

Patienten-
Information

ADHS

im Erwachsenenalter //

AUFMERKSAMKEITS- STÖRUNG

Dipl.-Psych. Roberto D'Amelio



Inhaltsverzeichnis

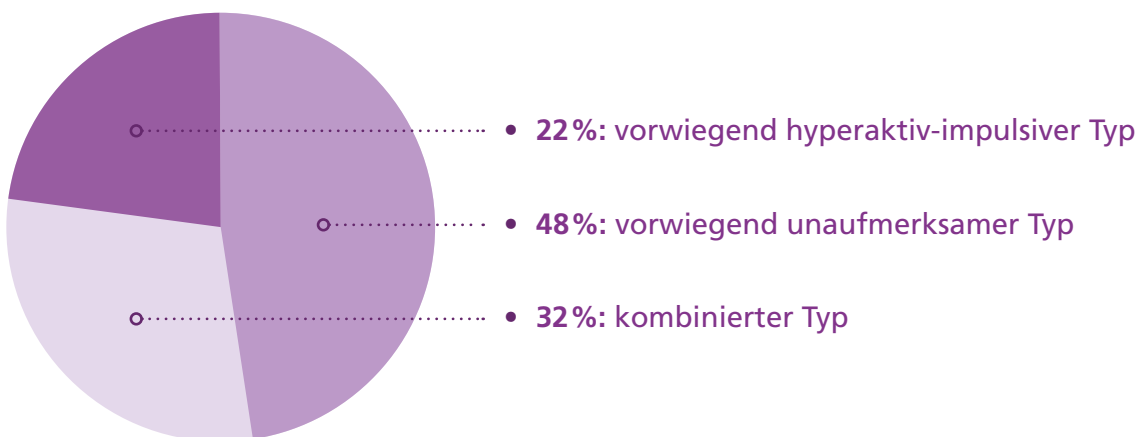
- 04 **Was ist Aufmerksamkeitsstörung und wie macht sich diese im Alltag bemerkbar?**
- 06 **Wie wirkt sich die Aufmerksamkeitsstörung auf das tägliche Leben aus?**
- 08 **Positive Aspekte der Aufmerksamkeitsstörung als Kernsymptom der ADHS**
- 09 **Was trägt dazu bei, dass sich die Aufmerksamkeitsstörung abschwächt?**
- 10 **„Ich habe Durchhalte- und Motivationstiefs!“**
Problem – Lösung
- 12 **„Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten!“**
Problem – Lösung
- 15 **„Ständig verliere und verlege ich Dinge!“**
Problem – Lösung
- 18 **„Ich schweife mit meinen Gedanken immer wieder ab.“**
Problem – Lösung
- 20 **Wie wird die ADHS behandelt?**
Psychoedukation (Information und Beratung)
Psychotherapie
Medikamentöse Therapie
- 22 **Hilfreiche Informationsquellen**
- 23 **Praktische Übungen für Zuhause**
- 24 **Der Autor**
- Flyer **Trainingserfolg-Überblick und Achtsamkeitsübungen**

Liebe Patientin, lieber Patient,

nach einer eingehenden Untersuchung, basierend auf Gesprächen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sowie speziellen Tests, haben Sie die Diagnose Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) erhalten. Vielleicht wurde Ihnen zu dieser Diagnostik geraten, nachdem bei Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn eine ADHS festgestellt wurde.

Zur Therapie der ADHS werden heutzutage verschiedene Ansätze kombiniert. Den Anfang bildet die Psychoedukation. Darunter versteht man die Aufklärung und Information zur Störung: zu deren neurobiologischen Ursachen, zum Einfluss auf den Alltag Betroffener sowie zu Behandlungsmöglichkeiten. Einen Beitrag dazu möchte auch diese Broschüre leisten. Konzipiert als Teil einer Reihe zu den fünf charakteristischen Symptomen der ADHS, widmet sie sich der Aufmerksamkeitsstörung.

Die Aufmerksamkeitsstörung gehört zu den drei Hauptsymptomen der ADHS. Sie tritt sehr häufig als dominierendes Symptom auf und prägt so entscheidend das Störungsbild, dass sie sich sogar in dessen Bezeichnung wiederfindet. Auch dann, wenn die Hyperaktivität (und somit das H) gänzlich fehlt – als ADS. Die Aufmerksamkeitsstörung hat eine interessante Besonderheit: Situationsbedingt, z. B. bei aufrichtigem Interesse an einer Sache oder bei Motivation durch Belohnung, wird aus dem Mangel an Aufmerksamkeit ein Zuviel an Aufmerksamkeit. Dieses Phänomen bezeichnet man als Hyperfokussieren.



Eric G. Willcutt: The prevalence of DSM-IV attention-deficit/hyperactivity disorder: a meta-analytic review. *Neurotherapeutics*. 2012 Jul; 9(3): 490–9.

Die Aufmerksamkeitsstörung tritt bereits im Kindesalter auf und bleibt unverändert – und unverändert belastend. Denn sie ist das ADHS-Symptom, das Betroffene maßgeblich daran hindert, Leistungen hervorzubringen, die ihrem guten Intellekt entsprechen. Deswegen: Nehmen Sie Ihre ADHS-Diagnose als Chance an, durch Information und Selbstakzeptanz positive Veränderungen anzustoßen.

Dabei möchten wir Sie gerne unterstützen!

Was ist eine Aufmerksamkeitsstörung und wie macht sich diese im Alltag bemerkbar?

Kennen Sie das auch? Man hat sich eigentlich auf die Aufgabe gefreut und dann doch zu viel Zeit verschwendet. Und am Ende merkt man, dass man noch ein wichtiges Kapitel vergessen hat – ist das alles überhaupt noch zu schaffen??!! Ok, jetzt mal richtig konzentrieren! Und dann stellt sich das bekannte Problem ein: Die Konzentration will einfach nicht gelingen. Gelockt von externen Reizen und plötzlichen Einfällen, gehen die Gedanken auf Reise ...



Die Zeit drängt,
jetzt muss ich
wirklich anfangen!
Oh, draußen
blühen die ersten
Blumen ...



