderungen erfolgreicher gemeistert werden. Vergessen wir nicht: den meisten ADHSlern wird es schnell langweilig, wenn die Arbeit keine Herausforderungen beinhaltet. Aber klar, die richtige Art und das Maß an Forderungen zu treffen, bedeutet oft eine Gratwanderung.

## 9.1 Oft vergessen: Was ADHS bei Jugendlichen auch noch heißt

### 9.1.1 Verzögerte Hirnreifung

Grundsätzlich funktioniert ADHS bei Jugendlichen genauso wie bei Erwachsenen. Informationen werden weniger automatisch in wichtig und unwichtig unterschieden. Die Ansteuerung bzw. die Dosierung von exekutiven Funktionen sind stärker von der im Moment gegebenen Situation abhängig.

Darüber hinaus besteht in den ersten 20–25 Jahren aufgrund der genetischen Kondition ADHS eine Verzögerung bei der Hirnentwicklung (Shaw et al. 2007).

**Achtung:** nur eine Verzögerung, keineswegs eine Minderentwicklung.

Die Verzögerung zeigt sich vor allem in sozialen und emotionalen Bereichen. Also ein eher kindliches Verhalten. Russel Barkley, einer der bekanntesten amerikanischen ADHS-Spezialisten, gibt als Faustregel an, dass ADHS-Kinder und Jugendliche im Schnitt drei Jahre jünger seien als ihr biologisches Alter (Barkley 2011). Neben dem sozialen und emotionalen Rückstand kann bei den ADHSlern, die über eine durchschnittliche oder gute Intelligenz verfügen, in intellektuellen Bereichen oft sogar ein Vorsprung gegenüber Gleichaltrigen beobachtet werden. Diese Diskrepanz kann besondere Entwicklungsschwierigkeiten verursachen (Abb. 9.1).

Das Wissen darüber ist nicht nur für junge Menschen und deren Umfeld nützlich. Für Erwachsene mit ADHS kann die Kenntnis darüber ebenso hilfreich sein. Oft wird es dadurch möglich, vergangene Schwierigkeiten im Rückblick besser einzuordnen, sich besser zu verstehen. Das entlastet, und nicht selten können solchermaßen entstandene Minderwertigkeitsvorstellungen hinter sich gelassen werden.




		
verzögerte Hirnentwicklung (v.a. sozial und emotional)	✓	∅
spezielle Folgen in der Entwicklung	häufig	evtl. fortbestehend
reduzierte Filter von Informationen	✓	✓
reduzierte Ansteuerung Funktionen	✓	✓
Coping, Nebenwirkungen und Missverständnisse	✓	✓
Langzeitfolgen	beginnend	oft zunehmend

**Abb. 9.1** Vergleich ADHS in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter

### 9.1.2 Bedeutung für die soziale und emotionale Entwicklung (Erwachsen-Werden)

Speziell erwähnenswert ist hier die Reifung im Bereich Sexualität und Beziehungen, also Pubertät und Adoleszenz. Diese Lebensphase ist unabhängig von ADHS schwierig:

- Erstens soll der junge Mensch eine eigenständige Sicht auf die Welt und das Leben entwickeln, trotz real weitgehender Abhängigkeit von den Erwachsenen. Die innere Unsicherheit ist groß und wird selbstverständlich abgestritten. Man pendelt vorerst zwischen prinzipieller Totalopposition und Überangepasstheit hin und her. In diesem Widerspruch kann man sich selbst nicht wirklich verstehen.
- Zweitens stellt sich die zusätzliche Entwicklungsaufgabe, sich mit einem äußerst verwirrenden Feld von sexuellen Trieben und dem unbekanntem Land der romantischen Beziehungen zurechtfinden. Wünsche und Ängste bilden einen inneren Sturm. Zur Angstsenkung rotten sich die Jugendlichen in dieser Phase mit gleichgeschlechtlichen Altersgenossen zusammen. Sie flüchten sich in eine – für diese Phase gewissermaßen normale – chauvinistische Haltung. Aus dieser schützenden Peergroup heraus werden erste Annäherungsversuche an das begehrt-gefürchtete Gegenüber unternommen.

- Im Idealfall führt dies zum Gewinn einer gewissen Sicherheit im Umgang mit dem Liebesleben, inklusive den damit verbundenen Enttäuschungen. Anschließend sollte der altersspezifische Chauvinismus überwunden sein und eine reifere Entwicklung einsetzen (leider gelingt dies nicht wenigen Männern *und* Frauen keineswegs).

Nicht umsonst wird diese Lebensphase überwiegend als die schwierigste erlebt, obschon sie rückblickend oft verklärt wird.

Die körperliche Entwicklung der Pubertät ist bei ADHS nicht verzögert. Nachfolgend soll dargelegt werden, wie sich in dieser heiklen Entwicklungsphase eine ADHS-Kondition auswirken kann. Ich bitte Sie zu berücksichtigen, dass diese Beschreibungen nicht absolut gelten. Sie zeigen auf überspitzte Art typische Muster. Im individuellen Einzelfall kann es völlig anders aussehen. Zu viele Faktoren beeinflussen unsere Entwicklung, als dass genau die eine typische Entwicklung beschrieben werden kann. Aber, die überspitzten Beschreibungen können helfen, im individuellen Fall die Muster zu erkennen und zu verstehen.

### Zugabe

Gewisse Muster sind bei Jungen oder Mädchen häufiger zu beobachten. Selbstverständlich können aber die bei den Jungen beschriebenen Muster auch bei den Mädchen vorkommen und umgekehrt.

Gleiches gilt selbstredend auch für Homosexuelle, Non-Binary, Transmenschen, Intersexuelle, Asexuelle, Aromantiker und andere. Ihnen stellen sich in der Regel noch viel mehr Schwierigkeiten in dieser Phase der Entwicklung.

Wie gehen nun ADHSler mit der Situation um, dass sie in der körperlichen Entwicklung gleichauf, emotional-sozial eher zurück und intellektuell allenfalls voraus sind?

## 9.1.3 ♂ – ADHSler in der Pubertät/Adoleszenz

Zwei entgegengesetzte Extremformen:

### 9.1.3.1 Der eher extrovertierte, proaktive Draufgänger

Diese ADHSler erfassen intuitiv den Zweck für die Zusammenrottung in der Peergroup: Alle wollen zu den Mädchen, aber alle haben Angst. Diese Erkennt-

nis gibt eine klare Orientierung. Wenn auch nicht in Bezug zu Sexualität und Beziehung, so doch innerhalb der Gruppe. Das senkt die eigene Angst massiv.

Damit wird die Situation zu einer fast schon banalen Mutprobe, einem Reiz, dem ein ADHSler schlecht widerstehen kann. Er geht als erster vor, wird quasi der Peergroup-Leader. Im Rahmen der Mutprobe vor dem Publikum der Peergroup werden auch allfällige Zurückweisungen von den Mädchen in Kauf genommen. Der Fokus liegt mehr darauf, der Gruppe den eigenen Wagemut zu beweisen. Kommt doch ein Kontakt zustande, schauspielern diese ADHSler manchmal eine Beziehung, u. U. ohne dafür bereit zu sein.

- Im besten Fall überwinden sie damit tatsächlich die Angst vor dem Unbekannten und entwickeln schon bald gute Beziehungen.
- Im ungünstigeren Fall bleibt es bei der Suche nach dem Kick, dem Muster der pubertären Mutprobe, bei der es um „Eroberung“ geht, was weniger beziehungsfördernd ist.

### 9.1.3.2 Der eher introvertierte, idealisierende Romantiker

Diesen ADHSlern erschließt sich der Zweck „Angstsenkung“ als Antrieb zur Bildung einer Peergroup nicht automatisch-intuitiv. In der eigenen Orientierungslosigkeit (körperlich gleichweit, emotional-sozial noch nicht so weit, intellektuell voraus) versuchen sie sich den Überblick mit ihrer besten Fähigkeit zu verschaffen, dem Denken. Aus diesem Blickwinkel heraus muss das chauvinistische Verhalten der Peergroup als völlig inakzeptable Primitivität erscheinen.

Folgerichtig distanzieren sie sich von der eigenen Peergroup. Gleichzeitig fühlen sie ansatzweise die Ängste in Bezug auf den „Geschlechterkampf“ ebenfalls, bleiben aber damit alleine. Häufig wird dabei der intellektuelle Vorsprung zum Hindernis.

- Sie flüchten auf die kognitive Schiene, auf der das Verhalten der Gleichaltrigen vollständig abgelehnt wird. Dabei sind die Argumente rational durchaus stimmig, werden aber zur eigenen Angstsenkung missbraucht. Ausgedehnte und oft hochstehende intellektuelle Aktivitäten, auch mit deutlich älteren Menschen, können die Pubertät bzw. die Adoleszenz verdecken.
- Gleichzeitig wird das angstausslösende, undurchschaubare Konglomerat von Sexualität und Liebe idealisiert. Alles, was damit zu tun hat, wird in eine überhöhte, fast heilige Dimension stilisiert. Zu etwas, das nicht erfüllt werden kann, dem man ohnehin nicht genügen kann. Es sei denn, man könne sich zuvor durch eine – weiß der Teufel welche – Großtat als würdig erweisen. Also eh nicht möglich.

Diese Vorstellung mag in ihrer Grandiosität kurzfristig sinnstiftend und angstsenkend scheinen, garantiert aber mittelfristig Frustration und Verzweiflung.

Schlimm wird es für diese ADHSler dann, wenn sie mit Verzögerung emotional-sozial bereit für die entsprechenden Erfahrungsschritte wären. Eine Peergroup steht dann allerdings keine mehr zur Verfügung. Dagegen ist die Angst vor Sexualität und Liebe durch die romantisierende Idealisierung doppelt so hoch.

- Im besten Fall steht hier ein guter Freund zur Seite oder die Begegnung mit einer feinfühligem jungen Frau, die hilft, die Hürde zu überwinden. Allerdings zeigt auch manch einer besonderen Mut und findet in dieser Situation selbst einen Weg mit Beziehungen.
- Im ungünstigen Fall bleibt die Orientierungslosigkeit und Unsicherheit für lange Zeit bestehen. Die Betroffenen schämen sich enorm, dass sie erst sehr spät erste sexuelle Kontakte oder Beziehungen erlebten oder noch überhaupt keine hatten. Leider ist das alles andere als selten.

Das Wissen um diese Hintergründe kann auch im fortgeschrittenen Erwachsenenalter eine Erleichterung bedeuten und neue Wege eröffnen.

#### 9.1.4 ♀ – ADHSlerin in der Pubertät/Adoleszenz

Generell sind Mädchen in der Entwicklung den Jungen etwas voraus. Unter anderem deshalb fallen ADHS-Mädchen in der Pubertät eher weniger auf als die Jungs. Allerdings gibt es noch einen weiteren Grund.

Unabhängig von den sich verändernden Rollenbildern gilt in vielen Gesellschaftsschichten nach wie vor das Muster, eher von Jungs die aktive Rolle in der Partnersuche zu erwarten. Egal, ob das nun biologisch mitbedingt ist oder vorwiegend sozialer Prägung entspringt, bietet es den weiblichen Teenagern die Möglichkeit, nicht selbst den ersten Schritt zu tun, sondern ohne viel Aufwand nur Zustimmung oder Ablehnung signalisieren zu müssen.

Diese Position mag manchem männlichen Teenager (mit oder ohne ADHS) beneidenswert bequem erscheinen. Tatsächlich kann ein weiblicher ADHS-Teenager auf diese Art einfacher zu ersten Erfahrungen kommen. Allerdings hat das Ganze auch eine Kehrseite. Es bietet den Nährboden für bedeutende, ADHS-bedingt akzentuierte Schwierigkeiten.

- So kann es für eine ADHS-Teenagerin in all ihren ungebremst-ungefilterten Assoziationen, Gedanken, Gefühlen und Trieben enorm viel schwieriger

sein, klar zu merken, wie weit sie sich in eine Beziehung einlassen möchte. Das betrifft wohlgerne nicht nur sexuelle Aktivitäten. In der Unübersichtbarkeit der Datenmenge besteht ein erhöhtes Risiko der Überanpassung, verglichen mit Nicht-ADHSlerinnen.

- Gesellt sich dazu eine verminderte Impulssteuerung und die Suche nach dem Kick, dann ist die Wahrscheinlichkeit zu ungeschütztem Sex beträchtlich. Die Häufigkeit von unerwünschten Schwangerschaften ist höher als bei Nicht-ADHSlerinnen (Østergaard et al. 2017). Die Folgen haben sie oft allein zu bewältigen, egal ob es zu einer Abtreibung kommt oder ob das Kind ausgetragen wird.
- Was passiert, wenn eine Jugendliche, die eher passiv in eine Beziehung geschlittert ist, das Interesse an dem Jungen verliert? Nicht selten haben diese ADHSlerinnen dann Mühe, eine klare Sicht zu erlangen. Will ich tatsächlich nicht mehr, oder will ich vielleicht doch noch?

Die normale Unsicherheit gegen Ende einer Beziehung zeigt sich deutlich akzentuiert. Dazu kommen Fragen wie „Darf ich überhaupt eine Beziehung beenden?“, oder „Ist es nicht gemein, wenn ich eine Beziehung beende?“, oder „Müsste nicht ich einfach alles besser machen, dann wäre es schon gut, ich bin halt nicht gut genug?“, oder „Kann mich denn sonst irgendwer überhaupt gernhaben?“. All diese Unsicherheiten stellen sich durch die ADHS-bedingte Datenflut meist sehr viel stärker als bei Nicht-ADHSlerinnen.

Nicht selten führt das dazu, dass eine ADHS-Teenagerin – oder später eben auch eine erwachsene Frau mit ADHS – sehr viel länger in einer Beziehung verharret, die längst abgestorben ist oder sogar in einer solchen, die durch absolut destruktive Muster geprägt ist.

### Zugabe

Das Relikt dieser adoleszenten Nöte in Kombination mit der generellen Funktionsweise von ADHS zeigt im Erwachsenenalter zuweilen folgendes Phänomen, bei Männern wie bei Frauen:

- Man überblickt als ADHSler nicht so recht, wie viel an Erwartungen, Wünschen und Forderungen des Partners zu erfüllen sind. Beziehungsweise, wie viel der einem selbst in den Sinn kommenden möglichen Liebesdienste angemessen wären.
  - Also macht man einfach „alles“.
- In gleicher Weise bleibt das angemessene Maß an eigenen Ansprüchen an ein Gegenüber unklar.
  - Also verlangt man – fast – nichts.

Die Folgen davon sind verheerend:

- Der Partner erlebt einen zunehmend als Dienstleister. Das ist für das Gegenüber ein Stück weit bequem, aber sicher nicht attraktiv.
- Der Partner kann unter der Voraussetzung, dass alles für ihn getan wird, nichts mehr zur Beziehung beitragen, erlebt sich als nutzlos für den anderen. Niemand will das.
- Der ADHSler selbst fühlt sich zunehmend ausgenutzt. Es entsteht irrtümlicherweise der Eindruck, eine Liebesbeziehung sei gleichbedeutend mit Selbstaufgabe.

Sich selbst aufgeben – das freilich will kein normaler Mensch.

Meist erst im mittleren Alter folgt daraus ein weiterer logisch erscheinender Schluss, der allerdings falsch ist, da er auf falschen Voraussetzungen beruht. Nämlich „ich will gar keine Liebesbeziehung“.

Zum Ende dieses Abschnitts halte ich nochmals fest: Die beschriebenen Muster sind teils bei Jungs und teils bei Mädchen mit ADHS häufiger. Selbstverständlich können sie auch beim jeweils anderen Geschlecht oder jeder anderen Gendervariante vorkommen. Betont sei ebenfalls nochmals: Diese Verhaltensmuster können bis weit ins Erwachsenenleben fortbestehen.

### 9.1.5 Bedeutung für Schule und Ausbildung

ADHS hat auf Schule und Ausbildung vielerlei mögliche Auswirkungen, die nicht unterschätzt werden sollten. Einige werden hier speziell erwähnt.