Ein Schmetterling!
Wie lange verpuppen
sich Raupen eigentlich
im Kokon? Das muss
ich unbedingt
nachschaauen!



Die Musik
ist immer noch laut ...
Wie können sich andere
da konzentrieren?
Das Lied will ich aber
in meine Playlist
aufnehmen, wo ist mein
Handy?

Ich sollte jetzt
wirklich weiter-
machen ... Aber erst
das Fenster schließen ...
So ein Lärm! Was ist
denn da heute los?



Wie wirkt sich die Aufmerksamkeitsstörung auf das tägliche Leben aus?

Sich nicht konzentrieren können, mit den Gedanken permanent abschweifen, Gesprächen nicht folgen können, beim Lesen schnell den Faden verlieren, sich nach kurzer Zeit nicht mehr an das Besprochene erinnern können, durch die eigenen Gedanken abgelenkt werden – so schildern ADHS-Betroffene ihr Problem. Dieses ist oft so belastend, dass es sie dazu veranlasst, nach diesbezüglichen Informationen zu suchen, im Internet zu recherchieren oder bei aufgetretenen Zweifeln einen Arzt zwecks Diagnostik aufzusuchen. Innerhalb des Problembereichs Aufmerksamkeitsdefizit – als ein Hauptsymptom der ADHS – lassen sich **drei Unterkategorien differenzieren: verminderte Konzentrationsfähigkeit (bezüglich der Zeitspanne sowie der Intensität), Unaufmerksamkeit und Vergesslichkeit.** In der Regel kennen ADHS-Betroffene nicht nur eine Facette dieser vielschichtigen Störung, sondern alle.

Vereinbarungen, Rückrufe, Geburtstage etc. vergessen, was als Unhöflichkeit oder mangelnde Wertschätzung herüberkommen kann.

Vergessen dringender Aufgaben oder Verpassen wichtiger Termine kann zu Ärger in der Schule oder Abmahnungen im Beruf führen.

Flüchtigkeitsfehler in der Schule oder im Beruf lassen die an sich gute Arbeit in schlechtes Licht rücken.

Im Job **abgelenkt sein,** nicht richtig zuhören, gedanklich schon im nächsten Meeting sein – kann als Desinteresse oder Besserwisserei missverstanden werden.

Beim Einkaufen ohne Liste **nur die Hälfte der Sachen besorgen,** was für Ärger, Diskussionen und Zeitverlust (nochmal einkaufen gehen) sorgen kann.

Unaufmerksamkeit im Straßenverkehr – ob als Fußgänger oder Autofahrer – kann folgenschwer sein.

Vergessen, Verlegen oder Verlieren wichtiger Gegenstände kostet viel Zeit und manchmal viel Geld, ist dazu nervenaufreibend, auch für die Mitmenschen.

Gedanklich abschweifen, Gesprächen nicht oder nur unter großer Anstrengung folgen können – führt zu Missverständnissen und wird als Mangel an Interesse aufgefasst.

Die starke Ablenkbarkeit führt häufig zu **Stolpern, Umknicken und Fehltreten** und somit zu einer erhöhten Verletzungsgefahr.

Die extreme Empfänglichkeit sowohl für eigene Gedanken als auch für Umgebungsgeräusche erschwert die Konzentration zusätzlich.



Positive Aspekte der Aufmerksamkeitsstörung als Kernsymptom der ADHS

Wenn nicht zuerst durch ihre Hyperaktivität, so fallen Menschen mit einer ADHS negativ durch ihre Aufmerksamkeitsstörung auf. Deren Auswirkungen lassen sich wie der buchstäbliche rote Faden in ihren Biografien nachzeichnen. Da sind die verpatzten Arbeiten in der Schule, die schlechten Noten wegen Flüchtigkeitsfehler, da ist die nicht vollendete Ausbildung, das abgebrochene Studium, mehrere Jobwechsel, vertane Jobchancen. Und sollte man sein Ziel doch erreicht und den Traumjob bekommen haben, so kostet es oft eine enorme Kraftanstrengung, den Anforderungen gerecht zu werden – bis hin zu Versagensängsten oder Burn-out.

Angesichts zahlreicher Enttäuschungen und Niederlagen und eines daraus resultierenden Gefühls, nie zu genügen, können sich Menschen mit einer Aufmerksamkeitsstörung vermutlich kaum vorstellen, dass diese positive Aspekte haben könnte. Und doch zeigen dies die folgenden Beispiele.

Geistige Beweglichkeit und Flexibilität

Springen gedanklich von einem zum anderen, wodurch sie aber letztendlich zu spannenden, erfrischenden Lösungen kommen. Und wenn doch nicht, können sie schnell umswitchen und mit neuem Tatendrang eine neue Richtung einschlagen.

Assoziatives Denken

Bringen Dinge zusammen, die auf den ersten Blick nicht zusammengehören und doch eine harmonische Einheit ergeben.

Überraschen mit kreativen Ideen

Gehen Aufgaben oft unkonventionell, spielerisch und mit viel Spaß an, was dem Endergebnis auch anzumerken ist.

Offenheit für die Welt drumherum

Und zwar mit allen Sinnen, sodass sie kleine, aber schöne oder liebenswürdige Details wahrnehmen, die anderen entgehen – eine wahre Inspirationsquelle.

Neugier auf Neues

Das beste Mittel gegen Langeweile – immer was Neues sehen, hören und erleben, was den Geist beflügelt.

Fähigkeit zur Hyperfokussierung

Erscheint ein Thema oder eine Aufgabe interessant, sind sie sehr ausdauernd und mit großer Begeisterung bei der Sache.

Was trägt dazu bei, dass sich die Aufmerksamkeitsstörung abschwächt?

Die beeinträchtigte Konzentrationsfähigkeit, die Ablenkbarkeit und die Vergesslichkeit sind Ihre ständigen Begleiter. Durch Wollen oder die Absicht, sich mal endlich zu konzentrieren, lassen sich diese nicht abstellen – jedoch beeinflussen: In manchen Situationen gelingt die Fokussierung auf die aktuelle Aufgabe viel leichter und das Ergebnis sorgt für mehr Zufriedenheit. Auf den folgenden Seiten finden Sie konkrete Lösungsvorschläge für ADHS-typische Probleme, die sich täglich wiederholen und ebenso viel Zeit wie Kraft rauben. Es gibt jedoch auch allgemeine Tipps zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, die auch Ihnen im Alltag zugutekommen können.



So gelingt die Konzentration bei der Arbeit leichter:

- auf eine ruhige, geräuscharme Arbeitsumgebung achten
- den Schreibtisch aufräumen, damit nichts von der Arbeit ablenkt
- austesten, wann man am effektivsten arbeitet und dementsprechend die Tätigkeiten über den Tag verteilen (z. B. anspruchsvolle Aufgaben zuerst, Ablage und Telefonate später)
- Handy nach Möglichkeit ausschalten oder auf stumm stellen, E-Mails nur alle paar Stunden checken
- Bewegung – ob zum Auspowern oder als 5-Minuten-Pause an der frischen Luft – fördert die Ausschüttung von Dopamin und unterstützt dadurch die Konzentrationsfähigkeit



Dies unterstützt die Aufmerksamkeit in der Freizeit:

- nicht gleich jedem Handlungsimpuls nachgeben, sondern zuerst die angefangene Tätigkeit beenden
- nicht gleich jedem Gedanken nachgehen – besser notieren und später wieder aufgreifen
- bewusst auf die eigene Stimmung achten und versuchen, diese immer auf einem positiven Level zu halten – denn gute Stimmung verhilft zu besserer Konzentration
- gezielt die eigene Motivation verbessern – da können schon kleine Belohnungen Wunder wirken
- Abwechslung und Impulse von außen sind gut – jedoch darf der Terminkalender nicht zu voll sein, denn Zeitmangel führt zu Stress, was die Konzentrationsfähigkeit zusätzlich verschlechtert
- ausreichend lange schlafen ist grundsätzlich wichtig, bei einem Aufmerksamkeitsdefizit umso mehr

„Ich habe Durchhalte- und Motivationstiefs!“



Problem:

Viele ADHS-Betroffene berichten, dass es ihnen oft schwerfällt, mit einer Aufgabe zu beginnen oder bis zum Ende durchzuhalten.



Lösung:

Teilen Sie die Aufgabe in kleinere, gut überschaubare Einheiten auf und arbeiten Sie diese nacheinander ab.

Komplexe Aufgaben besser bewältigen – und so geht's:

- 1 Halten Sie Ihr Ziel zunächst schriftlich fest. Dazu gehört auch, einen konkreten Termin zu nennen, bis wann Sie fertig werden wollen. Überlegen Sie noch einmal genau: Ist dieser Termin realistisch oder eher Wunschdenken? Planen Sie lieber etwas mehr Zeit ein, damit Sie am Ende nicht enttäuscht sind und sich darin bestätigt sehen, dass Sie sowieso nie etwas pünktlich hinbekommen.
- 2 Überlegen Sie dann, welche Teilschritte zur Bewältigung der Aufgabe nötig sind, und notieren Sie diese in der richtigen Reihenfolge. Können Sie jeden davon direkt angehen oder müsste dazu im Vorfeld andere Arbeit erledigt werden? Wenn ja, planen Sie diese bitte auch ein – und das nicht zu knapp.
- 3 Nachdem Sie eine gut strukturierte Übersicht der einzelnen Schritte erstellt und diese mit Zeitangaben versehen haben, hinterfragen Sie noch einmal Ihren Zeitplan: Lässt sich dieser so umsetzen oder müssen Sie gegebenenfalls nachbessern? Wenn Sie bei der einen oder anderen Zeiteinschätzung nicht ganz sicher sind, schenken Sie sich lieber etwas mehr Zeit und nehmen Sie so den Druck raus – das Endergebnis Ihrer Arbeit wird es Ihnen danken.
- 4 Mit dem so erstellten Plan können Sie die einzelnen Teilaufgaben abarbeiten und stolz auf die kleinen Erfolge sein. Und kommen schrittweise Ihrem Ziel näher – ohne negativen Stress.

Schritt für Schritt oder auch Scheibchen für Scheibchen – daher die Bezeichnung Salami-Taktik. Im Projektmanagement gilt diese als eine gute Möglichkeit, umfangreichere und komplexere Vorhaben in einzelne überschaubare Aufgaben aufzuteilen und nacheinander zu bearbeiten.

Menschen mit einer ADHS hilft die Salami-Taktik:

- ihre Prokrastination (Aufschieberitis) zu überwinden
- Überforderung und Stress zu reduzieren
- angefangene Aufgaben erfolgreich und termingerecht abzuschließen



„Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten!“



Problem:

Viele Menschen mit einer ADHS sind leicht ablenkbar und haben große Schwierigkeiten, längere Zeit konzentriert zu arbeiten.



Lösung:

Der Check
„Bin ich noch bei der Sache?“

Ermitteln Sie Ihre persönliche Konzentrationsspanne und halten Sie diese ein – so kommen Sie konzentriert ans Ziel.

Können Sie ungefähr einschätzen, wie lange Sie mit Ihrer ungeteilten Aufmerksamkeit bei einer Aufgabe bleiben können? Dies ist in der Tat nicht einfach, denn das subjektive Zeitempfinden kann täuschen. Jeder kennt es: Manchmal wird eine Stunde wie eine kleine Ewigkeit empfunden und ein paar schöne Tage können wiederum wie im Flug vergehen.

Und so funktioniert der Check „Bin ich noch bei der Sache?“

- 1 Ob Sie Vokabeln lernen oder einen Artikel lesen: Um herauszufinden, wie lange Sie Ihre Konzentration aufrechterhalten können – diese Zeitspanne bezeichnet man auch als Konzentrationsspanne –, stellen Sie sich einen Timer z. B. auf 15 Minuten. Beim Ertönen des akustischen Signals machen Sie den Check: Bin ich noch bei der Sache?
- 2 Wenn ja, legen Sie eine kurze Pause von wenigen Minuten ein, stellen Sie den Timer erneut auf 15 Minuten und starten Sie in die nächste Konzentrationsspanne.
- 3 Sollten Sie feststellen, dass Ihre Gedanken schon vorher abgeschweift sind, stellen Sie den Timer auf 10 Minuten. Nach Ablauf dieser Zeit stellen Sie sich wieder die Frage: Bin ich noch bei der Sache?