Die **Diskrepanz** zwischen emotional-sozialem Rückstand und teils intellektuellem Vorsprung kann auch in der Schule bzw. der Ausbildung Schwierigkeiten verursachen. Fast schon kindliche Unbekümmertheit oder auch impulsive Albernheiten sind bei der Annäherung an das Erwachsenenalter immer weniger kompatibel mit Bildungseinrichtungen und Berufswelt. Dabei sei nicht vergessen, dass die zugrunde liegende Verzögerung der Hirnreifung später aufgeholt werden wird.

Die grundlegenden Mechanismen der ADHS bleiben jedoch bestehen (siehe Abb. 9.1). Es lohnt sich, früh nach individuellen Wegen zu suchen, wie am besten damit umgegangen bzw. eine bessere Selbstregulation (Döpfner 2011) gefunden werden kann. Der Einfluss von ADHS auf die Schulkarriere hängt zudem stark von den persönlichen **Interessen** ab. Bei allgemeinem Interesse an den Schulfächern und einer durchschnittlichen Intelligenz fällt ein ADHSler deutlich weniger auf, als wenn ihn die Fächer langweilen.

Nicht selten sind ADHSler anzutreffen, die in der Schule mäßige oder sogar schlechte Leistungen zeigen, die aber während der Berufsbildung regelrecht den sprichwörtlichen Knopf öffnen. Selbst in zuvor abgelehnten Fächern erzielen sie beste Noten. Die Kombination des positiven Hyperfokus aufgrund des hohen Berufsinteresses mit der konkreten, beruflichen Bedeutung des ungeliebten Faches erleichtert die Konzentration.

### Zugabe

Wie oben beschrieben, tritt bei der aus Interesse gewählten Berufsausbildung nicht selten eine spontane **Verknüpfung eines positiven Hyperfokus mit einer ungeliebten Aufgabe** auf. Eine derartige Verknüpfung kann sogar gezielt angestrebt werden – die hohe Schule des bewusst kalkulierten Copings mit ADHS! Natürlich ist das nicht immer möglich, doch wenn es gelingt, verhilft es zu leichtfüßiger Leistung, wo andernfalls quälendes Rackern angesagt ist.

Achtung: Die spontane Verknüpfung, bei der ein positiver Hyperfokus für die Konzentration auf eine ungeliebte Aufgabe genutzt wird, kann auch mit einer destruktiven Komponente auftreten. Als Medizinstudent war mir meine ADHS noch nicht bekannt. Ein bestimmtes Fach interessierte mich nicht die Bohne, die Vorlesungen waren öde. Dummerweise war der Besuch der Vorlesungen unabdingbar, denn in den Prüfungen fragte der Dozent ausschließlich nach seinen eigenen, von der allgemeinen Lehrmeinung leicht abweichenden Konzepten.

Mit größter Verachtung saß ich somit im altherwürdigen Vorlesungssaal. Auf die schalen Ausführungen konnte ich mich nur konzentrieren, weil ich auf jeden noch so kleinen Fehler des Professors lauerte, um ihn umgehend damit zu konfrontieren. Dieses hyperfokussierte „Spiel“ ging so weit, dass ich, als er einen meiner Einwände nicht gelten ließ, ihn aufforderte, doch zuhause darüber nachzudenken. Am nächsten Tag gab er mir öffentlich in der Vorlesung recht. Rückblickend habe ich größten Respekt vor diesem Professor, der Größe, dass er meine zwar berechnete, aber in jeder Hinsicht respektlose Kritik ernst nahm und mich nicht einfach rausgeworfen hatte. Ich an seiner Stelle hätte das wohl nicht gekonnt.

Kluge ADHSler, bei denen vor allem das Denken und Assoziieren ungebremst ist, können zusätzliche Leistungseinbußen gewärtigen, selbst in Fächern, für die ein großes Interesse besteht. Wenn der Schulstoff **zu wenig Herausforderung** bietet, gehen die Gedanken weiter und die zu lösenden Aufgaben gehen unter. Gelegentlich sind für solche Situationen ungewöhnliche Lösungswege zu finden (Fallbeispiel 16).

**Fallbeispiel 16****Von der Schülerin, die mathematische Aufgaben nur mit Musik löste**

Nalu war die Tochter von Tom, einem Techniker, der bei mir wegen seiner ADHS in Behandlung stand. Nalu war zweifellos intelligent und aufgeweckt. Speziell mathematische und naturwissenschaftliche Fragestellungen weckten ihr Interesse. Zwei Jahre vor Abschluss der Schulzeit kam es nochmals zu einem Schulwechsel. Plötzlich waren nun Nalus Noten in Mathematik schlecht. Richtig schlecht.

Tom schaute mit ihr die Prüfungen an. Erstaunt sah er, dass Nalu regelmäßig nur eine Aufgabe gelöst hatte. Jeweils die erste, und diese völlig korrekt. Die anderen, die beinahe identisch waren, hatte sie weggelassen. Ihre Erklärung war:

*„Schau, in der vorherigen Schule, da lagen in einer Prüfung stets unterschiedliche Problemstellungen vor. Das war kein Problem. Aber hier, fünfmal das Gleiche beweisen, nachdem ich das in der ersten Aufgabe schon gemacht habe, das geht nicht. Da driften meine Gedanken ab.“*

Nalu und ihr Vater Tom überlegten sich eine Lösung. Sie kontaktierten den Lehrer, und schlugen ihm vor, dass Nalu während der Prüfungen mit dem Kopfhörer Musik hören durfte. Der Lehrer entgegnete entsetzt, dass die Noten ja schon ohne Musik unterirdisch seien.

Geduldig erklärte Tom dem Lehrer die Funktionsweise von Nalus ADHS. Dass durch die Langeweile bei der geringen mathematischen Anforderung die Gedanken bei Nalu weit wegdriften würden und eine Konzentration infolgedessen kaum noch aufzubringen sei. Musik würde das Gehirn von Nalu gerade soweit beschäftigen, dass die Gedanken nicht mehr allzu weit abschweifen würden (Abschn. „4.2.1“ sowie Abschn. 4.2.6 die [Fallgeschichte 4](#) „Vom Mann, der sich für guten Schlaf schämte“).

Der Lehrer ließ sich für einen Versuch überzeugen. Und tatsächlich, Nalus Noten in Mathematik wurden mit der Musik wieder top.

Der Lehrer war wirklich gut. Sinnvollerweise zog er einen weiteren Schluss aus der Geschichte: Die Prüfungen wurden generell weniger monoton, und für Nalu stellte er stets noch eine knifflige Zusatzfrage.

Alle Menschen können ihr Potenzial am besten in einem guten menschlichen Milieu abrufen. Zu Beginn der Schulzeit sind alle Kinder noch stark auf ein zugewandtes Umfeld angewiesen. Mit zunehmender Reife reduziert sich diese Notwendigkeit.

Bei ADHSlern lässt sich jedoch feststellen, dass die Abhängigkeit von guten – oder zumindest klaren und nicht ablehnenden – **menschlichen Beziehungen** zu Lehrpersonen und Ausbildern deutlich ausgeprägter ist und auch länger bestehen bleibt. Daran sollte bei ADHSlern während Schul- und Ausbildungszeit stets gedacht werden.

So kann beispielsweise beobachtet werden, dass ein ADHSler in einem für ihn eher uninteressanten Schulfach ganz ordentliche Leistungen erbringt, wenn die Beziehung zur Lehrperson stimmt. Wechselt die Lehrperson, und es

folgt jemand, zu dem kein Kontakt entsteht, fallen Konzentration und Leistung deutlich ab.

Selbstverständlich bedeutet das nicht, dass bei schlechten Leistungen jeweils die Schule oder Ausbildungsstelle gewechselt werden soll. Aber es ist von Vorteil, diese speziellen Verhältnisse in die Überlegungen miteinbeziehen. Dasselbe betrifft selbstverständlich auch alle anderen Beziehungen, Freunde und Freundinnen, Klassenverband, andere Gruppen wie etwa Vereine und Internet-Communities, Nachbarschaft und Familie.

ADHS kann **Überschneidungen** haben mit Leiden wie Legasthenie, Dyslexie, Dyskalkulie oder Autismus-Spektrum-Störungen (Philipsen 2013). In diesen Bereichen kommen Verwechslungen vor. Es lohnt sich also immer, wenn man sich als Betroffener oder als Eltern genau über die Diagnosestellung informieren lässt.

### Zugabe

In diesem Zusammenhang empfiehlt sich auch der Kontakt zu seriösen **Selbsthilfeorganisationen**, sowohl für erwachsene ADHSler, aber speziell auch für Eltern von Jugendlichen mit ADHS bzw. mit den oben genannten, weiteren Leiden. Insbesondere, wenn es um die Ausbildung und Berufswahl geht.

In den entsprechenden Selbsthilfeorganisationen ist ein umfangreiches praktisches Wissen vorhanden, das bei ärztlichen und psychologischen Fachleuten bisweilen zu kurz kommt. Vorwiegend dort sind Erfahrungen im Umgang mit Schulbehörden, Ausbildnern sowie mit rechtlichen Möglichkeiten zu finden. Und nicht zuletzt ist die gegenseitige Unterstützung in einer Gruppe von Menschen, die ähnliche, schwierige Erlebnisse kennt, von zentraler Bedeutung.

## 9.2 Berufswahl

Für jeden Menschen ist die Berufswahl ein Entscheid, der sehr Vieles, wenn auch nicht alles, für den weiteren Lebensweg bestimmt. Mit dem Begriff „Entscheid“ wird schon klar, dass es bei ADHSlern diesbezüglich leicht zu Schwierigkeiten kommt. In der Fülle an Informationen über all die spannenden Berufsbilder sowie den zahlreich verästelten Gedankenbäumen dazu, kann man sich leicht verlieren, wird das Entscheiden schwierig. Leicht kommt es zum Gefühl der Überforderung. Einmal mehr gilt, ADHSler denken nicht zu wenig, sondern zu weit.

Die Ausnahme bilden diejenigen ADHSler, die das Glück haben, schon früh ein spezielles berufliches Interesse entwickelt zu haben, bei denen es demnach keines Entscheides mehr bedarf.

### 9.2.1 Allenfalls Zwischenjahr zur Reifung

Ist eine Verzögerung in der emotional-sozialen Entwicklung offensichtlich, kann nach dem Abschluss der Schulbildung ein Zwischenjahr sinnvoll sein. Manchmal auch dann, wenn der Berufswunsch bereits klar ist. Gewisse Berufe erfordern die Konfrontation mit schwierigen Situationen, Erlebnissen und Schicksalen. Im individuellen Fall ist ein junger Mensch in der persönlichen Entwicklung noch nicht ausreichend reif dafür.

Infrage kommen beispielsweise: zehntes Schuljahr; Sprachaufenthalte, am besten in Kombination mit einer Gastfamilie, und/oder mit einem Arbeitseinsatz; verschiedene Praktika; manchmal ist ein vorgezogener Zivildienst oder Militärdienst bei den anstehenden Entwicklungsschritten dienlich, solange kein Kriegseinsatz zu erwarten ist; Freiwilligenarbeit im sozialen Bereich; Hilfsarbeit als Realerfahrung der gesellschaftlichen Wirklichkeit und vieles mehr.

Die Befürchtung, ein Jahr zu verlieren, ist selten zielführend. Aus der Perspektive eines ganzen Lebens spielt die Zeitdauer eines Jahres keine große Rolle. Demgegenüber bietet ein vernünftig eingefädelt Zwischenjahr häufig einen erheblichen return on invest:

- Erstens besteht die Chance, eine Berufsausbildung oder ein Studium gereifter anzutreten. Das allein kann schon zur Verhinderung von einem frühen Scheitern beitragen.
- Zweitens bieten Zwischenjahre eine Horizonterweiterung und eine Fülle an Erfahrungen, von denen ein Leben lang gezehrt werden kann.

### 9.2.2 Zeit-Nehmen und Systematik für Abklärung anbieten

Betrachten wir die zwei Faktoren „verzögerte Hirnreifung“ und „Übermaß an zu verarbeitenden Informationen“, dann wird klar, dass sich für ADHSler die Berufswahl aufwendiger gestaltet (Ausnahme siehe oben). Es lohnt sich demnach, sich Zeit dafür zu nehmen.

**Achtung:** Sich Zeit nehmen ist nicht gleichbedeutend mit passivem Warten.

Allerdings soll auch keine hektische Überaktivität gestartet werden. Es geht darum, sich Zeit zu geben, etwas herauszufinden, etwas wahrnehmen zu können, gären zu lassen. Das bedeutet, trotz der teilweise verzögerten Entwicklung, diesbezügliche Überlegungen schon früh sachte anzustoßen. Dadurch gewinnt

man Zeit. Die Voraussetzung dafür ist allerdings die Bereitschaft, sich darauf einzulassen. Denn Jugendliche neigen altersgemäß vermehrt zu Trotz gegenüber den Vorschlägen der Erwachsenen. ADHS-Jugendliche oft noch mehr.

Selbstverständlich sollen zuerst spontan geäußerte Berufswünsche evaluiert werden. Bei diesen gilt es herauszufinden, was denn das Faszinosum an einem Beruf ausmacht. Noch mehr als bei Nicht-ADHSlern ist darauf zu achten, diese Überlegungen ohne Illusionen anzugehen. Die heutzutage vorhandenen Online-Portale von Berufs-Informations-Zentren bieten solide, erste Unterlagen.

Sind Faszination und Fakten eines Berufes ausreichend übereinstimmend, kann mit dem Jugendlichen zusammen ein Abgleich zu seinen eigenen Voraussetzungen ins Auge gefasst werden. Auch hier, ohne sich illusorisch etwas vorzumachen:

- Was kann ich gut, allenfalls sehr gut?
- Wo bin ich weniger talentiert?
- Was mache ich gerne?
- Was mache ich nicht gerne?
- Was von dem, das ich nicht gerne mache, könnte ich trotzdem tun?
- Zu welchem Anteil?
- Welches sind meine eigenen No-Gos?
- Was sind meine Absichten in puncto mein Ansehen mit einem Beruf?
- Was sind meine Ambitionen bezüglich Verdienstmöglichkeiten?

Insbesondere die letzten beiden Fragen werden gelegentlich als ethisch minderwertig übergangen. Sowohl von Jugendlichen selbst als auch von Erwachsenen. Sie zu übergehen hieße jedoch, eine existenzielle Realität im menschlichen Leben zu ignorieren.

Auf dieser Basis lassen sich die infrage kommenden Berufsfelder in einem ersten Schritt eingrenzen. So macht das Angebot einer Systematik viel Sinn, als eine Art Kompass im heute unüberblickbaren Feld der verschiedenen Berufsbilder.

### **9.2.3 Probearbeiten (Schnuppern) ist doppelt wichtig: konkret statt theoretisch**

Sind die ersten Überlegungen wie in Abschn. 9.2.2 geschildert vollzogen, geht es darum, diese konkret im praktischen Leben zu testen: KONKRET und PRAKTISCH.

Diese beiden Begriffe können nicht genug betont werden. Da bei ADHSlern die Fantasie aufgrund des ungebremsten Assoziierens alle möglichen und

unmöglichen Träumereien zulässt, ist es doppelt wichtig, dass ausgelotet wird, ob die Realität den Träumen zumindest ausreichend entspricht.

Das Überprüfen der Träumereien dient auf der einen Seite der Klärung, ob ein Berufsfeld wirklich so attraktiv ist, wie in der Vorstellung. Polizeiarbeit ist nicht das gleiche wie ein Krimi, sondern beinhaltet viel Routineaufgaben, Warten und das Schreiben zahlreicher Berichte. Konstruktive Desillusionierung in diesem Sinn ist nur die eine Seite.

Die andere Seite kann sein, zu entdecken, dass man für ein gewünschtes Berufsfeld, das man sich vorerst nicht zugetraut hat, eben *doch* tauglich ist. Vielleicht viel besser Denken kann als geglaubt. Oder feinmotorisch doch begabter ist, als es die damalige Notwendigkeit zum Feinmotorik-Training im Kindergarten vermuten ließ.

Grundsätzlich können sich ADHSler in konkreten und praktischen Situationen schneller zurechtfinden als bei theoretischen Überlegungen. Bei unbremstem Assoziieren stehen in der Theorie unbeschränkt viele Möglichkeiten zur Verfügung. Demgegenüber bietet die konkrete praktische Situation bereits einen Rahmen, der zu Orientierung verhilft.