Übrigens:

Es ist wichtig, dass Sie sich in den kurzen Pausen zwischen den einzelnen Zeit-/Konzentrationsspannen schnell gedanklich von der Arbeitsaufgabe lösen. Dazu verlassen Sie am besten Ihren Arbeitsplatz, schauen Sie aus dem Fenster oder gehen Sie ein paar Schritte.

Menschen mit einer ADHS kennen das Problem, dass sie sich leicht durch Reize in ihrer Umgebung – also durch das, was sie sehen, hören oder riechen – ablenken lassen. Überlegen Sie sich deshalb, wann Sie sich besonders schlecht konzentrieren können und was Sie wiederum tun können, um diese Störfaktoren auszuschließen. Fassen Sie am besten Ihre Erkenntnisse schriftlich zusammen.

Am besten kann ich mit meiner Aufmerksamkeit bei einer Sache bleiben, wenn ich:

- ein „Bitte nicht stören“-Schild an die Tür hänge
- Benachrichtigungstöne für E-Mails, SMS oder WhatsApp ausschalte
- bei einer lauten Umgebung Ohrstöpsel oder Kopfhörer benutze
- von meinem Arbeitsplatz nicht direkt nach draußen schauen kann
- auf dem Tisch nur die Unterlagen habe, die ich gerade bearbeite
- zum Essen oder Trinken nicht aufstehen muss, d. h. eine gefüllte Teekanne und ein Obstkorb griffbereit auf dem Tisch steht
- ausgeschlafen bin
- zuvor etwas Sport gemacht habe, z. B. 20 Minuten Fahrrad gefahren

Die Aufmerksamkeitsspanne kann variieren – je nachdem, welche Aufgabe Sie gerade ausführen und wie Sie an die Aufgabe herangehen.

Handelt es sich um ...

- ... eine eher schwere oder leichte Aufgabe?
- ... eine gewohnte oder neue Aufgabe?
- ... eine unbeliebte/unangenehme oder beliebte/angenehme Aufgabe?

ADHS-Betroffene haben in der Regel keine Schwierigkeiten, bei neuen, herausfordernden und als angenehm empfundenen Aufgaben lange, konzentriert und ausdauernd bei der Sache zu bleiben. Dagegen fällt es ihnen sehr schwer, bei routinemäßigen, langweiligen und unangenehmen Aufgaben ihre Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten. Berücksichtigen Sie also bei Ihrer Zeitkalkulation die Art der Aufgabe und rechnen Sie bei weniger anspruchsvollen oder ungeliebten Tätigkeiten häufigere Unterbrechungen und somit insgesamt mehr Zeit ein.

Regelmäßiges Training lohnt sich!

Menschen mit Konzentrationsschwierigkeiten, die diese Methode ausprobieren, machen die Erfahrung, dass sie mit vier 15-minütigen Zeiteinheiten besser konzentriert – und somit ohne Frustration – ans Ziel kommen, als wenn sie versuchen würden, eine ganze Stunde durchzuhalten. Ein weiterer positiver Aspekt ist, dass sich durch den regelmäßigen Einsatz des „Bin ich noch bei der Sache?“-Checks die Konzentrationsfähigkeit spürbar verbessern lässt. In der Folge verlängert sich die persönliche Konzentrationsspanne und dadurch steigt die Arbeitseffektivität.

Schon mal von der Pomodoro-Technik gehört? Diese ist eine weitere Methode des Zeitmanagements. Der Name *pomodoro* (italienisch) stammt von der Küchenuhr in Form einer Tomate, die der Erfinder der Methode bei seinen ersten Versuchen benutzte. Die Methode basiert auf der Idee, dass häufige Pausen die geistige Beweglichkeit verbessern können.

Ob „Bin ich noch bei der Sache?“-Check oder Pomodoro-Methode – sie funktionieren nach dem gleichen Prinzip und helfen Menschen mit einer ADHS:

- ihre Ablenkbarkeit zu reduzieren
- ihre Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen
- die Qualität der Arbeit oder der Lernerfahrung zu verbessern
- ihre Zeit effektiver zu nutzen

„Ständig verliere und verlege ich Dinge!“



Problem:

Für ADHS-Betroffene gehört die Suche nach dem Autoschlüssel, der Brille oder dem Führerschein zur täglichen Routine.



Lösung:

Die Strategie

„Alles an seinen gewohnten Platz“

**Das Verlegen, Vergessen und Verlieren wichtiger Gegenstände gehört bei Menschen mit einer ADHS zum Alltag. Es ist anstrengend – für die Betroffenen selbst und auch für ihr Umfeld.
Zum Glück lässt sich dieses Problem schnell und unkompliziert lösen: mit der „Alles an seinen gewohnten Platz“-Strategie.**

Morgens alles Wichtige mitnehmen, was man später unbedingt braucht, z. B. Wohnungsschlüssel, Geldbeutel und Handy: Es ist eigentlich ganz einfach und viele Menschen tun es ganz automatisch – wie das Zähneputzen am Morgen oder der Griff zur Teetasse danach. Für Menschen mit einer ADHS ist es weder selbstverständlich noch einfach. Für sie ist es eher eine kleine Herausforderung, die Zeit erfordert und Nerven kostet.

Das Verlegen und Vergessen von Gegenständen ist bei ihnen nicht bloß eine nervige Charaktereigenschaft, sondern die Folge, ja eine Art Nebenwirkung der ADHS-typischen Zerstreuung und Unkonzentriertheit. Kommen Faktoren wie Zeitdruck oder Unausgeschlafen-Sein hinzu, verstärkt sich diese. Der gut gemeinte Vorsatz, mehr aufzupassen, hilft in der Regel nicht oder nicht dauerhaft.