Bei solchen Praktika und Schnuppertagen ist es nötig, auseinanderzuhalten, welche Erfahrungen mit der *Arbeit selbst* zu tun hatten, und welche eher mit den *Personen* zusammenhingen, denen man begegnet ist. Es gilt, diese beiden Ebenen bewusst auseinanderzuhalten, damit die Berufswahl nicht zufällig wird.

#### 9.2.4 Eigene Wahl oder im Windschatten eines Freundes?

Manchmal zeigt die Berufswahl einen Stolperstein, der auf den ersten Blick wenig auffällt. Ein junger ADHSler entscheidet sich für die gleiche Ausbildung wie der beste Freund oder wie die ältere Schwester. Selbstverständlich ist das nicht falsch, vorausgesetzt, der Berufswunsch stimmt tatsächlich.

Nicht selten steckt etwas anderes dahinter, vor allem, wenn sich noch kein dezidierter Berufswunsch herausgeschält hat. Gute Freundschaften und gute Geschwisterbeziehungen sind für ADHSler oft noch bedeutungsvoller als für Nicht-ADHSler. Entsprechend kann die unterschwellige Befürchtung entstehen, sich ohne ein bekanntes Gesicht an einem neuen Ort nicht zurechtfinden zu können. Nachvollziehbar, wenn deswegen die Berufswahl sozusagen im Windschatten einer vertrauten Person übernommen wird. Diese Art Coping hat ihren Preis, die so getroffene Berufswahl passt selten. In der Folge sind Enttäuschung, Demotivation und Scheitern leider häufig.

### Zugabe

Sich an einer vertrauten Person auszurichten, ist unter bestimmten Umständen durchaus sinnvoll; solange nicht blind vertraut wird, solange man es nicht missbraucht, um jeglicher Selbstverantwortung auszuweichen und, ganz besonders, solange dieses Coping nicht vom *Umfeld* ausgenutzt wird.

Bekanntlich sind junge Menschen generell gefährdet, sich in irgendeiner Richtung an vermeintlich übergroßen Werten zu orientieren und sich verführen zu lassen. ADHSler mit obigem Copingmechanismus sind diesbezüglich besonders vulnerabel. Zur üblichen adoleszenten Verunsicherung und Sinnsuche gesellt sich zusätzlich die Unsicherheit aus der verzögerten Entwicklung sowie jene aus der ungefilterten Datenflut.

Demzufolge ist bei jungen ADHSlern besondere Wachsamkeit geboten gegenüber sämtlichen Heilsbringern; seien es fundamentalistisch-religiöse Formierungen, egal welcher Religion, seien es radikale politische Gruppierungen, egal aus welchem Lager, seien es andere weltanschaulich extreme Communities, egal welcher Richtung, seien es medizinische, psychologische und esoterische Gemeinschaften mit Guru-Kult, und so weiter.

## 9.2.5 Wie viel sag ich bei der Bewerbung für eine Lehrstelle?

Eine allgemeingültige Antwort auf diese Frage gibt es nicht. Ich empfehle, sich diese Frage in Ruhe zu überlegen, die Pros und Contras nüchtern abzuwägen und vor allem nicht vorschnell die ADHS zu kommunizieren (Abschn. [4.1](#)), denn eine herausgegebene Information kann nicht zurückgenommen werden.

### 9.2.5.1 Frühes Offenlegen

Wenn zum Beispiel eine eher starke Ausprägung von ADHS vorliegt, wenn es bei der Kommunikation schnell zu Missverständnissen kommt, wenn Konzentration und zeitliche Verlässlichkeit unsicher sind, gewisse Lernschritte langsam gehen, und wenn der emotional-soziale Rückstand ausgeprägt ist, dann wäre ein Verschweigen der ADHS grobfahrlässig. Ein baldiger Lehrabbruch vorgezeichnet.

In solchen und vergleichbaren Situationen ist frühes Informieren notwendig. Dabei sollen nicht nur die möglichen Schwierigkeiten angesprochen, sondern – so vorhanden – die Bereitschaft des Jugendlichen kommuniziert werden, sich in diesen Bereichen soweit als möglich entwickeln zu wollen.

Die schon vorhandenen Unterstützungsmaßnahmen sollen erklärt werden, sei es psychotherapeutische Begleitung, Coaching, medikamentöse Behandlung oder anderes. Ebenso soll den Vorgesetzten die grundlegende Funktionsweise der ADHS zugänglich gemacht werden, wie zum Beispiel die unterschiedliche Lernkurve. Ganz wichtig ist es, auf die Art der Kommunikation hinzuweisen. Insbesondere darauf, wie ein Vorgesetzter ohne großen Aufwand verhindern kann, einen negativen Hyperfokus auszulösen (Abschn. 6.1). Kennt und respektiert der Vorgesetzte diese ADHS-Gesetzmäßigkeiten, kann er trotzdem – *ohne Einschränkung* – Belehrungen und Kritik anbringen. Solange der Auszubildende vom Vorgesetzten die menschliche Akzeptanz wahrnehmen kann, wird auch deftige Kritik akzeptiert. Kurz gesagt „hart aber herzlich“, oder besser umgekehrt: „Wenn das Herzlich gespürt wird, kann das Harte problemlos aufgenommen werden“.

Ein offenes Gespräch bietet auch dem zukünftigen Lehrbetrieb Möglichkeiten: Einerseits Entgegenkommen zu signalisieren, andererseits die Grenzen des Machbaren darzulegen. Das ist für das *gegenseitige* Verständnis unumgänglich. Beide Vertragspartner sollen etwas erhalten, beide müssen aber auch etwas dafür bieten. Diese Selbstverständlichkeit wird manchmal auf der einen, manchmal auf der anderen Seite vergessen.

Für den Auszubildenden muss klar werden, dass er Leistung zu erbringen hat. Zwar können mittels sogenanntem Nachteilsausgleich (Abschn. 9.3.3) gewisse ADHS-bedingte Schwierigkeiten abgefedert werden. Beispielsweise durch eine längere Einarbeitungsphase oder Zusatzzeit in Prüfungen. Will er aber einen Lehrabschluss erwerben, muss er letzten Endes gleich viel wissen und können wie die anderen Abschlusskandidaten.

Natürlich gibt es Jugendliche, bei denen sich eine sehr starke Problematik herausgebildet hat und die eine umfassendere Unterstützung bei der Ausbildung benötigen. In diesen Fällen wird die Zusammenarbeit mit staatlichen und privaten Behindertenorganisationen notwendig. Erfreulicherweise setzt sich langsam auch bei den staatlichen Stellen die Einsicht durch, dass die hierbei eingesetzten Mittel sehr gute, nachhaltige Investitionen sind, menschlich und finanziell (Biedermann 2004). Allerdings bleibt diesbezüglich noch sehr viel zu tun.

### 9.2.5.2 Keine oder späte Offenlegung

Anders sieht die Situation bei ADHSlern aus, die mit ihrer ADHS gut klar kommen. Insbesondere bei denen, die weniger impulsiv sind, dank hohem Interesse an der Arbeit wenig abgelenkt sind, nicht so leicht in einen negativen Hyperfokus geraten und bereits lernen konnten, mit ihrer ADHS konst-

ruktiv umzugehen. Unter solchen Umständen ist das Offenlegen nicht notwendig.

Selbstverständlich unterliegt es der eigenen Einschätzung und Entscheidung, sich dennoch zu outen. Gerade in Lehrbetrieben mit einer positiven, quasi familiären Atmosphäre. Wenn ich hier allgemein eher zu einer zurückhaltenden Tendenz rate, geht es mir weder um misstrauische Heimlichkeit, noch um Austricksen des Lehrbetriebes. Vielmehr unterliegen Informationen über den eigenen Gesundheitszustand, und insbesondere über die eigene Genetik, der rechtlich geschützten Intimsphäre. Sie sollten nur nach reiflicher Überlegung freigegeben werden. Zurückgenommen werden können sie nämlich nicht mehr.

Falls sich im Verlauf der Lehre doch noch Probleme zeigen, die mit ADHS zu tun haben, soll allerdings nicht lange zugewartet werden. Eine offensive Orientierung macht dann Sinn, in Kombination mit dem selbstverständlichen, aber keineswegs defensiven Hinweis, dass anfangs keine Schwierigkeiten vorlagen, also kein Anlass für eine Offenlegung bestanden habe.

### **9.2.6 Bestehen beim Wunschberuf gesetzliche Einschränkungen in puncto ADHS?**

In Kap. 8 wurden einige Hinweise zu allfälliger Medikation und deren Bedeutung im Berufsleben erläutert. Es wurde darauf hingewiesen, dass hinsichtlich der sogenannten Stimulanzien (z. B. Methylphenidat, Dexmethylphenidat, Dexamphetamin, Lisdexamphetamin, Modafinil) länderspezifische Berufseinschränkungen bestehen können. Das Vorliegen einer ADHS stellt keinen grundsätzlichen Hinderungsgrund für irgendeinen Beruf dar. Es besteht auch keine Meldepflicht gegenüber dem Arbeitgeber. Im Zweifelsfall ist es empfehlenswert, sich vor dem Beginn einer Ausbildung spezifische Informationen einzuholen.

## **9.3 Ausbildung und Weiterbildung**

### **9.3.1 Summarischer Überblick zu Berufslehre und Studium**

Überblicksmäßig folgen einige Überlegungen zu Berufslehre und Studium unter dem Aspekt der ADHS. Die Aufzählung ist nicht abschließend, sie dient lediglich einer groben Orientierung, was bedacht werden sollte (Tab. 9.1).

Tab. 9.1 Vergleich Berufslehre und Studium

	Berufslehre	Studium
<b>Vorteile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkrete Aufgaben erleichtern Konzentration und Motivation.</li> <li>• Nach kurzer Zeit Befriedigung durch Erfahrung eigener Arbeit.</li> <li>• Praktisches und theoretisches Lernen gehen Hand in Hand.</li> <li>• Arbeitsstrukturen sind großteils vorgegeben und erleichtern Orientierung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt eine gewisse Freiheit, neugierig und noch ohne Verantwortung die Welt und das Leben zu erkunden.</li> <li>• Ermöglicht verlängerte Adoleszenz zur Ausgleichung der ADHS-bedingten Verzögerung der Hirnentwicklung.</li> </ul>
<b>Nachteile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu eng vorgegebene Arbeitsstrukturen können auch pubertären Trotz auslösen.</li> <li>• Für einzelne ist der Schritt in ein vorwiegend erwachsenes Umfeld wegen der Entwicklungsverzögerung zu früh.</li> <li>• Das kann (muss nicht) zu Anpassungsschwierigkeiten führen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weniger strikte Strukturen eines Studiums erschweren Orientierung und Arbeitsorganisation.</li> <li>• Durch Wegfall der Familienstruktur bei Auszug von Elternhaus können Selbstorganisation und Selbststrukturierung problematisch werden.</li> <li>• Allfällige Schwierigkeiten der Eingewöhnung in einer fremder Stadt.</li> <li>• Das neue lokale und studentische Umfeld kann, da speziell spannend, vom Studieren ablenken.</li> </ul>
<b>Nachteilsausgleich</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglich.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglich.</li> </ul>
<b>Zu berücksichtigen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eintritt in Berufswelt schon ab 15–16 Jahren.</li> <li>• Die verzögerte Hirnreifung spielt weiterhin eine große Rolle, emotional-sozial besteht noch eine gewisse Unreife.</li> <li>• Die teilweise noch kindliche Haltung verlangt anfangs nach partiell „elterlicher“ Führung durch Lehrmeister, nicht nur nach Modell „Chef“.</li> <li>• Überlegen, ob ein Outen von ADHS zwingend und konstruktiv oder kontraproduktiv ist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginn erst ab 18 Jahren oder später, Hirnreifung etwas weiter, aber emotional-sozial immer noch unreifer als Gleichaltrige.</li> <li>• Risiko, anfangs den Anschluss an Lernstoff zu verpassen, durch die Illusion, dass noch endlos Zeit zum Lernen vorhanden wäre.</li> <li>• Umgekehrt auch Risiko, sich sozial nicht zu integrieren, da übermäßig aufs Studieren fokussiert.</li> </ul>

Erfreulicherweise sind in der heutigen Zeit die Schranken zwischen den verschiedenen Bildungswegen durchlässig. Das kommt der ADHS-Struktur entgegen. Manchmal entsteht erst mit dem Aufholen der Entwicklungsverzögerung die gebotene Ernsthaftigkeit in beruflichen Belangen und damit auch die entsprechende Entschiedenheit ([Fallbeispiel 9 in Abschn 5.4.1](#)).

So kann nach einem Lehrabschluss über eine Berufsmaturität der Weg an eine Fachhochschule begangen werden. Mit Zusatzprüfungen ist auch der Zugang zu den universitären Lehranstalten offen. Zudem besteht die Möglichkeit, mit entsprechender Berufserfahrung durch berufs begleitende Weiterbildungsprogramme wie CAS (Certificate of Advanced Studies), DAS (Diploma of Advanced Studies) und MAS (Master of Advanced Studies) auch später im Berufsleben einen formal anerkannten Ausbildungsstatus beziehungsweise einen Abschluss zu erreichen.

### 9.3.2 Lernen und Büffeln mit ADHS

Lernen, das gilt auch für Nicht-ADHSler, ist mühsam. Es heißt Arbeit. Es hat absolut nichts mit den Filmbildern romantischer Mahagoni-Bibliotheken, grün leuchtender Lampenschirme und heroisch durchgearbeiteter Nächte zu tun, an deren Ende stets ein wissenschaftlicher Durchbruch sowie die Liebe des Lebens wartet.

Seien wir ehrlich, büffeln kann öde sein, auch wenn die Möglichkeit zu lernen ein Privileg darstellt. Selbstverständlich ist das Aneignen von Wissen und das Erarbeiten von Verstehen auch erhebend. Allerdings mit erheblicher Verzögerung.

In dieser verzögerten Belohnung kann für ADHSler ein größeres Problem liegen als für Nicht-ADHSler. Ohne direkten Reiz im Moment – sei es ein direktes Interesse im Moment oder sei es eine sofortige Belohnung der Anstrengung – kann es schwierig sein, sich zu konzentrieren. Doch auch andere Faktoren gilt es für ADHSler im Hinblick auf Lernen und Prüfungen zu berücksichtigen (Rietzler und Grolimund [2018](#)).

#### 9.3.2.1 Nüchtern gilt: Lernen, um zu verstehen ≠ Lernen für Prüfungen

Zuerst gilt es, sich dem offensichtlichen Unterschied zwischen den zwei Formen des Lernens zu stellen. Dieser Unterschied wird von zahlreichen ADHSlern nicht erkannt, geschweige denn anerkannt (Abschn. [4.2.3](#)).

- Die **erste Form** ist das grundsätzliche Lernen. Sich in ein Gebiet einarbeiten, sich reinknien, weil man es verstehen will. Um Erkenntnis ringen, den Stoff in Diskussionen hin und her wälzen, im Austausch mit anderen Lernenden und mit Lehrenden. Die Materie in Rede und Gegenrede sowohl zu verteidigen als auch zu zerpfücken. Die übungsweise Anwendung, das Ausprobieren.  
Dies ist Lernen um des Lernen willens, um Kenntnis und Verstehen zu erreichen, das Wesen eines Gebietes zu erfassen und dieses in einem Gesamtverständnis der Welt und des menschlichen Lebens einigermaßen einordnen zu können, in seinen ursächlichen Zusammenhängen und den gegenseitigen Beeinflussungen mit anderen Bereichen. Gottfried Schatz (1936–2015), einer der herausragendsten Biochemiker und Denker, hat in einer Kolumne mit dem Titel „My secret university“ diese Art des Lernens, Forschens und Arbeitens wunderbar beschrieben (Schatz 2003).
- Die **zweite Form** ist viel banaler, das Büffeln. Trotzdem ist sie unabdingbar, eine *conditio sine qua non*. Dabei geht es darum, vorgegebenes Wissen auswendig zu büffeln, und an den Prüfungen – vorwiegend, ohne darüber nachzudenken zu müssen – zu reproduzieren. Sogar an Universitäten finden zahlreiche Prüfungen nur noch in Multiple-Choice-Verfahren statt. Bei dieser Form des Lernens geht es ausschließlich darum, eine Prüfung zu bestehen. Um nichts anderes.