Dafür aber die folgenden Tipps – leicht umsetzbar, mit wenig Zeitaufwand und motivierend wirksam:

- 1 Bringen Sie an der Wohnungstür oder direkt in der Nähe ein Schlüsselbrett an. Hängen Sie Ihre Schlüssel, die täglich (oder oft) im Einsatz sind, immer nur dort hin. Für einen besseren Überblick können Sie zusätzlich die einzelnen Haken beschriften, z. B. Auto oder Garage. So fällt Ihnen schneller auf, wenn ein Schlüssel nicht an seinem gewohnten Platz hängt. Bitten Sie zusätzlich Ihre Familienangehörigen oder Mitbewohner darum, Sie zu unterstützen und einen anderswo liegenden Schlüssel gleich an seinen Platz hinzuhängen.
- 2 Für Alltagsgegenstände, die nicht aufgehängt werden können, eignet sich zur Aufbewahrung eine Kiste – am besten eine, die sich in verschiedene Fächer unterteilen lässt. Für den schnellen Überblick, ob alles an seinem gewohnten Platz liegt, können Sie die Fächer beschriften oder mit Fotos der zugeordneten Gegenstände bekleben. Geeignete Stellplätze für die Aufbewahrungskiste wären beispielsweise in der Nähe der Wohnungstür oder in einem Raum, wo Sie sich häufig aufhalten, z. B. in der Küche oder im Wohnzimmer.
- 3 Das Hinhängen der Schlüssel oder das Hinlegen wichtiger Gegenstände in die dafür vorgesehenen Fächer wird wahrscheinlich nicht sofort reibungslos funktionieren. Es wird aber mit der Zeit immer besser gelingen – ganz bestimmt. In der Anfangsphase könnte ein täglicher Checktermin hilfreich sein: Überprüfen Sie z. B. nach dem abendlichen Zähneputzen, ob alle Gegenstände an ihren Plätzen sind. Vielleicht können Sie diesen Checktermin besser einhalten, wenn Sie eine Erinnerungsfunktion in Ihr Handy eingeben oder Familienmitglieder darum bitten, Sie zu einem vorher vereinbarten Zeitpunkt daran zu erinnern.
- 4 Als zusätzliche Sicherheit, dass die ordentlich abgelegten Gegenstände tatsächlich mitgenommen werden, kann eine freundliche Erinnerung an der Innenseite der Wohnungstür dienen: „Hast Du alles Wichtige mitgenommen?“

Die „Alles an seinen gewohnten Platz“-Strategie ist einfach und fast ohne zusätzlichen Zeitaufwand umsetzbar.

Menschen mit einer ADHS hilft sie im Alltag:

- ihre Neigung zu Unordnung und Chaos in den Griff zu bekommen
- weniger Zeit mit der Suche nach Gegenständen zu verlieren
- den dauerhaften Stress wegen Vergessens und Verlierens zu reduzieren



„Ich schweife mit meinen Gedanken immer wieder ab.“



Problem:

Menschen mit einer ADHS lassen sich durch äußere Reize oder ihre eigenen Gedanken immer wieder ablenken.



Lösung:

Achtsamkeitsübungen

Eine einfache, aber sehr effektive Methode sind Achtsamkeitsübungen. Diese lassen sich schnell erlernen und überall durchführen. Dabei nehmen sie nur wenige Minuten in Anspruch und führen dennoch schon nach kurzer Zeit spürbare positive Veränderungen, sowohl körperliche als auch mentale, herbei.

Achtsamkeit bezeichnet die Fertigkeit, sich nur auf eine Tätigkeit – oder eben aufs Nichtstun – zu konzentrieren und sich von nichts anderem ablenken zu lassen. Wie jede andere Fertigkeit auch lässt sich die Achtsamkeit trainieren. Dabei nehmen Sie ganz bewusst das wahr, was gerade in diesem Augenblick ist – ohne es zu bewerten.

Achtsamkeitsübungen gibt es in vielen verschiedenen Varianten. Wir möchten Ihnen hier eine pragmatische Version vorstellen – anhand von konkreten Aufgaben, die Bestandteil des Alltags sind, z. B. Kaffee trinken, Zähne putzen, Geschirr abwaschen. Gerade bei solchen Routinetätigkeiten ist man oft nicht ganz bei der Sache. So werden während des Kaffeetrinkens nebenbei andere Dinge erledigt, z. B. E-Mails gecheckt oder SMS geschrieben. Geht es Ihnen auch so? Am Ende haben Sie Ihren Kaffee hinuntergekippt und wissen nicht einmal, ob bzw. wie er geschmeckt hat. Sie haben also dem, was Sie gerade getan haben, keine Beachtung geschenkt, weil Sie mit Ihren Gedanken woanders waren.

Und so geht's:

- 1 **Achtsam sein:** Im ersten Teil unserer Achtsamkeitsübung geht es darum, Achtsam-Sein zu üben. Um bei unserem Beispiel zu bleiben: Versuchen Sie, Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit dem Kaffeetrinken zu widmen. Spüren Sie die Wärme des Bechers in Ihren Händen, genießen Sie den Geschmack und das Aroma – und tun Sie nichts anderes.
- 2 **Achtsam bleiben:** Zumindest am Anfang ist es nicht einfach, längere Zeit sich z. B. nur auf das Kaffeetrinken zu konzentrieren. Wenn Sie bemerken, dass Sie nicht mehr achtsam dabei sind, halten Sie kurz inne, lächeln Sie und kehren Sie mit dem nächsten Ausatmen zur Achtsamkeitsübung zurück: Kaffeetrinken und sonst nichts.



Am Ende der Broschüre finden Sie Ihren persönlichen „Achtsamkeitstrainer“. Wenn Sie regelmäßig Ihre Erfahrungen bei der Durchführung der Übungen eintragen, werden Sie feststellen: Es lohnt sich, diese in Ihren Alltag zu integrieren.

Achtsamkeitsübungen liegen weiterhin voll im Trend, denn ihre vielfältigen positiven Effekte sind unumstritten.