Zahlreiche ADHSler, insbesondere die sehr intelligenten, nehmen diesen Unterschied nicht wahr oder wollen ihn nicht wahrhaben. Für sie existiert vermeintlich nur die grundsätzliche Form des Lernens. Mit teilweise verheerenden Folgen.

### Zugabe

Diesen Unterschied nicht wahrhaben zu wollen, kann ich verstehen. Ich war und bin immer wieder selbst versucht, ihn zu ignorieren und ausschließlich das grundsätzliche Lernen als akzeptabel zu betrachten. Das allerdings wäre falsch. Auch auswendig gelerntes Wissen hat offensichtlich seinen Sinn.

Obendrein ist es eine banale Tatsache, dass eine entwickelte Gesellschaft mit hochdifferenzierter Arbeitsteilung einen Weg braucht, um Wissen prüfen und Berufszulassungen erteilen zu können. Dagegen kann und soll man selbstverständlich darüber diskutieren, ob die Auswahl des zu prüfenden Wissens und die Prüfungsmethoden zweckmäßig sind.

Gewiss ist es möglich, mit dem grundsätzlichen Lernen, also mit der ersten beschriebenen Lernform, eine Prüfung zu bestehen. An sich. Meist fehlt je-

doch die Zeit, um sämtliche Fächer so umfassend zu erarbeiten. Wie leicht geschieht es da, sich tief in ein Themengebiet reinzuknien, mit der Gefahr, sich darin zu verlieren, während andere ins Hintertreffen geraten.

Leider habe ich zahlreiche Lehrlinge und Studenten getroffen, denen genau das passiert ist. Im besten Fall haben sie ein oder zwei Jahre in der Ausbildung verloren, im schlechtesten endeten sie in Resignation und völliger Ablehnung dieser Welt.

Letztlich geht es darum – wie so oft – ein Gleichgewicht zu finden, hier zwischen der ersten, grundsätzlichen und der zweiten, prüfungsorientierten Form des Lernens. Ein Gleichgewicht anzustreben ist keine Kapitulation gegenüber teilweise trivialen Prüfungsvorgaben. Vielmehr ermöglicht es beides: Sowohl in ausgewählten Bereichen Zeit für das interessante, grundsätzliche Lernen zu reservieren, als auch ausreichendes Prüfungslernen zu erledigen. Als Hauptsache resultiert aus dieser Ausgewogenheit die Chance, Prüfungen zu bestehen, Ausbildungen abzuschließen und die Berechtigung für das Wirken im Berufsfeld zu erlangen.

### 9.3.2.2 Realistische Lernplanung

Das Grundprinzip der Lernplanung heißt:

- Das Lehrjahr oder das Semester beginnt am ersten Tag → also beginnt das Lernen ebenfalls am ersten Tag.
- Das bedeutet, dass mit Vorteil einzelne Teile der Lernplanung schon zuvor festgelegt werden, nämlich diejenigen, die vorgängig – mit geringem Aufwand – machbar sind. Zum Beispiel, ein System für das Ordnen von Unterlagen, Notizen, Skripte und Bücher festzulegen; oder planen, wie man den neuen Stoff von Beginn an in überblickbaren, vorbestimmten Portionen wöchentlich verarbeitet. Dabei kann die gleiche Methode verwendet werden, die ich unter Abschn. [5.2.5.2](#) beschrieben habe.
- Auf alle Fälle empfiehlt es sich, bereits zu diesem frühen Zeitpunkt ohne Illusionen das Gleichgewicht zwischen grundsätzlichem Lernen und Prüfungsbüffeln für sich zu definieren.
- Zum Grundprinzip der Lernplanung gehört auch unabdingbar die Definition von lernfreien Zeiten, also von zerebralen Erholungsphasen. Für Freizeit, Beziehungen, aber auch für Aufgaben wie etwa im Haushalt, einer Organisation oder Ähnlichem. Dafür definierte Zeitfenster schaffen Überblick und mehr Gelassenheit.

Ohne einen Grundsatzplan gerät man in kürzester Zeit, das heißt innerhalb ein bis weniger Wochen, in Rückstand. Der wäre theoretisch aufholbar. Allerdings empfinden ADHSler den Rückstand nach dem 1-2-3-zu-viel-Prinzip, dem Mt.-Everest-Syndrom (Abschn. 7.2), schnell als unüberwindbar. Das demotiviert, was zu Prokrastination verleitet. Sowohl das grundsätzliche Lernen als auch das Prüfungsbüffeln wird vernachlässigt (Grolimund 2018). Das schlechte Gewissen steigt, frisst Energie, und am Ende verfällt man panisch in ein sehr kurzfristiges Pauken.

Selbst wenn Prüfungen auf diese Weise bestanden werden, bescheren sie wenig Zufriedenheit, da eine beträchtliche, fachliche Unsicherheit weiterbesteht. Im Folgenden werden einige bewährte Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Orientierung im Stoff behalten, die Prokrastination in Schach gehalten und dran geblieben werden kann.

### 9.3.2.3 Lernkurve

Wenn ein ADHSler etwas lernen will, lohnt es sich, dass er sich regelmäßig die besondere Lernkurve vergegenwärtigt. Im Abschn. 5.1 habe ich diese im Detail beschrieben.

Zur Erinnerung: Das Wissen um diese besondere Art der Wissensaufnahme kann dazu genutzt werden, die eigene Lernkurve zu beschleunigen. Denn ADHS-Kondition bedeutet keineswegs Unfähigkeit zu priorisieren und zu filtern, sondern lediglich, dass es weniger automatisch geschieht. Ist man sich dessen bewusst, kann gezielt darauf geachtet werden, den Überblick und die Orientierung in einem Lerngebiet herzustellen.

In diesem Fall besteht die Chance, den Fünfer und das Brötchen zu erhalten. Folglich einer der Vorteile von ADHS, so man ihn zu nutzen weiß. Mehr dazu weiter unten, wenn es um verschiedene Arten von Struktur geht (Abb. 9.2).

#### Zugabe

Die schweizerische Redensart „man kann nicht den Fünfer und das Brötchen haben“ bedeutet, man kann nicht das Geld für das Brötchen behalten und das Brötchen erhalten. Es entspricht dem eleganten, englischen „You can't eat your cake and have it too“

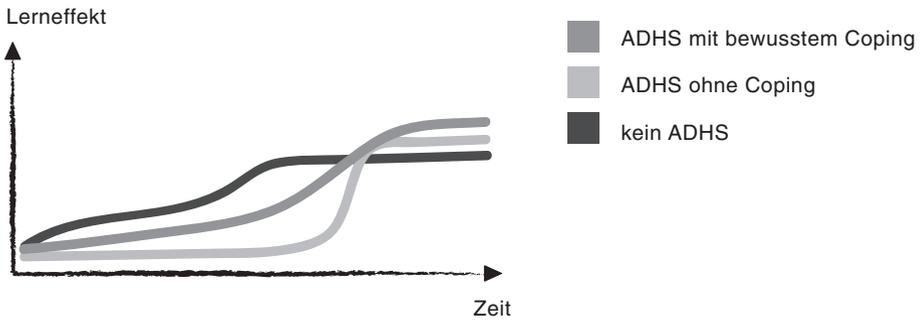


Abb. 9.2 Wissen um besondere Art der Wissensaufnahme zum Vorteil nutzen

### 9.3.2.4 Inhaltsverzeichnis als Struktur

- Es klingt banal, wird aber immer wieder vergessen. Als erstes braucht es einen Überblick über ein Gebiet, das gelernt werden will.
- Zugleich wissen wir, einen Überblick zu gewinnen, ist das zentrale Grundthema für jeden ADHSler.

Stellen Sie sich vor, sie sind in der Ausbildung zum Möbelschreiner, und sollten sich mit den verschiedenen Holzarten vertraut machen. Voller Interesse schlagen Sie ein Fachbuch auf, lesen fasziniert vom Phönizischen Wacholderholz, danach vom Bitternussbaum, der Flusszeder, der Rotbuche, dem Nippon-Ahorn und der Fichte. Vermutlich bleibt nicht viel hängen. Und wichtigen Holzarten wie Tanne, Eiche und Esche sind Sie noch nicht mal begegnet.

Gefragt ist ein erster Überblick. Eine Einteilung, z. B. in Massivholz, Spanplatten, Sperrholz etc. Bei den einzelnen Bereichen folgt dann eine Untereinteilung z. B. bei Massivholz in Nadelhölzer und Laubhölzer.

Wie die Überschrift dieses Abschnitts schon verraten hat, kann für einen ersten Überblick das Inhaltsverzeichnis eines Lehrbuches dienen. Es zeigt die Einteilung eines Gebietes in die relevanten Bereiche.

- Es empfiehlt sich, vom Inhaltsverzeichnis eine Papierkopie anzufertigen. Darin werden die relevanten Kapitel farblich hervorgehoben. Abschnitte in einer zweiten Farbe. Diejenigen Kapitel und Abschnitte, die zwar interessant, aber unwesentlich sind, werden grau schraffiert, als Bereiche, die ignoriert werden dürfen.

Auf diese Art schrumpft ein ganzes Fachgebiet auf eine übersichtliche, bewältigbare Größe, mit erkennbarer Struktur.

- Anschließend wird die durch die Kapitel gebildete Grobstruktur des Fachgebietes eingeprägt. Sobald Sie mit dem Studium eines der Kapitel beginnen wollen, prägen Sie sich zusätzlich die Struktur der Abschnitte des aktuell zu lernenden Kapitels ein.
- Das farblich überarbeitete, ausgedruckte Inhaltsverzeichnis soll gut sichtbar neben das Buch oder bei e-books neben den Computer gelegt werden, wo es Ihnen – ständig im Blickwinkel – die Orientierung für das Einordnen des jeweils Gelesenen bietet.

Wird beim Lernen auf diese Art vorgegangen, hängen die gelesenen Einheiten nicht unzusammenhängend in der Luft, sondern werden von Beginn an in ihrem Zusammenhang aufgenommen *und* gespeichert. Erinnern Sie sich? ADHSler können Gegebenheiten besser memorieren, wenn sie in einem nachvollziehbaren Zusammenhang stehen, nicht nur isolierte Datensätze, sondern in gewissem Sinn Geschichten bilden.

### 9.3.2.5 Eigene Erfahrungen und konkrete Beispiele als Orientierungsstruktur

Selbst gemachte Erfahrungen bleiben besser haften als reine Theorie. Das ist eine allgemein menschliche Erkenntnis beim Lernen. Eigene Erfahrungen dienen zusätzlich als Ankerpunkte, an denen Sie theoretisches Wissen verankern können. Oder als Leuchttürme, die eine Orientierungsstruktur im Ozean des Wissens bieten. Egal welches Bild Sie wählen, es hilft, die trockene Theorie anhand denkwürdiger Erlebnisse zu verinnerlichen.

Bei den Berufslehren sind praktische Erfahrungen grundsätzlicher Teil des Ausbildungssystems. In einem Studium trifft das weniger zu. Es kann sich lohnen, im entsprechenden Fachgebiet zusätzliche Praktika zu absolvieren oder neben dem Studium einen kleinen Hilfs-Job im fachlichen Umfeld anzunehmen, als Hilfsstruktur um die Theorie besser abspeichern zu können.

In ähnlichem Sinn wie konkrete Erlebnisse können auch gehörte Anekdoten wirken oder Cartoons, Witze und klassische Eselsbrücken wie „sieben fünf drei, Rom schlüpft aus dem Ei“ für das Gründungsjahr des antiken Roms. Sie alle bilden emotionale Engramme, die als Orientierungspunkte sehr belastbar sind.

Zu den stärksten emotionalen Engrammen, die beim Lernen helfen, gehören selbstgemachte Fehler. Selbstverständlich müssen die nicht mutwillig herbeigeführt werden, sie geschehen ohnehin in mehr als ausreichendem Maß. Dann aber können sie einen nachhaltigen Lerneffekt bieten. Insofern

gilt es den Jean-Paul Sartre (1905–1980) zugeschriebenen Aphorismus zu beherzigen: „Man soll keine Dummheit zweimal begehen, die Auswahl ist schließlich groß genug“.

### 9.3.2.6 Gruppenlernen als Struktur

Eine weitere Struktur, die für ADHSler besonders wichtig sein kann, ist die Vernetzung mit einer Lerngruppe. Klar, Voraussetzung dafür ist, erst einmal Teil einer Gruppe zu sein. Kontakte sind demnach früh in jedem Ausbildungsjahr anzustreben.

#### Zugabe

Weil ein ADHSler unter Umständen länger braucht, um sich in einer neuen Umgebung wie Lehre oder Studium zurechtzufinden, kann er den Anschluss an eine Lerngruppe auch leicht verpassen. Wenn Sie das wissen können Sie bewusst gesteuern. Halten Sie sich dazu ganz banal folgende Punkte vor Augen:

- Je länger Sie in einem neuen Umfeld niemanden angesprochen haben, desto schwieriger wird es.
- Und umso kleiner werden die Chancen, zu einem späteren Zeitpunkt noch passende Kollegen zu finden.
- Wenn Sie zusätzlich wissen, dass Ihre Nicht-ADHS-Kollegen anfangs ebenfalls unsicher sind, dann hilft Ihnen dieser Orientierungspunkt, proaktiv schon am ersten Tag der Berufsschule oder des Semesters andere anzusprechen.

Seien Sie clever, und nutzen Sie das kleine Zeitfenster, in dem praktisch *alle* unsicher sind! ADHSler, die solcherart die klare Orientierung über die Situation haben, können oft erstaunlich offensiv Kontakte knüpfen. Auch solche, die sich selbst als schüchtern kennen.

Die Vorteile einer Lerngruppe sind vielfältig. Sie können für ADHSler matchentscheidend sein:

- Durch die Zusammenarbeit in der Gruppe ist die Tendenz, in ein einzelnes Fach übermäßig zu investieren und sich darin zu verlieren, reduziert. Vielmehr gelingt es besser, dem kollegial vereinbarten Lernplan treu zu bleiben.
- In gleichem Sinn steigt die Chance, weniger zwischen kurzfristig übermäßigem Büffeln und darauffolgend passivem Zusammenfallen zu schwanken. Bessere Kontinuität im Lernen.
- Wissen Sie etwas nicht, können Sie direkt nachfragen. Sie sparen sich langwierige, langweilige und demotivierende Eigenrecherchen. Prokrastination und Zeitverschwendung erübrigen sich.

- Umgekehrt: Erklären Sie einem Gruppenmitglied einen Sachverhalt, verdichtet sich Ihr eigenes Wissen, da Sie es selbst formulieren müssen. Zusätzlich werden erst durch das Erklären gewisse eigene, zuvor nicht erkannte Lücken aufgedeckt, und können gefüllt werden.
- Regelmäßiger Kontakt und Diskussionen in der Gruppe verschaffen kontinuierlich die Orientierung über den eigenen Lernfortschritt im Vergleich mit den Kollegen. Diese Einordnung ist entscheidend, um sich sicher zu fühlen, einigermaßen ruhig weiterzulernen, sogar Erholungspausen einzulegen und halbwegs gelassen den Prüfungen entgegensehen zu können.

### 9.3.2.7 Technische Hilfsmittel

Von technischer Seite her können ADHSler heutzutage auf eine Fülle von Hilfsmitteln zurückgreifen. Manchmal ist diese Fülle das Problem. Es kann einem unmöglich erscheinen, die richtigen Apps herauszufinden.

Denken Sie als ADHSler stets an das Prinzip, dass es nicht das Ziel ist, das perfekte und ideale Werkzeug zu finden, sondern eines, das ausreichend ist. Und eines, das einfach zu handhaben ist. Oft bietet sich deshalb schlicht etwas an, das ein Kollege schon verwendet, sowohl bei der Hardware als auch bei der Software.

Aktuell scheint mir ein leistungsfähiges Tablet, das mit Tastatur wie ein Laptop funktioniert, und bei dem auch die Stifteingabe möglich ist, ideal für den Einsatz in der Ausbildung.

Verwenden Sie genügend Zeit darauf, festzulegen, welche Apps und Programme Sie verwenden wollen. Wichtig ist beispielsweise die Möglichkeit, Inhalte mit Kollegen teilen und gemeinsam an einem Projekt arbeiten zu können.