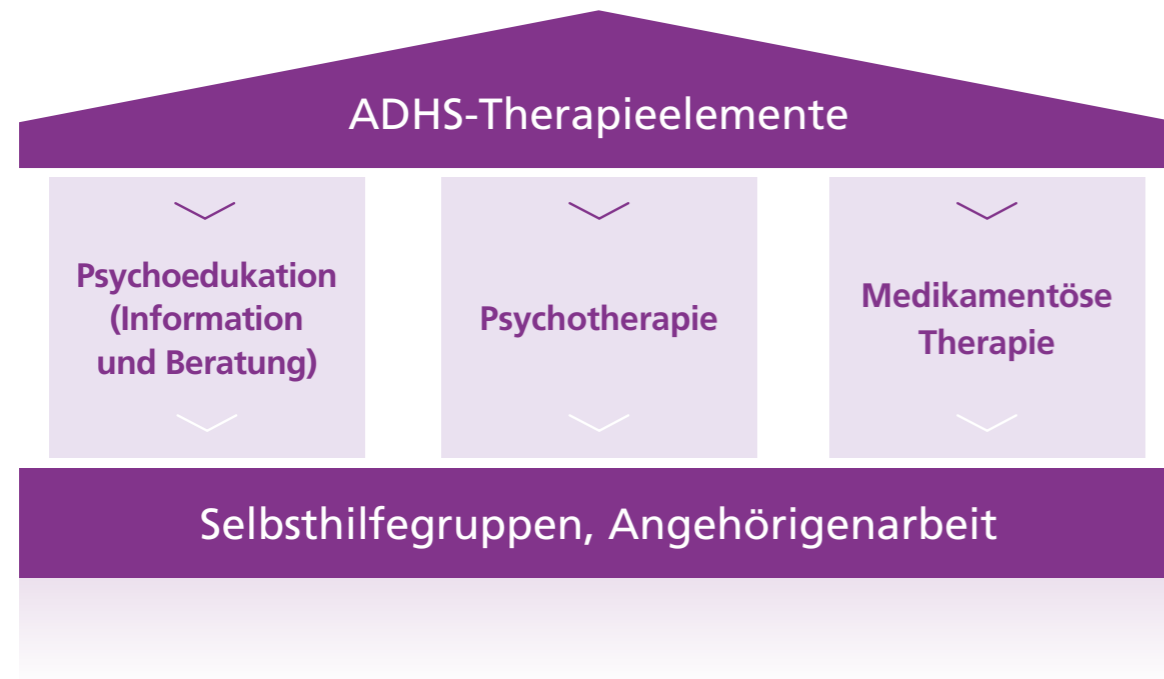
Gerade Menschen mit einer ADHS können sie sinnvoll unterstützen:

- ihre Gefühle und Gedanken positiv zu beeinflussen
- ihre Gelassenheit zu erhöhen
- ihren inneren Fokus besser zu lenken
- ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern



Wie wird die ADHS behandelt?

Die Therapie der ADHS besteht meistens aus einer Kombination verschiedener Ansätze. Zur Veranschaulichung eignet sich gut das folgende sogenannte 3-Säulen-Modell:



Psychoedukation (Information und Beratung)

Patienten, die gut über ihre Erkrankung/Störung informiert sind, können deren Auswirkungen selbst beurteilen oder sogar beeinflussen. Daher bilden die Information über die Störung und die Beratung zu Therapiemöglichkeiten und sonstigen Hilfsangeboten eine tragende Säule des gesamttherapeutischen Konzepts.



Psychotherapie

Eine weitere wichtige Säule im 3-Säulen-Modell ist die Psychotherapie. Diese hat die Veränderung von eingeschliffenen Verhaltensmustern zum Ziel. Die Art, wie Sie denken und sich verhalten, haben Sie im Laufe Ihres Lebens zu einem großen Teil erlernt. In der Verhaltenstherapie üben Sie neue Denk- und Verhaltensweisen ein und trainieren Fertigkeiten, die Sie dann im Alltag anwenden können.

Das Bewusstsein dafür, wie Sie sich in ganz konkreten Situationen fühlen, wie Sie reagieren und wie Sie eigentlich reagieren möchten, ist eine wesentliche Voraussetzung dafür,

neues Verhalten zu erlernen. Achtsamkeitsübungen helfen, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und das, was geschieht, zu akzeptieren – so lassen sich nutzlose Kämpfe verhindern. Und Sie sind mit Ihren Gedanken und Gefühlen nicht schon wieder woanders, sondern ganz bei dem aktuellen Moment.

Unterstützend können Entspannungstechniken wie Muskelrelaxation und Yoga helfen, den eigenen Körper und seine Grenzen zu erspüren und bewusst damit umzugehen. Durch ein gesteigertes Körperbewusstsein erkennen Sie vielleicht auch früher Ihre „Schmerzgrenze“.

Medikamentöse Therapie

Bei einer ADHS ist das Gleichgewicht der im Gehirn vorliegenden Botenstoffe, der sogenannten Neurotransmitter, im Vergleich zu Nicht-Betroffenen verändert: Bestimmte Botenstoffe (Dopamin, Noradrenalin) liegen an den Stellen, an denen sie eigentlich benötigt werden, nicht in ausreichender Menge vor. Dadurch wird die Übertragung von Signalen gestört. Diese Beeinträchtigung betrifft besonders das Aufmerksamkeits- und das Motivationssystem.

Daran setzt z. B. die Behandlung mit dem Wirkstoff Methylphenidat (MPH) an. Dieser verhindert, dass die Botenstoffe zu schnell abgebaut werden, und sorgt so für einen ausgeglicheneren Stoffwechsel im Gehirn. MPH gilt als eine sichere und wirksame Behandlungsoption. Seinen hohen Stellenwert in der Therapie der ADHS bestätigen nicht nur zahlreiche internationale Studien, sondern auch die Tatsache, dass MPH in den aktuellen ADHS-Leit-

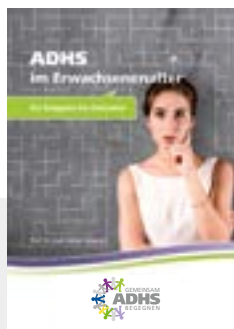
linien* als „Mittel der ersten Wahl“ empfohlen wird. MPH gehört wie auch Lisdexamphetamin zur Wirkstoffgruppe der Stimulanzien. Ihre Verordnung unterliegt der strengen Überwachung und dem besonderen Schutz des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG). Alternativ kann der Wirkstoff Atomoxetin, der nicht zur Kategorie der Betäubungsmittel (BtM) gehört, zum Einsatz kommen.

Bei der bestimmungsgemäßen Einnahme von MPH besteht keine Suchtgefahr, auch wenn die Medikamente regelmäßig und langfristig eingenommen werden. Nebenwirkungen treten meist nur in der Anfangsphase der Einnahme auf und bilden sich in der Regel mit der Zeit zurück. Ihr Arzt wird wie bei jeder Medikamenteneinnahme regelmäßige Kontrolluntersuchungen vornehmen.

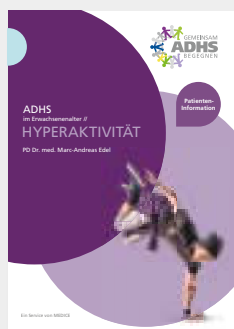
* Leitlinien fassen die aktuellen medizinischen Erkenntnisse zusammen, wägen Nutzen und Schaden von Untersuchungen und Behandlungen ab und geben auf dieser Basis konkrete Empfehlungen zum Vorgehen. Leitlinien sollen außerdem darüber informieren, wie gut eine Empfehlung wissenschaftlich belegt ist.

Hilfreiche Informationsquellen

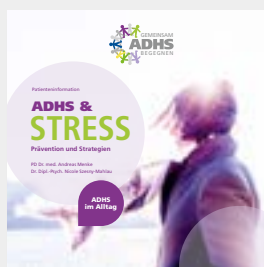
Die ADHS ist ein facettenreiches Störungsbild – und genauso vielfältig ist unsere Auswahl an nützlichen Informationsmaterialien. Diese erhalten Sie über Ihren behandelnden Arzt.



Ratgeber nach Prof. Sobanski
Erstinformation über ADHS sowie typische Symptome, Auswirkungen im Alltag, Ursachen und Therapiemöglichkeiten.



Symptom-Broschüren
Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörung, Impulsivität, Stimmungsstörungen sowie Chaos und Desorganisation sind typisch für ADHS. Jedes Heft der Broschüren-Reihe wurde mit einem ausgewiesenen Experten auf dem Gebiet der ADHS entwickelt und beinhaltet praktische Tipps für das private und berufliche Leben.



Ratgeber ADHS & Stress
84-seitige Broschüre nach Dr. Andreas Menke und Dr. Nicole Szesny-Mahlau. Prävention und Strategien rund um das Thema Stress.



www.adhs-ratgeber.com



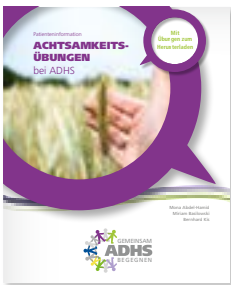
www.adhs-infoportal.de

Auch online erwartet Sie eine Fülle an hilfreichen Informationen – praktisch für unterwegs.

Praktische Übungen für zuhause

Neben den in dieser Broschüre genannten Tipps zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit sind verschiedene therapeutische Techniken sinnvoll. Dazu gehören u. a. Achtsamkeits-, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Die Techniken sollten Sie idealerweise mehrfach täglich üben und anwenden – so erreichen Sie die besten Ergebnisse.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie gerne tiefer in die Materie eintauchen würden, können wir Ihnen drei weitere Broschüren empfehlen, die detailliertere Informationen liefern. Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt darauf an – er hilft Ihnen gerne weiter.

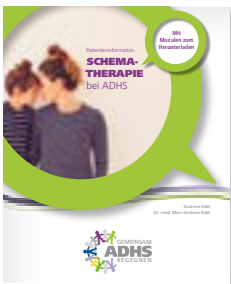
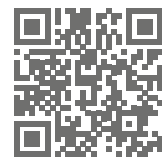


Broschüre

Achtsamkeitsübungen bei ADHS

Kompakte Anleitung inkl. 6 Übungen zum Herunterladen unter:
<https://www.adhs-infoportal.de/achtsamkeit>

Die moderne Therapieform der Achtsamkeitsübungen bietet Ihnen die Möglichkeit, Symptome einer ADHS besser kontrollieren zu können.

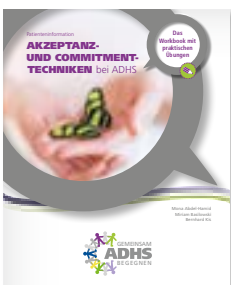
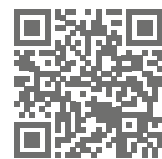


Broschüre

Schematherapie bei ADHS

Detaillierte Anleitung inkl. 6 Übungen zum Herunterladen unter:
<https://www.adhs-ratgeber.com/podcast.html>

Die Schematherapie bei ADHS bietet Ihnen eine klärungsorientierte Verhaltenstherapie und ein besseres Verständnis Ihrer biografischen Entwicklung.



Broschüre

Akzeptanz- und Commitmenttherapie

Das 52-seitige Workbook führt Sie an Techniken heran, die Sie dabei unterstützen, die Frage nach dem eigenen Selbst neu zu stellen, zu beantworten und übertriebene oder schädliche Gedanken zu entmachten.

Der Autor



Dipl.-Psych. Roberto D'Amelio

Jahrgang 1963. Studium der Psychologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Approbation als Psychologischer Psychotherapeut für Erwachsene, mit postgradualen Weiterbildungen in Verhaltenstherapie und klinischer Hypnotherapie.

Seit 1996 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Universitätsklinikum des Saarlandes mit den Schwerpunkten Psychoedukation und Psychotherapie, des Weiteren Dozent und Lehr-Supervisor in der Weiterbildung zum ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten.

Begleitende Forschung: Psychotherapie bei ADHS im Erwachsenenalter; Psychoedukation bei Doppeldiagnose Psychose und Sucht; Krankheitsbewältigung bei chronischen körperlichen Erkrankungen.