Als Grundlage empfiehlt sich ein bewährtes Notizbuchprogramm, wie Evernote oder OneNote. Darin können Notizen, Skripte, Fotos, Skizzen und anderes geordnet aufbewahrt – und vor allem wiedergefunden werden. Anmerkungen zu Texten sollen mit dem Stift möglich sein, sodass wirklich wie bei einem Notizbuch gearbeitet werden kann. Projektarbeiten können strukturiert, geplant und gemanagt werden. Je nach Situation empfehlen sich auch spezielle Programme für Projektmanagement wie Trello, ClickUp, Zenkit oder andere.

Die Entwicklung der digitalen Möglichkeiten ist rasant. Neben den aktuell als Basis zu geltenden Notizbuchprogrammen findet sich für praktisch alles spezielle Anwendungen. So etwa To-do-Apps, Lernpensum-Strukturierungs-Apps, Karteikarten-Apps, Mindmap-Apps und andere Lern-Apps.

Zunehmend beliebt sind Podcasts von Vorträgen, die unterwegs mit dem Handy bequem angehört werden können. YouTube-Videos, Online-Vorlesungen, Online-Lerngruppen und vieles mehr kann genutzt werden.

Aber Achtung: In der digitalen Welt verliert man sich bekanntlich sehr schnell. Wählen Sie nur ein paar wenige Programme aus, mit denen Sie dann auch lernen und arbeiten können. In gleichem Sinn gilt, schauen Sie sich nicht tausend Vorlesungen zu einer Materie an, sondern diejenigen von Ihrer Lehranstalt.

### Zugabe

Sollten Sie doch am liebsten von Hand schreiben, Notizen in Aktenordnern sammeln und mehrere Bücher herumschleppen wollen, dann ist das selbstverständlich Ihre Angelegenheit. Prüfen Sie trotzdem, ob Sie das wirklich so wollen oder ob Sie nicht heimlich befürchten, mit der Technik nicht klarzukommen. Im zweiten Fall schlage ich Ihnen vor, sich mit der Technik vertraut zu machen, allenfalls einen Kurs zu besuchen. Geben Sie einem Freund oder einer Freundin die Chance, Ihnen behilflich zu sein. Es lohnt sich auf jeden Fall.

## 9.3.3 Möglichkeiten, Grenzen und Fallstricke von Nachteilsausgleich

### 9.3.3.1 Grundsätzliche Bemerkungen zu Nachteilsausgleich

Bei ADHS besteht – teilweise – ein Recht auf sogenannten Nachteilsausgleich. Damit ist ein partieller Ausgleich des Nachteils gemeint, der aufgrund der ADHS gegenüber Nicht-ADHSlern in der Ausbildung und bei Prüfungen vorliegen kann.

Dieser Nachteilsausgleich beruht auf länderspezifischen Behindertengleichstellungsgesetzen. Vor dem Gesetz wird ADHS demnach als Behinderung behandelt. Als Pauschalaussage über ADHS ist das äußerst fragwürdig. In Bezug auf die Ausbildungs- und Prüfungsbedingungen, die auf Nicht-ADHSler ausgerichtet sind, ist es allerdings korrekt.

Nachteilsausgleich kann nur dort gewährt werden, wo eine Benachteiligung aufgrund der diagnostizierten Behinderung besteht, *gleichzeitig* aber die notwendigen, kognitiven und fachbezogenen Anforderungen für den betreffenden Beruf vorhanden sind. Diese Abgrenzung ist manchmal nicht einfach. Nachteilsausgleich bedeutet keineswegs, dass ein ADHSler am Ende der Ausbildung weniger wissen und können muss. Ein entsprechendes Missverständnis wäre ein verheerender Fallstrick eines Nachteilsausgleichs.

Eine diagnostizierte ADHS führt nicht automatisch zu Maßnahmen des Nachteilsausgleiches. Das wäre nicht sinnvoll. Es würde bei denjenigen

ADHSlern, die durch die „Konfiguration“ ihrer ADHS in der Ausbildung nicht benachteiligt sind, ohne Not eine Einschränkung suggerieren. Eine Suggestion, die hinderlich wäre.

Nachteilsausgleich muss demnach individuell beantragt und begründet werden. Diese Regelung mag manchmal ärgern, weil sie aufwändig ist. Doch Rechte bedingen auch Pflichten.

In diesem Sinn bezieht sich der ADHS-Nachteilsausgleich während der Ausbildung auf folgende Kernpunkte:

- Es besteht eine Entwicklungsverzögerung, v. a. in emotionalen und sozialen Bereichen. Ein entsprechendes Entgegenkommen und allenfalls eine Zusatzbetreuung (Mentoring) sind angebracht. Es wird im späteren Berufsleben keine wesentliche Rolle mehr spielen, wenn die Entwicklungsverzögerung aufgeholt sein wird (Abschn. 9.1.1).
- Die geringere, automatische Vorfilterung von Informationen und Gedanken bedingt mehr Zeit, um einen Überblick zu erhalten. Das wirkt sich besonders stark in der Ausbildungssituation aus, wenn täglich völlig neue Lerninhalte eingeordnet werden müssen (Abschn. 5.1). Mehr Zeit zur Verfügung stellen für das Aufnehmen von Lerninhalten macht deshalb Sinn. Im späteren Berufsleben wird auch dies kaum mehr eine Rolle spielen, da neue Situationen dann auf bekanntem Berufsterrain eingeordnet werden können. Oft gelingt das später sogar schneller als bei Nicht-ADHSlern.
- Die oben beschriebene, geringere Vorfilterung von Informationen und Gedanken führt in Prüfungssituationen zu erhöhtem Zeitaufwand, der sinnvollerweise ausgeglichen werden soll. Darüber hinaus führt das ungebremste Denken gelegentlich dazu, dass ADHSlern in Fragestellungen die kleinsten Unklarheiten entdecken, und dann viel zu weit überlegen. Das kann neben Zeitverlust auch zu ADHS-bedingten Missverständnissen führen. Die Möglichkeit für einfache Nachfragen zur Klärung der Aufgabestellung ist in gewissem Umfang angemessen.
- Erhöhte Ablenkbarkeit und Schwierigkeiten sich zu konzentrieren sind unter Unterrichts- und Prüfungsbedingungen hinderlich. Die Art der Ablenkung im Unterricht und in Prüfungen entspricht in keiner Weise den Arbeitssituationen im Beruf. Es ist deshalb sinnvoll, diesen Umständen in der Ausbildung und in Prüfungen Rechnung zu tragen.

Die bei den Anträgen für Nachteilsausgleich mitgelieferten Begründungen dienen dazu, dass weder bei den Ausbildnern noch bei den Auszubildenden das Missverständnis aufkommt, ADHSlern würden bevorzugt.

Die regulatorischen Vorgaben für das Einreichen von Anträgen zum Nachteilsausgleich weisen eine enorm große Bandbreite auf. An gewissen Lehran-

stalten reicht ein simples Arztzeugnis kurz vor der Prüfung. Bei anderen Institutionen muss ein breit abgestützter Antrag noch vor Beginn des Semesters, an dessen Ende eine Prüfung ansteht, eingereicht werden. Auf jeden Fall gilt es, sich frühzeitig über die geltenden Reglemente kundig zu machen.

### 9.3.3.2 Nachteilsausgleich für den Alltag in Lehre und Studium

Für den Alltag in der **Berufslehre** können individuell verschiedene Bereiche ausgeglichen werden. Beispielsweise:

- Mehr Zeit einräumen, bis eine bestimmte Aufgabe selbstverantwortlich durchgeführt werden muss.
- Vermehrte Möglichkeit der Rücksprache zu Beginn der Rotation auf eine andere Abteilung; Mentoring über das übliche Maß hinausgehend.
- Hilfe beim Schaffen des Überblicks über die an einem Tag zu erfüllenden Aufgaben; mehr Unterstützung beim Strukturieren.
- Vermehrt gemeinsames Rekapitulieren des Arbeitstages bzw. der Arbeitswoche
- und anderes, je nach individueller Situation.

Die Maßnahmen sollen in einen Gesamtplan gefasst werden. Dabei wird z. B. Struktur nur so weit als nötig von außen gegeben. Das Ziel ist, dass der ADHSler das Strukturieren mit der Zeit weitgehend selbst übernimmt. Bei Bedarf, z. B. beim Wechsel in eine neue Abteilung, wird kurzfristig die Unterstützung wieder hochgefahren.

Beim **Studium** können andere Formen des Nachteilsausgleiches probat sein. Zum Beispiel:

- Stärkere Unterstützung durch die Studentenberatung beim organisatorischen Zurechtfinden im Studium.
- Reservation eines Platzes vorne im Hörsaal, um weniger durch Kommilitonen abgelenkt zu sein.
- Vermehrtes fachliches Mentoring, allgemein oder nur in bestimmten Fächern
- und anderes, je nach individueller Situation.

Manchmal sind die notwendigen Maßnahmen nicht auf den ersten Blick erkennbar. Sie können von außen betrachtet unwesentliche Bereiche betreffen. Bereiche, die Nicht-ADHSlern schwer nachvollziehbar scheinen mögen.

So zeigte eine hochmotivierte Studentin ausgeprägte Schwierigkeiten in der Konzentration bei einer stark besuchten, zentralen Vorlesungsreihe im altehrwürdigen, engbestuhlten Hörsaal ihrer Universität. Erst nach einiger Zeit wurde klar, dass sie eine ungefilterte, verstärkte Geruchswahrnehmung aufwies (Abschn. 3.2.2). In der Enge des alten Hörsaales konnte sie den verschiedenen Duftwolken schlecht ausweichen. Sie erhielt die Erlaubnis, die Plätze neben ihr für „geruchsneutrale“ Kommilitonen zu reservieren (weder Zwiebel- noch Knoblauchkonsumenten, weder Duschdefizit-Syndromler noch Hyperparfümierer).

### 9.3.3.3 Prüfungsbezogener Nachteilsausgleich

Nachteilsausgleich für Prüfungen betreffen meist zwei Bereiche:

- Möglichkeit, die Prüfung in einem separaten Raum zu absolvieren, zur Verminderung der ADHS-bedingt erhöhten Ablenkung.
- Verlängerter Zeitrahmen, bis zu 25 %, um den oben beschriebenen, ADHS-bedingt erhöhten Zeitbedarf abzudecken.

Auch andere Maßnahmen können sinnvoll sein und mit Begründung beantragt werden. Zum Beispiel bei handschriftlichen Prüfungen (ja, das gibt es noch) das Recht, am Computer zu schreiben, wenn feinmotorische Schwierigkeiten zu unleserlicher Schrift führen. Oder die Möglichkeit zu einfachen Klärungsfragen, wie eine Aufgabe zu verstehen ist.

### 9.3.4 ADHS-Basics zum Überleben und Bestehen am Prüfungstag

Ein klarer, banaler Überblick, wie mit einer ADHS Prüfungen anzugehen sind, ist überaus wirksam. Wie wichtig ein solcher Plan ist, sei mit folgendem Fallbeispiel illustriert:

#### Fallbeispiel 17

##### **Der Student, der nach verpatzter Prüfung vor allem seine ADHS beübte – und gewann**

Vor vielen Jahren kam Mike, ein blitzgescheiter Wirtschaftsstudent, zu mir in Behandlung. Irgendwie kam er einigermaßen klar mit der ADHS. Er wusste um seine Intelligenz. Seine Leistungen am Gymnasium waren hervorragend gewesen. Eigentlich kam er nur, weil er altershalber zu einem Erwachsenenpsychiater wechseln musste für die weitere Verschreibung des Methylphenidat.

Es schien, dass er ganz typisch an versteckten, ADHS-bedingten Selbstzweifeln litt, die er allerdings selbst nicht nachvollziehen konnte. Gerade deshalb zweifelte er erst recht an sich. Gekonnt versteckte Mike die Zweifel, indem er sich als Meister von humorvoll geistreichen Wortgefechten erwies.

Fast hätte man narzisstische Züge vermuten können, allerdings zeigte er keinerlei der typisch narzisstischen Machtspiele, sondern reine Freude an gutem Kontakt. Eindrücklich schilderte er herzliche, wenn auch manchmal überbordende Verhältnisse in seiner Herkunftsfamilie. Es bestanden tiefe und belastbare Beziehungen.

Schon früh in der Kindheit war die ADHS diagnostiziert worden. Mike erhielt eine medikamentöse Therapie. Erklärt wurde ihm die ADHS kaum, auch nicht später in der Adoleszenz. Ohne größere Diskussion wurde ihm über Jahre eine analytisch orientierte Psychotherapie verordnet. Diese Therapie war eine seltsame, vom Kinderpsychiater gestellte Bedingung für die Verschreibung des Methylphenidat. Analytische Psychotherapie ist nicht die Therapieform erster Wahl bei ADHS, es sei denn, dass parallel eine erhebliche unbewusste Problematik vorliegt. Dafür gab es keine Hinweise.

Klaglos besuchte Mike von Kindheit bis Jugend die Sitzungen, die völlig an ihm vorbeigingen, was sein Vertrauen in Psychotherapie nicht eben stärkte. Die Therapeutin propagierte eine Mutterproblematik, bohrte jahrelang – und fand nichts. Mike selbst stellte sich mitunter darauf ein, dass er die Sitzungen pro forma durchstehen musste. ADHS-typisch nahm er die vom Psychiater gestellte Bedingung als gegeben.

Als er zu mir kam, war Mike überzeugt, dass er weiterhin pro forma über seine Mutter reden müsste. Ich schlug ihm dagegen Sitzungen vor, in denen sein Funktionieren mit ADHS erarbeitet werden könnte, betonte aber, dass die Gespräche selbstverständlich freiwillig seien. Überrascht ob dieser Selbstverständlichkeit war Mike erleichtert. Vorerst wollte er nur seltene Verlaufsgespräche.

Daran änderte sich auch nichts, als die ersten Universitätsprüfungen anstanden. Für eine ADHS-spezifische Prüfungsvorbereitung sah er angesichts seiner Leistungen während der Schulzeit keinen Bedarf. Nur, sowohl die Menge des Stoffs, das Lernen selbst, als auch die Prüfungen sind im Studium völlig anders als in der Schule. Obwohl er den Stoff sehr gut beherrschte (er hatte einfach „alles“ gelernt), rasselte er mit fliegenden Fahnen durch die Assessment-Prüfungen.

Mike erinnerte sich an das Angebot, ADHS besser verstehen zu lernen und die Erkenntnisse bei Prüfungen anzuwenden. Äußerst motiviert beschäftigte er sich nun damit, stellte Fragen, schilderte seine eigenen Beobachtungen, und sog die fachlichen Erklärungen gierig auf. So zeigte sich, dass er im Stress der Prüfungen sehr schnell den Überblick über die Aufgaben verloren hatte. Sofort zweifelte er an seinem Lernerfolg. Als er eine Aufgabenstellung nicht verstand, geriet er in einen negativen Hyperfokus und in Panik, verlor wertvolle Zeit und machte in der Hektik alle möglichen Flüchtigkeitsfehler.

Schnell begriff Mike, dass er bei den Prüfungsfächern nichts zusätzlich lernen musste. Aber er suchte jede Möglichkeit, sich selbst in seinem ADHS-Funktionieren besser zu verstehen und sich zuverlässiger zu regulieren. Vor allem übte er, wie er selbst mitten in einem negativen Hyperfokus diesen erkennen und sich herausarbeiten konnte. Die ADHS-Medikamente nahm er konstant weiter ein wie zuvor.

Im zweiten Anlauf bestand er die Assessment-Prüfungen mit sehr guten Noten. Mittlerweile hat Mike das Wirtschaftsstudium mit einem Master abgeschlossen, ohne je wieder eine Prüfung wiederholen zu müssen. Überdies absolvierte er eine äußerst anspruchsvolle Zusatzausbildung und hat sich in der Geschäftswelt etabliert.

Nachfolgend skizziere ich eine Struktur rund um Prüfungen, die sich bei vielen ADHSlern bewährt hat. Selbstverständlich kann und soll man sie der eigenen Situation entsprechend anpassen (Tab. 9.2).

**Tab. 9.2 Basics zu Prüfung und Prüfungstag**

<b>Vorbereitungs-Phase</b> <b>(Wochen/ Monate)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen (Abschn. 9.3.2).</li> <li>• Allfälligen Antrag zum Nachteilsausgleich fristgerecht einreichen (Abschn. 9.3.3).</li> <li>• Anmeldung zur Prüfung nicht verpassen; frühzeitig erledigen, damit man sich festgelegt hat und keine weitere Denkenergie für diese Entscheidung verschwendet.</li> <li>• Sich einstellen auf die Prüfung.</li> <li>• Mentales Training, wie damit umzugehen ist, wenn während der Prüfung der Überblick verloren geht (Abschn. 5.2.5.3 und Abschn. 5.2.5.4)</li> <li>• Mentales Training, wie mit einem negativen Hyperfokus umzugehen ist, in den man während der Prüfung hineingerät (Abschn. 6.4).</li> </ul> <p><b>Vorabend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planen des Prüfungstages (vor, während <i>und</i> nach der Prüfung).</li> <li>• Sich mit dem Weg zur Prüfungslokalität vertraut machen.</li> <li>• Kleider, Verpflegung, isotonisches Getränk, allfällige Medikamente, Schreibmaterial, Unterlagen und notwendige Dokumente bereitlegen.</li> </ul>
<b>Prüfungstag: Zeit vor der Prüfung</b>	<p>Beim Aufwachen am Prüfungstag sofort sich zwei grundsätzliche Orientierungspunkte vor Augen halten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erstens:</b> Ich habe den Stoff gelernt und kann ihn <i>ausreichend</i>.</li> <li>• <b>Zweitens:</b> Sich vor Augen halten, in wie vielen Stunden die Prüfung vorbei ist. Das Vergegenwärtigen des zeitlichen Endpunktes dient der Orientierung und dem Kurshalten.</li> <li>• Die Zeit vor der Prüfung mit banalen Aktivitäten füllen, die aber nicht ermüdend sein sollen.</li> <li>• Möglichst keine allzu langen, leeren Wartezeiten unmittelbar vor der Prüfung. Sonst ufern die Gedankenbäume aus, dadurch Gefahr von Überblicksverlust und Panik.</li> <li>• Falls Stimulanzienbehandlung besteht, darauf achten, dass der Pegel möglichst gleichmäßig auch die Zeit vor der Prüfung abdeckt. Sonst ausufernde Gedankenbäume, Unsicherheit und Angst.</li> <li>• Sich angemessen frühzeitig in die Nähe der Prüfungslokalität begeben, zur Verhinderung von Zusatzstress durch starken Verkehr oder Verspätung im ÖPNV.</li> </ul>

(Fortsetzung)

Tab. 9.2 (Fortsetzung)

**Prüfung****Beginn**

- Bei Erhalt der Aufgaben nicht sofort loslegen, sondern sich zuerst Überblick verschaffen.
- Falls möglich, zuerst eine leichte Aufgabe lösen, wodurch erste Sicherheit gewonnen wird (Abschn. [7.2.1](#))

**Steckenbleiben und Blackout**

- Falls eine Aufgabe nicht lösbar erscheint, kurz innerlich Abstand schaffen. Sich nicht zu sehr in diese Aufgaben verbeißen, sonst Zeitverlust sowie steigende Unsicherheit. Besser zuerst eine andere Aufgabe lösen.
- Wenn man an einer Frage hängenbleibt, über die man an sich Bescheid weiß („Blackout“), entsprechend dem vorgängigen Mentaltraining vorgehen:
  - Falls Überblick verloren, weil man **zu weit denkt**: Kurz überlegen, was „höre“ ich innerlich für eine Frage, wenn ich die Aufgabenstellung langsam Wort für Wort lese, quasi ohne zu denken?
  - Falls **negativer Hyperfokus**: Sich daraus befreien, Details siehe Abschn. [6.4](#) Gelingt das nicht in nützlicher Frist, soll die Frage übersprungen und allenfalls später wieder aufgenommen werden.

Die dazu nötige Zeit ist nicht verloren, sie reduziert vielmehr Angst und setzt wieder Kraft frei.

**Medikamentenmanagement**

- Medikamentenmanagement soll einen stetigen Spiegel über die gesamte Zeit der Prüfung gewährleisten.
- Unbedingt verhindern, dass der Medikamentenspiegel unter den Wirkspiegel fällt; sonst drohen Rebound-Phänomene mit massivem Leistungsabfall.
- Ebenso wichtig: Medikamenten-Überdosierung unbedingt verhindern, da sonst hypernervös oder bei noch höherer Überdosierung schläfrig.

**Bei mehrstündigen Prüfungen**

- Regelmäßig etwas trinken (isotonische Getränke, Energy-Drinks oder anderes). Flüssigkeitsmangel vermindert Konzentration.
- Darauf achten, dass der Blutzuckerspiegel nicht abfällt. Traubenzucker, Bananen, Dörrfrüchte, Nüsse, salzige Snacks oder anderes.
- Regelmäßig (alle 30–40 Minuten) eine 1–2 Minuten lange Pause einlegen; kurz entspannen; kurz Gedanken auf etwas ganz anderes lenken (sei es die Stille im Gebirge oder der tosende Torjubil im Stadion).

Tab. 9.2 (Fortsetzung)

<b>Prüfungstag Zeit nach der Prüfung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direkt in den Sekunden nach Abgabe der Prüfung, also vor das Adrenalin sinkt und sich die Gedankenbäume wieder ins Unendliche ausdehnen: Kurz einschätzen, ob man sich wacker geschlagen hat. Diesen Eindruck festhalten und sich einprägen.</li> <li>• Gewappnet sein, dass mit zunehmendem Abstand von der Prüfung und durch die Gespräche mit den Kollegen alle möglichen und unmöglichen Unsicherheiten aufgebaut werden. Diese als unangenehm und unausweichlich zur Kenntnis nehmen, sich ansonsten am ersten Eindruck orientieren, falls der positiv ist.</li> <li>• Sollte schon vor oder direkt nach Abgabe der Prüfung ein „Scheißgefühl“ eintreten, dann sofort versuchen, sich am Mantra „es kann so oder anders herauskommen, ich weiß es erst, wenn ich's weiß“ auszurichten und sich so schnell wie möglich abzulenken.</li> <li>• In jedem Fall eine zuvor geplante Aktivität umsetzen. Oft ist ein Treffen mit Freunden, Partnerin oder Familie günstig (solange es konstruktive Menschen sind). Aktivitäten wie Sport, ein Ausflug, Tanzen, Spielabend, Kochen oder Filmabend; irgendetwas, das einen hindert, unbremst und zu weit zu denken.</li> </ul>
--	--

### 9.3.5 Planung und zeitgerechter Abschluss von schriftlichen Arbeiten

Mark Twain (1835–1910): *If it weren't for the last minute, nothing would get done. (Wenn es die letzte Minute nicht gäbe, würde nichts erledigt.)*

Mark Twain charakterisiert treffend eine Erfahrung, die ADHSler besonders gut kennen. Umfangreiche schriftliche Arbeiten stellen für viele von ihnen eine große Hürde dar. Fantastische Ideen mit weitreichenden Assoziationen und tiefeschürfenden Überlegungen, doch keine Ahnung, wie und wo der Anfangspunkt gesetzt werden soll, grenzen das Spektrum auf der einen Seite ab. Ideenlose Leere auf der anderen. Auf beide folgt eine nervöse Passivität, die bei nahender Deadline in panische Hektik mündet.

Hier soll kein umfassender Leitfaden über das Verfassen von Abhandlungen dargelegt, sondern lediglich einige Aspekte herausgestrichen werden, die für ADHSler speziell hilfreich sind. Zuerst geht es – wie immer bei ADHS – darum, den Überblick zu gewinnen. Das betrifft verschiedene Bereiche.

### 9.3.5.1 Zweck der zu schreibenden Arbeit

Solche schriftlichen Arbeiten sind in erster Linie zum Bestehen da. Erst in zweiter Linie dienen sie dazu, sein Können zu beweisen.

Nüchtern betrachtet bestimmt die Qualität einer solchen Arbeit nur in wenigen Disziplinen den weiteren Berufsweg, so z. B. wenn eine Universitätskarriere angestrebt wird, oder wenn einem angehenden Journalisten eine herausragende Reportage als Abschlussarbeit gelingt. Damit soll kein fachlicher oder wissenschaftlicher Schlendrian propagiert werden. Vielmehr gilt es anzuerkennen, dass nach Abschluss der Ausbildung die Alltagsbewährung das gewichtigste Kriterium für einen erfolgreichen Berufsweg darstellt.

### 9.3.5.2 Art, Umfang und Gliederung der zu schreibenden Arbeit

Seltsam, wenn auch für ADHS-Kundige keine Überraschung: ADHSler gehen en masse davon aus, dass jede schriftliche Arbeit, egal ob Vertiefungsarbeit im dritten Lehrjahr oder Dissertation, mindestens das Niveau einer nobelpreisträchtigen Habilitationsschrift erreichen muss.

#### Zugabe

Schließlich sollte bei der Bearbeitung eines Teilaspektes des ersten Kappeler-Krieges im 16. Jahrhundert (Zürcher Reformator Zwingli gegen die katholischen Innerschweizer; wurde ohne Schlacht mit einem Milchsuppenessen beigelegt) mindestens der Zusammenhang aller Religionskriege zu jener Zeit erarbeitet, und daraus folgend völlig neue Perspektiven zu deren Bedeutung für die Entwicklung des 30-jährigen Krieges im Folgejahrhundert (mehrere Millionen Tote) abgeleitet werden. Inklusive Hinweise zu dessen Auswirkungen auf Architektur und Siedlungsstruktur der Dörfer im Unterengadin, mit bis heute sichtbaren Unterschieden zwischen reformierten und katholischen Dörfern, was einen Exkurs über die Rolle der Habsburger erlauben könnte.

Fällt es schwer, in der Menge der ungefilterten, möglichen Varianten und Ideen das richtige Maß zu finden, wird überkompensatorisch das Maximum als vermeintlich minimaler Richtwert angenommen. Das soll man besser lassen. Kurz:

- Halten Sie sich vor Augen, welches Niveau eine Arbeit abdecken muss. Eine Bachelorarbeit ist eine Bachelorarbeit, soll eine Bachelorarbeit sein und nichts anderes.

- Definieren Sie das zu behandelnde Thema innerhalb dieser Grenzen. In der Regel soll ein kleiner Teilaspekt einer Thematik gebührend bearbeitet werden. Besprechen Sie das mit dem Betreuer, und bitte: verführen Sie ihn nicht dazu, Ihnen eine umfangreichere Fragestellung zu bewilligen.
- Schauen Sie sich die Vorgaben Ihrer Ausbildungsstätte an, sowohl den Umfang als auch die Gliederung betreffend.

Der Umfang ist vorgegeben. Zum Beispiel bei Bachelorarbeiten i. d. R. um die fünfzig Seiten (ohne Anhänge), limitiert auf maximal hundert. Nicht vergessen, das Minimum muss erreicht werden, nicht das Maximum. Weniger ist mehr – auch der interessierteste Professor schätzt einen rechtzeitigen Feierabend.

Auch die Gliederung von schriftlichen Arbeiten ist meist vorgegeben. Zum Beispiel Einleitung, Fragestellung, Theorie, Methodik, Resultate, Diskussion, Schlussfolgerungen, Verzeichnisse.

- Schreiben Sie die entsprechenden Überschriften in Ihr Textverarbeitungsprogramm.
- Ordnen Sie jedem Kapitel einen entsprechenden Anteil der zur Verfügung stehenden (leeren) Seiten zu.

Im Nu ist auf diese einfache Art ein optischer Überblick zu gewinnen.

Auf diese Weise erkennen Sie nicht nur intellektuell, sondern auch gefühlsmäßig, dass die Aufgabe zu packen ist, Sie nicht zu weit denken und bis Adam und Eva zurückgehen müssen. Die Arbeit erscheint nicht mehr als Mt. Everest (Abschn. [7.2](#)). Beziehungsweise Sie erkennen anhand des Überblicks, dass die geringe Zahl leerer Seiten pro Kapitel selbst bei einer eventuell ideenloser Leere Ihrerseits gefüllt werden kann. Nehmen Sie erst wahr, dass die Arbeit bewältigbar ist, weckt das sogar die Lust loszulegen.

### 9.3.5.3 Zeitlicher Überblick

Neben dem inhaltlichen ist stets auch ein zeitlicher Überblick notwendig für die Verbesserung einer reduzierten Arbeitsorganisation (Sobanski und Alm 2004). Es lohnt sich, gleich zu Beginn eine Zeitachse zu zeichnen, in der die Aufgaben grob eingeteilt werden.

- **Sofort** zu erledigen ist, den **Überblick** über Zweck, Art, Umfang und Gliederung der Arbeit herzustellen, so wie es weiter oben beschrieben

wurde. Das verhindert, dass die Aufgabe in der Fantasie zum Mt. Everest mutiert.

Ebenfalls **sofort** eine **Liste** an nötigem Material, Literatur, Unterlagen, Interviewtermine, Labor- oder Werkstattzeiten anlegen. Bestellungen tätigen, Termine reservieren, Zeiten reservieren.

- Relativ kleine **Zwischenziele** definieren, bewältigbare Portionen, in festem Rhythmus. Kleine Arbeitsportionen ermöglichen es Ihnen besser, sich auf den Weg zu begeben, statt zu prokrastinieren. In der Summe ergeben die mit kleinen Teilen erreichten Zwischenziele einen soliden Grundstock der zu schreibenden Arbeit. Das motiviert.
- **Arbeitsfreie Zeiten** fest definieren und einplanen. Klare Orientierung, ab wann Erholung oder häusliche Pflichten und sonstige Aktivitäten. Dies erleichtert es, am Ball zu bleiben.
- **Reservezeiten** und **Vollzeit-Engagement**: Erst ab Mitte der Gesamtperiode Reservezeiten einplanen. Reservezeiten sind nötig, es gibt immer Zusätzliches zu tun bzw. energielose Phasen zu kompensieren. Rechnen Sie realistisch mit Schwankungen zwischen Energieschub und Trägheit Also keine illusorische Planung! Ebenfalls festlegen, wann die Schlussphase mit Vollzeit-Engagement beginnt.

Und auch hier gilt: Die Arbeit muss vor allem fertig und ausreichend gut sein. Eine spezielle Qualität anzustreben, ist nur dann sinnvoll, wenn die zusätzlich notwendige Zeit und Energie realistischerweise vorhanden sind.

#### 9.3.5.4 Menschen als wichtige Orientierungs- und Organisationshilfe

Mehrfach wurde auf die besonders große Bedeutung von anderen Menschen für ADHSler hingewiesen, vor allem in den Kap. 5, 6, 7 und 9. Zusammengefasst zeitigt es hilfreiche Effekte in folgenden Bereichen:

- **Orientierung**: Im Austausch mit einem Gegenüber schneller die Orientierung über ein Übermaß an Informationen und Gedanken zu gewinnen.
- **Selbstwert**: Im konstruktiven Vergleich zum anderen und durch erbetene Rückmeldung den eigenen Wert klarer wahrnehmen zu können.
- **Organisation und Umsetzen**: Durch die Verbindlichkeit mit jemandem einen gefassten Plan besser umsetzen zu können.

Alle drei Bereiche spielen bei der Erstellung einer größeren Arbeit eine Rolle. Das *pièce de résistance* bildet häufig das Umsetzen eines Planes. Verschiedene Personen spielen dabei eine Rolle.

**Als Erstes** gilt es, aus den zur Verfügung stehenden **Mentoren** der Lehranstalt denjenigen zu wählen, von dem in den Bereichen, in denen die Schwierigkeiten bestehen, am ehesten Unterstützung zu erwarten ist.

Wenn ich schon bei der Themenwahl Mühe habe, das Feld auf eine überblickbare Dimension einzugrenzen, dann empfiehlt sich ein Mentor, der ungeniert Klartext redet. Der keine Scheu hat, mir Grenzen zu setzen – also genau das, womit ich Schwierigkeiten habe. Gleichzeitig solle der Betreuer idealerweise eine Person sein, die ich schätze, von der ich Grenzsetzungen und Kritik annehmen kann.