Arztstempel

Ein Service von



MEDICE Arzneimittel
Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
www.adhs-infoportal.de

2. Auflage 2023
Gestaltung:
WEFRA LIFE SOLUTIONS

Achtsamkeitsübungen bei ADHS

Achtsamkeitsübungen sind mental sehr herausfordernd. Schon zwei bis drei Minuten reichen vollkommen aus. Trainieren Sie am Anfang ein- oder zweimal täglich. Im Laufe der Zeit werden Sie selbst merken, wann Sie sich zurückziehen und auf den Augenblick konzentrieren müssen, um innerlich fokussiert zurückzukehren.

Sie können die Achtsamkeitsübungen nach Belieben variieren, indem Sie sich an einem Tag beispielsweise achtsam die Zähne putzen, am nächsten achtsam Kaffee trinken und wiederum am Tag danach achtsam das Geschirr abwaschen. Natürlich können Sie sich immer wieder neue Übungen ausdenken – so bleibt das Training abwechslungsreich.



Als zusätzliche Unterstützung haben wir für Sie Achtsamkeitsübungen zusammengestellt, die die einzelnen Sinne ansprechen: achtsam atmen, sehen, hören, riechen, tasten oder schmecken. Damit gelingt das Achtsamkeitstraining besser auch in Situationen, die gleichzeitig mehrere Sinne beanspruchen – ob Kaffee trinken oder im Wald spazieren gehen. Starten Sie gleich damit – die kostenlosen Podcasts finden Sie über den QR-Code oder über den Link.



<https://www.adhs-ratgeber.com/adhs-achtsamkeit.html>

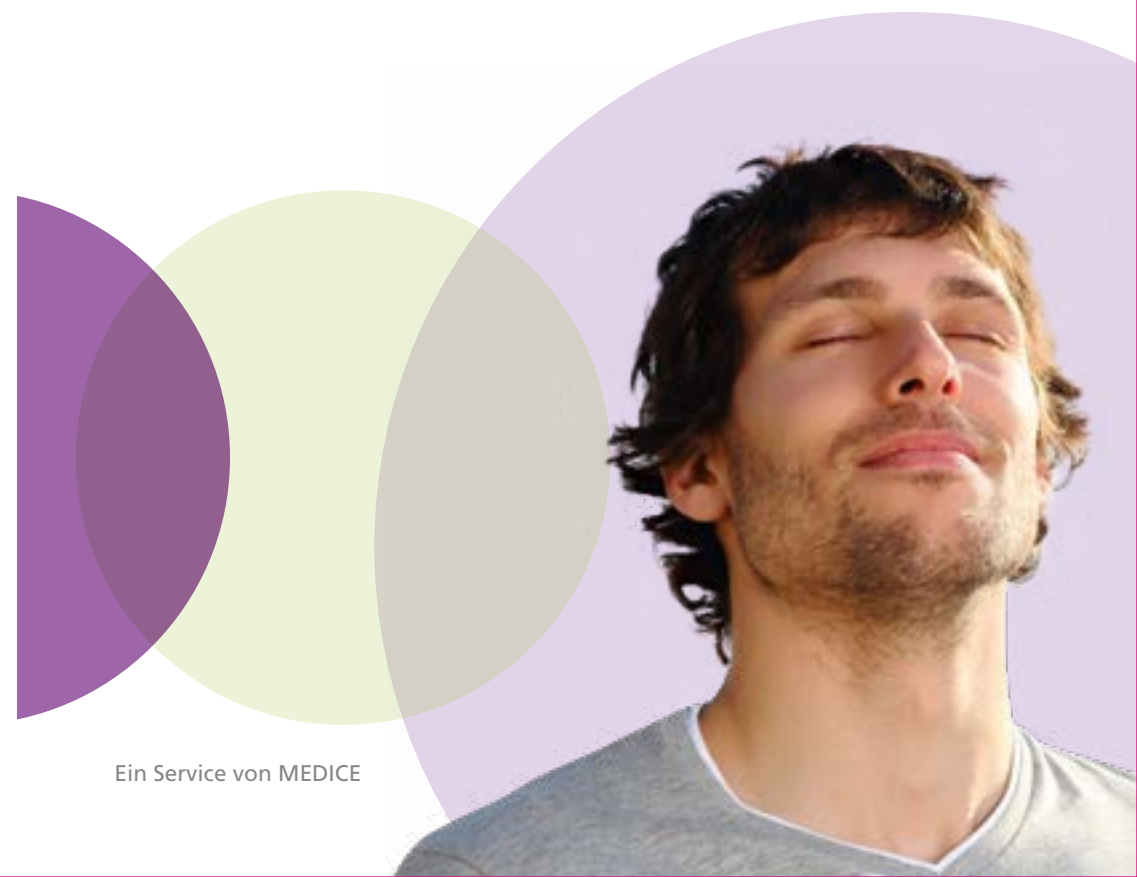


Patienten-
Information

ADHS

im Erwachsenenalter //

TRAININGSERFOLG-ÜBERBLICK UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN



Ein Service von MEDICE

Um einen Überblick über Ihre Fortschritte zu bekommen, tragen Sie bitte täglich Ihre Erfahrungen bei der Durchführung der Achtsamkeitsübungen in die folgende Tabelle ein.

Woche:

	Montag	Dienstag	Mittwoch
Welche Achtsamkeitsübung? z. B. Zähne putzen			
Wie lange? Wie oft?			
Ich habe heute gemerkt, wie meine Aufmerksamkeit von der Achtsamkeitsübung weggeht.	0 1 2	0 1 2	0 1 2
Ich konnte heute meine Aufmerksamkeit auf die Achtsamkeitsübung zurücklenken.	0 1 2	0 1 2	0 1 2
Insgesamt konnte ich mich heute auf die Achtsamkeitsübung konzentrieren.	0 1 2	0 1 2	0 1 2

Bitte ankreuzen: 0 = gar nicht, 1 = schwer/kaum, 2 = leicht/sehr gut
Durch Verbinden der angekreuzten Ziffern können Sie den Verlauf Ihres Achtsamkeitstrainings über die Woche hinweg visualisieren.

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	0 1 2	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	0 1 2	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	0 1 2	0 1 2	0 1 2	0 1 2

Kopieren Sie diese Wochenübersicht, bevor Sie mit dem Ausfüllen anfangen.
So können Sie die Vorlage über mehrere Wochen hinweg verwenden.