Natürlich braucht es eine Riesenportion Glück, dass ein solcher Mentor zur Verfügung steht. Doch auch hier gilt: Es geht nicht darum, den idealen Mentor zu finden, sondern denjenigen, der ausreichend passt. Schließlich hängt der Erfolg im Schreiben der Arbeit vor allem an einem selbst – glücklicherweise!

**Als Zweites** lohnt es sich zu überlegen, wer und wie jemand aus dem **privaten Umfeld** hilfreich sein kann. Damit ist *nicht* gemeint, dass mir jemand die Arbeit abnimmt!

Vielmehr geht es darum, sich zu fragen, an wem ich mich orientieren kann. Wer mir helfen kann, mich zu organisieren. Danach gilt es, zu überprüfen, ob die Person meiner Wahl bereit ist, diese Aufgabe zu übernehmen. Falls ja, muss die Form der Unterstützung offen besprochen werden. Wird dieser Schritt übergangen, entstehen leicht Missverständnisse, oder beim Begleiter entsteht der Eindruck, ausgenutzt zu werden. Oft reicht dabei schon ein wenig Strukturhilfe.

### Fallbeispiel 18

#### Der ewige Student

Rolf war ein klassischer ewiger Student. In Zeiten vor der Bolognaform, als viele Studiengänge mit einem Lizentiat abgeschlossen wurden, werkelte er jahrelang an seiner Lizentiatsarbeit herum. Längst schon unterrichtete er Geschichte an einem Gymnasium. Allerdings erhielt er wegen des fehlenden Abschlusses nur den Lohn eines Aushilfslehrers. Finanziell eine Katastrophe.

Unmengen an Stoff hatte er zusammengetragen, sortiert, seine These wusste er gut zu belegen, spannende Überlegungen und Querverbindungen hatte er entwickelt und verfeinert. Alles lag längst bereit, um in schriftliche Form gegossen zu werden.

Seine Vorstellung war starr daran ausgerichtet, dass er absolut ungestört und ohne Ablenkung sein müsse, damit dies gelinge. Schließlich habe er ja eine ADHS. So zog er sich in seine Wohnung zurück. Niemand durfte ihn besuchen, nicht einmal seine Freundin. Telefon und Internet waren meist abgestellt. Nur, sobald er sich an seinen Schreibtisch setzte, schweifte er unweigerlich ab. Nichts schien zu helfen.

Der Umschwung trat durch eine zufällige Beobachtung ein, als seine Freundin an einer Magen-Darm-Grippe erkrankte. Sie wollte nicht allein sein und zog vorübergehend bei ihm ein. Tagsüber schlief sie meist, trank Tee, aß Zwieback, sonst machte sie nichts.

Rolf ärgerte sich zunächst, dass seine vermeintlich notwendige Reizabschottung gestört war. Allerdings geriet er erstmals in einen Schreibfluss, in einen Flow. Fast von allein gelang es ihm, seine im Kopf längst vorhandenen Formulierungen in den Computer zu hauen. Bald wurde Rolf klar, dass die Anwesenheit der Freundin ihn nicht ablenkte, sondern ihm half, sich nicht in der ADHS-bedingten Unendlichkeit möglicher Gedanken zu verlieren. Sie half ihm durch die minimale „Störung“, die Orientierung zu halten, sich zu konzentrieren, und schreibend umzusetzen, was er sich zuvor überlegt hatte (Abschn. 4.2.1).

In der Folge vereinbarte er mit seiner Partnerin, dass sie sich wenn immer möglich in seiner Wohnung aufhielt. Sie war mehrfach erleichtert. So wurde sie nicht mehr länger auf Distanz gehalten, hatte die Gelegenheit, etwas für Rolf zu tun und war froh, dass der ewige Student an ihrer Seite mit seinem Lizentiat vorankam.

In wenigen Wochen war die Lizentiatsarbeit vollendet.

**Als Drittes** sind gezielte **Struktur- und Organisationshilfen** zu überlegen, die professionell angeboten werden. Das **Coaching** von Bachelor-, Master- oder Diplomarbeiten wird in breitem Rahmen angeboten. Es gibt seriöse, hochprofessionelle und erlaubte Angebote.

Allerdings werden auch Formen von Unterstützung angeboten, welche die Regeln für die Erstellung von Abschlussarbeiten verletzen, bis hin zu illegalen Praktiken wie Ghostwriting und Plagiatshilfen.

Von solchen Angeboten ist absolut abzuraten. Vergessen Sie nie: Die bei Abschlussarbeiten übliche, eidesstattliche Erklärung, bezüglich der Einhaltung der an Ihrer Ausbildungsinstitution geltenden Regeln, ist rechtsverbindlich. Deren Verletzung führt zur Aberkennung eines Abschlusses sowie zu eventuell weiteren, rechtlichen Konsequenzen.

## 9.4 Prokrastination bei Weiterbildung, Laufbahnplanung und anderen beruflichen Projekten

Trotz aller denkbaren Kreativität und Innovativität sind ADHSler manchmal äußerst hartnäckig im Prokrastinieren (Rist et al. 2011), im Bewahren von Gewohntem. Warum?

- **Erstens** geschieht dies aufgrund des zentralen ADHS-Mechanismus. Wenn ungewichtete Informationen und Gedanken eine kritische Menge überschreiten, dabei der Überblick verloren geht, wirken auch kleine Aufgaben übermächtig. Folglich werden diese aufgeschoben oder schon gar nicht in Angriff genommen (Abschn. [7.2](#)).
- **Zweitens** sind Bereiche betroffen, in denen kein persönliches, direktes Interesse besteht. So kenne ich ADHSler, die mit völlig veralteten Computerprogrammen arbeiten. Nicht etwa, weil sie sich keine neue Version leisten könnten, sondern einfach, weil sie weder Interesse noch Lust haben, sich damit zu beschäftigen.
- **Drittens** kommt es zum Verharren in alltäglichen Abläufen, wenn eine an sich angestrebte Aktivität nicht den aktuellen Moment betrifft, beispielsweise die Organisation eines Urlaubs, endlich wieder einmal einen Freund treffen oder schließlich doch etwas für die Partnersuche zu tun.

Solche Dinge gehen häufig unter. Nicht etwa, weil kein Interesse daran besteht, sondern weil jeweils *JETZT im Moment gerade* etwas anderes ansteht. Also eine – allenfalls nur alltägliche – Aufgabe im Moment so hervorsteht, dass sich alles darauf fokussiert. Sobald die alltägliche Aufgabe erledigt ist, kippt der Zustand in dumpfe Mattigkeit, die wiederum *im Moment gerade* ebenso hervorsteht, worauf das an sich Gewollte nicht angegangen wird (vergleiche das zermürbende *Soll ich heute oder erst morgen, warum hab' ich nicht schon gestern* unter Abschn. [5.2.5](#)).

Diese dritte Art der Prokrastination spielt mittel- und langfristig eine große Rolle im Beruf. Fachliche Weiterbildungen, das Angehen geplanter Karriereschritte oder anderer beruflicher Projekte werden verpasst. Ohne Gegenmaßnahmen entwickelt sich das Berufsleben zufällig, je nachdem, was sich halt von allein ergibt. Die dauernd sich neu stellenden Alltagsanforderungen in Beruf- und Privatleben lenken von grundsätzlichen und längerfristigen Projekten ab. Kommen überdies ADHS-typische Selbstzweifel dazu, werden wichtige Schritte der beruflichen Weiterbildung und Entwicklung verpasst und passende Aufstiegschancen ausgeschlagen.

Diese Problematik ist ernst zu nehmen, verursacht sie doch bei vielen ADHSlern großen Schaden. Dieser entfaltet sich nicht nur finanziell, sondern ebenso in allen Bereichen der beruflichen und privaten Verwirklichung, der Zufriedenheit und Identifikation mit dem eigenen Berufsweg.

Das muss nicht sein. Gerade wegen der gravierenden Konsequenzen sollten Sie sich frühzeitig klarmachen, ob Sie diesbezüglich Handlungsbedarf haben (siehe auch nachfolgende Fallgeschichte).

### 9.4.1 Lebendiger Terminkalender

Manchmal sind e-Mail- und Organisationsprogramme wie beispielsweise Outlook® für die Verwaltung von Terminen und Aufgaben sehr hilfreich. Verlässlich wird an die Aufgaben erinnert.

**Aber:** Bei wichtigen Angelegenheiten, die nicht gerade jetzt im Moment dringend sind, überhören oder ignorieren zahlreiche ADHSler die Alarme und Erinnerungen von solchen Programmen geflissentlich.

Besser funktionieren Erinnerungen und Alarme, wenn sie persönlich durch einen Menschen aus Fleisch und Blut erfolgen. Einer Person, die Sie schon von Angesicht zu Angesicht getroffen haben, der Sie in die Augen geschaut haben. Wie beim berühmt-berüchtigten „Schau mir in die Augen, Kleines“ im legendären Abschied Ricks (Humphrey Bogart) von Ilsa (Ingrid Bergmann) im Filmklassiker Casablanca (Wallis et al. 1942).

Die Verbindlichkeit ist größer. Quasi ein lebendiger Terminkalender, fast könnte man von einem „living“ Outlook® sprechen. Mit Vorteil lässt sich dieses personenbezogene Prinzip zur Verhinderung des Prokrastinierens nutzen. Insbesondere bei mittelfristigen Projekten wie Planung und Absolvierung einer Weiterbildung oder anderen beruflichen Projekten.

#### Zugabe

Das unten beschriebene Vorgehen kann gut in Zusammenarbeit mit einem professionellen Coach umgesetzt werden.

Zu erstaunlich geringen Kosten:

In der Regel sind für den ersten Auftrag an den Coach zwei Sitzungen nötig. Anschließend i. d. R. nur kurze Telefonanrufe von maximal ein bis zwei Minuten. Weitere Projekte mit demselben Coach benötigen nur noch eine Vorbereitungs-sitzung. Also insgesamt ein geringer Zeitaufwand, der finanziell in überschaubarem Rahmen bleibt.

**Detaillierte Beschreibung des konkreten Vorgehens:** Im gewünschten Fall vereinbart der Arzt oder Therapeut mit dem ADHSler und dem Coach einen gemeinsamen **ersten Termin** in der Praxis. Dieser Termin gilt dem Kennenlernen, dem Schaffen einer gemeinsam anerkannten Basis, gegenseitiger Akzeptanz. Die Funktionsweise der ADHS, die individuelle Problematik und die Hintergründe für das gewählte Vorgehen werden diskutiert.

In einem **zweiten Termin** treffen sich der ADHSler und der Coach ohne den Arzt oder Therapeuten. Dort wird festgelegt, für welche einzelnen Bereiche ein solches Prozedere angestrebt wird. Für ein erstes Projekt wird ein kon-

kreter, detaillierter Zeitplan aufgestellt. Also eine klassische Aufgabenplanung mit Deadlines für zu erreichende Zwischenziele.

Die einzelnen Aufgaben, an die dergestalt erinnert werden soll, müssen völlig illusionslos definiert werden. Das können banalste Kleinstaufgaben sein, wie etwa „jetzt Herrn XY anrufen und einen Termin vereinbaren“, oder auch größere Aktionen. Entscheidend dabei ist, dass Sie diejenigen Teilaufgaben identifizieren können, bei denen Sie auf einen persönlichen Erinnerungsanruf angewiesen sind. Dazu dient ein nüchterner Blick auf die eigenen No-Gos (Abschn. 7.3).

Kurz bevor etwas erledigt werden soll – in nachfolgendem Beispiel etwa das Telefon in die Hand zu nehmen, den Architekten anzurufen, und ihm die vorgeschlagenen Kalenderwochen für den Umbau zu bestätigen – ruft der Coach an. Dieser Anruf ist von äußerst knapper Zeitdauer. Er soll – auf der Verbindlichkeit der gegenseitigen Beziehung basierend – an das Ausführen der Aufgabe erinnern und den Startimpuls setzen. Unmittelbar anschließend wird die Aufgabe ohne Verzug erledigt. Je nach Vereinbarung wird dem Coach die Durchführung zurückgemeldet.

### Zugabe

Wichtig ist, dass in diesen Telefonaten absolut nichts diskutiert wird. Diese Telefonate dienen lediglich der personalisierten Erinnerungsfunktion und dem Auslösen des Startimpulses. Die „No-discussion-Regel“ hat sich als essenziell erwiesen. Zu oft entsteht sonst ein Gespräch, in dem man sich windet, den Überblick verliert, in alte Fehlinterpretationen von vermeintlicher Wertlosigkeit gerät, Energie verliert und am Ende demotiviert die Aufgabe aufschiebt.

Nach einem trockenen Erinnerungsanruf dagegen reicht die Motivation, welche auf dem persönlichen Kontakt gründet, die Aufgabe sofort zu erledigen. Das steigert erstens den Selbstwert und ermutigt zweitens, weitere Hürden ohne Verzögerungen anzugehen.

Je nach Bedarf kann bereits am Vorabend ein Erinnerungsanruf vereinbart werden, damit sich die Aufgabe für den nächsten Tag bereits als unverrückbar und selbstverständlich im Hinterkopf festsetzt. Auf diese Weise können Schritt für Schritt auch größere Projekte, die immer wieder in den Hintergrund geraten waren, zum Erfolg geführt werden.

Sinnvollerweise wird ein derartiges Vorgehen mit einem einzelnen Projekt begonnen. Weitere können hinzukommen, Schritt für Schritt können Sie im Idealfall eine Gewohnheit für Ihre Selbstorganisation entwickeln. Selbstverständlich steht Ihnen auch frei, längerfristig eine solche Zusammenarbeit einzugehen, mit einem Coach quasi ein lebendiges Terminkalender-Abonnement einzugehen.

## Fallbeispiel 19

### Der tapferere Schneider

Florian war ein eleganter beliebter Endvierziger. Elegant deshalb, weil er als genialer Schneider männliche Rundungen gekonnt unter edlem Tuch verschwinden lassen konnte. Neben der Herrenschneiderei betätigte er sich auch als Damencouturier. Mit Flair für flüchtig angedeutete Extravaganz gestaltete er stilvolle Kleider, für Mann und Frau. Selbst ich, der ich mit Jeans und T-Shirt zufrieden bin, begann über meine Garderobe nachzudenken, fand jedoch in Florians Preisen eine gute Ausrede, Gewohntes zu bewahren.

Florians Herz galt seinen Kreationen und dem unbedingten Willen nach handwerklicher Qualität. Es war ihm wichtig, seine maßgeschneiderte Ware im eigenen Geschäft mitten in der Stadt anzubieten. Aus geschäftlicher Notwendigkeit heraus zusammen mit Premium-Konfektionsware.

Über die Jahre hatte er sich eine wachsende Kundschaft aufgebaut, stellte eine Schneiderin an und zusätzliches Verkaufspersonal. Das Geschäft florierte, die Zeit verging, und der Laden zeigte Abnutzungserscheinungen. Dem Ästheten Florian entging dies keineswegs. Schon zweimal hatte er einen jeweils anderen Architekten mit Plänen für einen Umbau beauftragt. Keiner der Vorschläge überzeugte ihn. Absorbiert im Alltag, verpasste er eine rechtzeitige Rückmeldung. Aus Scham meldete er sich gar nicht mehr.

Die Zeit verging, allmählich näherte sich der Laden einem Vintage-Zustand ohne Charme. Die in doppeltem Sinn gutbetuchte Kundschaft erwartete ein angenehmeres Ambiente mit mehr Komfort. Florian schämte sich ebenfalls doppelt, sowohl für den Zustand seines Geschäftslokals als auch dafür, dass er die Renovation noch nicht in Angriff genommen hatte.

Mit dieser Ausgangslage besprachen wir die Möglichkeiten. Der erste Schritt war, wie bei jedem ADHSler in einer solchen Situation, dass Florian verstand, wie seine ADHS funktionierte. Er lernte zu begreifen, dass die Prokrastination bei ihm nichts mit Faulheit, Charaktermangel oder Unfähigkeit zu tun hatte. Schritt für Schritt kam er *emotional* in Kontakt mit seinem eigenen Wert, seiner Kapazität und seinem beruflichen Potenzial.

Der *emotionale* Zugang zum eigenen Wert bildete die Basis, auf der Florian die technischen Möglichkeiten nicht nur erkannte, sondern auch sein Widerstand, diese zu nutzen, dahinschmolz. Ohne diese Basis hätte Florian, wie die meisten ADHSler, die Inanspruchnahme von Unterstützung als Infragestellung seines Wertes fehlinterpretiert.

Der Rest der Geschichte ist schnell erzählt. Wir etablierten einen lebendigen Terminkalender. In diesem Fall nicht mit einem externen Coach, sondern mit einer seiner Mitarbeiterinnen. Zunächst zeigte Florian Bedenken, dies würde seine Autorität untergraben; ein vorübergehender Rückfall in alte Selbstzweifel. Es gelang ihm jedoch rasch, seine Einstellung anzupassen, und sich daran zu orientieren, dass es Ausdruck seiner Gewitztheit war, einer negativen Seite seiner ADHS-Kondition ein Schnippchen zu schlagen.

Eine der Verkäuferinnen traute sich zu, den Part der zeitlichen Taktgeberin für den Umbau zu übernehmen. Selbstverständlich während der Arbeitszeit, als schriftlich festgehaltener Teil ihrer Aufgaben. Es wurde vereinbart, im Erfolgsfall eine spezielle Würdigung in einem Zwischenzeugnis festzuhalten, und diese in einem späteren Abschlusszeugnis zu integrieren. Eine klassische Möglichkeit für beidseitigen Gewinn.

Florian behielt die Kontrolle über die Entscheidungen, aber er musste diese bis zu den vereinbarten Zeiten fällen. Aufgabe der Taktgeberin war es wiederum, ihren Chef an die vereinbarten Fristen zu erinnern.

Florian war außerdem zu einer Zusatzvereinbarung bereit. Sollte er es trotz allem verpassen, Entscheide rechtzeitig zu fällen und mitzuteilen, fiel die Entscheidungskompetenz für den jeweiligen Schritt an die Mitarbeiterin. Daraus entwickelte sich eine Art Wettstreit, eine zusätzliche Motivationshilfe. Der Erfolg war durchschlagend. Innerhalb sieben Monate ging der Umbau über die Bühne.

Ja sicher! Der Titel muss lauten „Der tapfere Schneider“, und nichts von „Schneiderlein“. Florian stellte sich illusionslos seinen No-Gos, vertraute seinem Potenzial, und erwies sich als der mutigere Mann, als den er sich gekannt hatte. – Halt typisch ADHS.

## Literatur

- Barkley RA (2011) ADHD through lifecycle – new developments and new trends in diagnosis and treatments. Workshop Swiss Society for ADHD, Bern
- Biedermann J (2004) Impact of comorbidity in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder. *J Clin Psychiatry* 65(3):3–7
- Döpfner M (2011) ADHS von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter. *Psychother Dialog* 12(3):212–216
- Grolimund F (2018) Vom Aufschieber zum Lernprofi: bessere Noten, weniger Stress, mehr Freizeit. Herder, Freiburg im Breisgau
- Østergaard SD, Dalsgaard S, Faraone SV, Munk-Olsen T, Laursen TM (2017) Teenage parenthood and birth rates for individuals with and without attention-deficit/hyperactivity disorder: a nationwide cohort study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 56(7):578–584
- Philipsen A (2013) Autismus-Spektrum-Störungen und Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. In: van Elst LT (Hrsg) *Das Asperger-Syndrom im Erwachsenenalter*. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin
- Rietzler S, Grolimund F (2018) *Clever lernen*. Hogrefe, Bern
- Rist F, Pedersen A, Höcker A, Engberding M (2011) Pathologisches Aufschieben und die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. *Psychother Dialog* 12(3):217–220
- Schatz G (2003) Jeff's view: my secret university. *FEBS Lett* 540:1–2
- Shaw P, Eckstrand K, Sharp W, Blumenthal J, Lerch JP, Greenstein D, Clasen L, Evans A, Griedd J, Rapoport JL (2007) Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation. *PNAS* 104(49):19649–19654
- Sobanski E, Alm B (2004) Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bei Erwachsenen. *Nervenarzt* 7:697–716
- Wallis HB, Warner JL, Curtiz M (1942) *Casablanca/USA*



# 10

## Quintessenz

ADHS spielt eine Rolle in der Berufswelt. Neben möglichen, alltäglichen Nachteilen bietet die ADHS-Kondition auch verschiedene Vorteile und großes Potenzial. Für gewisse Situationen ist ADHS gar ein entscheidender Erfolgsfaktor. Richtig eingesetzt entsteht dadurch sowohl für die Betroffenen als auch für die sie beschäftigende Unternehmen ein Zusatznutzen.

Für einen erfolgreichen Berufsweg mit ADHS ist es wichtig, mit der Funktionsweise der ADHS vertraut zu sein, deren Gesetzmäßigkeiten zu kennen, und dabei insbesondere deren kognitive und emotionale Bedeutung zu verstehen.

Es gilt, dieses Wissen und Verstehen nicht schematisch anzuwenden, sondern stets im Zusammenspiel mit der individuellen Persönlichkeit und dem gegebenen beruflichen Umfeld. Die Kommunikation spielt eine große Rolle. Dadurch erhöhen sich die Chancen, das vorhandene Potenzial besser auszuschöpfen, auch im Berufsleben.

In diesem Sinn schlage ich zum Abschluss erneut vor, die Bezeichnung Aufmerksamkeits**defizit** und Hyperaktivitäts**störung** durch die letztlich zutreffendere Bezeichnung **Unusual Management of Informations and Functions** zu ersetzen.

**Aufmerksamkeits-Defizit und Hyperaktivitäts-Störung = ADHS**  
oder besser:

**Unusual Management of Informations and Functions = UMIF**

**Primäre Mechanismen (neurobiologisch)**

- Informationen → gewichten und filtern
- Funktionen → ansteuern und dosieren

**Sekundäre Phänomene (reaktiv und im Austausch)**

- Copingmechanismen
- Mögliche Nebenwirkungen von Copingmechanismen
- Missverständnisse
- Langzeitentwicklungen und -Folgen

# Stichwortverzeichnis

## A

- Abgrenzung 65, 136
- Ablehnung von gesellschaftlicher Gepflogenheit 40
- Ablenkbarkeit 17, 171
  - durch äussere Reize 32
  - durch innere Reize 32
- ADHS
  - ADHS als genetische Kondition 11
  - ADHS im Berufsleben 54, 189
  - ADHS in Kindheit und Jugend 144, 147–149
  - Bedeutung für Schule und Ausbildung 151
  - Begriff 7
  - einseitige Symptomsicht auf ADHS 7
  - funktionelle Sicht auf ADHS 7, 11
  - Grundformen von ADHS und Nicht-ADHS 13
  - medikamentöse Behandlung 135–138, 140, 141
  - medizinische Behandlung 57
  - Modelle von ADHS 2
  - No-Gos für ADHSler 128, 130
  - Outing am Arbeitsplatz 29, 158, 159
  - Rolle in der Arbeitswelt 5
- ADHS-Chat 4
- ADHS-Outing 31
- Adoleszenz 146, 147
- Adrenalin-Junkie 87
- Alles-Tun 67
- Anders-Sein 50
- Arbeitsplatzbeschreibung 69
- Arbeitsplatzkonflikt 80
- Arbeitsrhythmus 71, 72
- Arbeitsstruktur 71
- Assoziationsfähigkeit 14
- Assoziationskette 44
- Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) 7
- Aufmerksamkeitsfähigkeit 16, 17
- Aufsteiger 6
- Autismus 7, 40, 153
- Automatisches Antworten 37

**B**

Begeisterungsfähigkeit 80, 81  
 Behinderung 170  
 Belastungskurve 125  
 berufliche Selbstständigkeit 131  
 Berufsausbildung 151, 160  
 Berufseinschränkung durch ADHS 137  
 Berufserfolg 47, 48  
 Berufswahl 154–156, 160  
 Bescheinigung über das Mitführen von  
 Medikamenten 139  
 Betäubungsmittelgesetz 138  
 Beziehungsleben 149, 150, 153, 157  
 Beziehungspflege 79  
 Blockade 24, 81  
 blockierte Impulssteuerung 24  
 Burnout 62, 80

**C**

Coaching 184  
 Coping 8, 13, 16, 33, 35, 66, 92, 157  
 Begriffsbestimmung 26  
 Entwicklung von  
 Copingmechanismen 26, 27, 55  
 Negativbeispiel 33

**D**

Datenflut 34, 64  
 Denk-Stopp 69, 72  
 Dex-Methylphenidat 135  
 Dopamin 12, 83, 135  
 Drehzahlmesser 85  
 Dyskalkulie 153  
 Dyslexie 153  
 Dysstress 62

**E**

Ehrlichkeit 30  
 Einschlafstörung 43, 45  
 ADHS-Ursachen 44

Assoziationsketten 44  
 Empfehlungen zur  
 Schlafhygiene 46  
 Lösungsvorschläge für ADHS-  
 Schlaf 45  
 nichtmedikamentöse Behandlung 46  
 Eisenhower-Matrix 76  
 Emotionale Entwicklung 146  
 Energiesparpotenzial 75  
 Entwicklungsverzögerung 171  
 Erfahrung 167  
 Erschöpfung 86  
 Essstörung 25  
 Eustress 62  
 Externer Sensor 122  
 Extrapolierfähigkeit 92,  
 93, 120  
 Extrovertierter Draufgänger 147

**F**

Fehlwahrnehmung 127  
 Filterfunktion 83  
 Filtermodell 12, 14, 16  
 Floskeln 42  
 Fragen  
 Einschätzung der Situation 38  
 Fragen analysieren 38  
 Reaktionsmöglichkeiten 38  
 Umgang des ADHSlers mit  
 Fragen 36  
 Fremdeinschätzung 68  
 funktionelle Sicht auf ADHS 7  
 Funktionsmuster ADHS 30

**G**

Gedankenkreisen 44  
 genetische Kondition 11  
 Genuines Interesse 93, 94  
 Geschäftsreise 139  
 Gewichtungsmo-  
 dell 14  
 Großraumbüro 32, 44

## H

- Hierarchien in der Arbeitswelt 36
- Hintergrundgeräusch 32
- Hyperfokus
  - negativer Hyperfokus 18, 19, 80, 99, 100, 102–106, 108
  - positiver Hyperfokus 18, 94
  - qualitativer negativer Hyperfokus 19, 20

## I

- Identifikationswert einer Tätigkeit 81
- Impulsivität 24, 51
- Impulssteuerung 24, 25, 43
- Informationsflut 64
- Informationsgewichtung 55
- Informationsverarbeitung 12–14, 63
- Inkontinenz 30
- Innovationsfähigkeit 89, 91
- Innovationsvorteil 96
- Intelligenzbegriff 8, 48, 89
- Introvertierter Romantiker 148
- Intuitiv-bildhafte Muster 66

## J

- Jugendliche ADHSler 144

## K

- Karriere 47
- Konvention ablehnen 40
- Konzentrationsfähigkeit 17, 173
- Kritikfähigkeit 101

## L

- Lebendiger Terminkalender 184, 186
- Legasthenie 153
- Lehre 158–160, 172
- Leistungssteigerung 136
- Lernen mit ADHS 162

- in der Lerngruppe 168
- durch Erfahrungen 167
- für Prüfungen lernen 163, 175, 177
- grundsätzliches Lernen 163
- Lernplanung 164
- technische Hilfsmittel 169
- Lernkurve 56, 57, 59, 60, 90, 165
- Lis-Dexampfetamin 135
- Loser 6

## M

- Medikamentenbesprechung 138
- Medikation 136–138
- Medikationsfehler 140, 141
- Mentoring 172, 181
- Methode des inneren Schatzkästchens
  - 110, 111, 113
- Methylphenidat 135
- Minderwertigkeitsgefühl 127
- Mobbing 102
- Modell von ADHS 3
- motorische Unruhe 51
- Mt.-Everest-Syndrom 123, 125, 165

## N

- Nachteilsausgleich 170–173
- Narzissmus 89
- Nebelangst 64
- Negativer Hyperfokus 18, 19
  - Ablenkung 108–110
  - Methoden zum Ausstieg 106
  - qualitativer negativer Hyperfokus 20
  - Selbstdiagnose 104
  - Selbstmanagement 114
  - Umgang mit dem Röhrenblick 106
- Nein-Sagen 65
- Nichts-Tun 67
- No-discussion-Regel 185
- Noradrenalin 12, 83, 135
- Notfallsituation 83
- Notfallvorteil 83, 86, 88

O

Office politics 34, 35, 42  
 Organisationsfunktion 25  
 Organisationshilfe 180, 182  
 Orientierungsstruktur 72, 73, 167, 180  
 Outing der ADHS-Diagnose 29,  
 158, 159

P

Passivität 88  
 Peergroup 147, 148  
 Perfektionismus 2, 74  
 Persönlichkeit des ADHSlers 8  
 Peter-Prinzip 36, 48  
 Pilot 137  
 Praktikum 157  
 Probearbeit 156  
 Prokrastination 129, 165,  
 182–184, 186  
 provokatives Verhalten 51  
 Prüfungen 175, 177  
 Psychodynamische  
 Schwierigkeiten 65, 82  
 Pubertät 146  
 bei Jungen 147  
 bei Mädchen 149

R

Rebound-Phänomen 46, 140  
 Redeflut 24  
 Reifung 154  
 Reizabschottung 182  
 Reizregulation 22, 23  
 Reizüberflutung 32  
 Relevanz der Aufgaben 74  
 Resignation 88  
 Retard-Präparat 140  
 Röhrenblick 18, 20, 21, 99, 100, 102,  
 103, 105, 106  
 Routinehandlung 21, 22

S

Scheinbare Naivität 34, 36  
 Schmerzempfinden 23  
 Schneekugeleffekt 79  
 Schriftliche Arbeit  
 Art, Umfang und Gliederung 178  
 Zweck der Arbeit 178  
 Schriftliche Arbeiten 177  
 zeitlicher Überblick 179  
 Schule 151  
 Selbstbewertung 119  
 Selbstbilanzfälschung 116–120, 123  
 Selbsteinschätzung 68, 89  
 Selbsthilfeorganisationen für  
 ADHSler 154  
 Selbstmanagement 114  
 Selbstregulation 103  
 medikamentös unterstützte  
 Selbstregulation 103  
 Selbstsabotage 31  
 Selbstunterschätzung 119, 120  
 Selbstwert 41, 115, 180  
 Selbstwertgefühl 110–113  
 Selbstwertwahrnehmung 60, 110, 115  
 Selbstzweifel 8, 41, 86, 174  
 Sexualität 146, 149  
 Sinnesreiz 22  
 Smalltalk 39, 40, 42  
 Soziale Interaktionsform 39  
 Soziales Umfeld 8, 9  
 Orientierung an Menschen 8  
 Orientierung an Strukturen 9  
 Sozialkompetenz 39  
 Stellenantritt 54  
 Einarbeitungsphase 61  
 Orientierungspunkte schaffen 58  
 Umgang mit sich selbst 59  
 Umgang mit Vorgesetzten und  
 Mitarbeitern 60  
 Stellenwechsel 58  
 Steuerungsmodell 16  
 Stress 62, 80

akuter Stress 83, 85  
chronischer Stress 62, 63, 69  
Vergleich mit Drehzahlmesser 85  
Strukturhilfe 181, 182  
Studium 160, 172  
Symptomsicht auf ADHS 7

**T**

Terminkalender 184  
Treasured Self 110, 111, 113

**U**

Überanstrengung 129  
Überdosierung 22  
Überforderung 86, 125  
Überkompensieren 66, 67, 74  
Überlastung 63, 126  
Überschießende Gefühlsreaktion 100  
UMIF (Unusual Management of  
    Informations and  
    Functions) 7, 189  
Ungebremstes Denken 63  
Unterbrechen des Gesprächspartners 24

**V**

Verarbeitungsgeschwindigkeit 14  
Vereinfachungsmechanismus 41  
Vertrauensperson 122  
Vorurteile gegen ADHSler 30

**W**

Wahrnehmung von Reizen 22, 23  
Weiterbildung 160  
WHO-Formular 139  
Wissensaufnahme 165, 166  
Wunschberuf 160

**Z**

Zeitinsel 75, 78  
Zeitsparpotenzial 75  
Zwangsproblematik 21  
Zwangsstörung 22  
Zwischenjahr zur Reifung 154