

Patienteninformation

AKZEPTANZ- UND COMMITMENT- TECHNIKEN bei ADHS

Das
Workbook mit
praktischen
Übungen



Mona Abdel-Hamid
Miriam Basilowski
Bernhard Kis





Liebe
Leserinnen
und Leser,

die Akzeptanz- und Commitmenttherapie, kurz ACT, wurde 1999 in den USA entwickelt. Sie basiert auf der Annahme, dass psychische Probleme auf ungünstigen oder fehlenden Lernprozessen beruhen. Als moderne Therapieform ist die ACT nicht nur wirksam bei der Kontrolle von Symptomen der ADHS*, sondern lässt sich auch mit anderen Methoden der Verhaltenstherapie, wie beispielsweise der Schematherapie, kombinieren.

*Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung



Doch was genau leistet nun die ACT-Therapie? Unser Verstand beschäftigt sich gerne mit Vergangenenem oder schaut beim Schmieden neuer Pläne in die Zukunft. Dem Hier und Jetzt widmen wir weniger Aufmerksamkeit. Schweifen unsere Gedanken jedoch ständig ab, entgehen uns viele wichtige Momente, die das Leben kostbar machen. Diese schönen Momente werden also überlagert von negativen Gedanken und von Tatsachen, die sich nicht ändern lassen.

ACT nutzt Techniken wie beispielsweise die Achtsamkeit, um uns erneut mit dem zu verbinden, was um uns herum passiert, um negative Gedanken zu beruhigen und uns zurück zu mehr Gelassenheit zu verhelfen. Da dies jedoch alles andere als einfach ist, müssen wir uns die Zeit nehmen, auch unsere schmerzhaften und unangenehmen Gefühle zu erkunden. Erst wenn wir Kämpfe aufgeben, die nicht gewonnen werden können, werden Energien für neue lohnenswerte Dinge frei. ACT unterstützt dabei, die Frage nach dem eigenen Selbst neu zu stellen und diese auch zu beantworten. Indem Gedanken entmachtet werden, die übertrieben, absurd und für das Wohlbefinden hinderlich sind.

Die in dieser Broschüre enthaltenen Übungen können gerade auch ADHS-Patienten helfen, sich auf das zu fokussieren, was tatsächlich wichtig ist, und ihnen den Umgang mit typischen Symptomen der Störung erleichtern. Es ist sinnvoll, sich stets komplette Kapitel anzuschauen, da einiges aufeinander aufbaut. Bei auftretenden Fragen unterstützt Sie Ihr Arzt beim nächsten Besuch sicher gerne.

Gestalten Sie Ihr Leben wieder aktiv – für mehr Lebensqualität!

Ihr Expertenteam
Dr. rer. nat. Mona Abdel-Hamid
Dipl.-Psych. Miriam Basilowski
PD Dr. med. Bernhard Kis





Inhaltsverzeichnis

- 1. Einführung: Grundlagen von ACT**
 - Grundlagen von ACT..... 6
 - Fallbeispiel 8

- 2. Lebensmottos: Hinterfragen der eigenen Einstellung**
 - Muss ich? Soll ich? Oder will ich?..... 12
 - Innere Antreiber und innere Kritiker..... 14

- 3. Gedanken: Wahrnehmen, ohne zu reagieren**
 - Achtsames Atmen..... 16
 - So entwickeln Sie den inneren Beobachter..... 17
 - Lassen Sie Ihre Gedanken ziehen..... 18
 - Nehmen Sie auf humorvolle Art Abstand zu Ihren Gedanken..... 20

- 4. Werte: Was ist wirklich wichtig und wo soll es hingehen?**
 - Die vier Säulen Ihres Lebens 22
 - Schiffbruch Teil 1: Was denken andere über Sie? 26
 - Schiffbruch Teil 2: Wie wollen Sie nun weiterleben?..... 28
 - Ihr Wertekompass 30

- 5. Ziele: Planen und Umsetzen**
 - Ziele: Was wollen Sie erreichen? 32
 - So erreichen Sie, was Sie sich vornehmen..... 34
 - Relevanz und Zuversicht: Ist es wichtig? Glauben Sie an den Erfolg?..... 36
 - Hürdenlauf: Was hindert Sie?..... 38
 - Belohnung: So bleiben Sie dran! 40
 - Verstärkerplan: Regelmäßigkeit führt zum Erfolg! 42
 - Konkret planen: Kleine Schritte führen zum Ziel! 44
 - Konkrete Planung: Was steht an welchem Wochentag an? 46
 - Techniken zur besseren Selbststrukturierung 48



1

Einführung

Grundlagen von ACT

Menschen mit ADHS können ein Leben lang unter ihrer Impulsivität, Stimmungsschwankungen oder ihrer desorganisierten Art leiden. Sie nehmen allerdings nicht in erster Linie wegen dieser Symptome Kontakt mit einem Arzt auf. Es sind in der Regel die daraus resultierenden Probleme, die ADHS-Betroffene an sich und den eigenen Fähigkeiten zweifeln lassen. Sie fühlen sich schlecht und unverstanden, sind verletzt, wütend oder traurig. Oft ziehen sie sich aus dem sozialen Leben zurück und verfallen in Verhaltensroutinen, die mehr belasten als helfen. Häufen sich die Schwierigkeiten auf der Arbeit oder im privaten Umfeld weiter, suchen sie endlich einen Psychiater oder Psychotherapeuten auf.

Die klassische Verhaltenstherapie versuchte, über Veränderungen eine Besserung zu erreichen. Gedanken, Gefühle und schließlich auch das Verhalten sollten so optimiert werden, dass sich das Leiden der betroffenen Person reduziert. Negative Gedanken und damit einhergehende schlechte Gefühle sowie eingeübte Verhaltensweisen lassen sich jedoch nur schwer korrigieren.

Zur neuen, sogenannten Dritten Welle der Verhaltenstherapie gehört die Akzeptanz- und Commitmenttherapie.

Bei diesem Behandlungsansatz geht es nicht darum, jeden Gedanken und jedes Gefühl zu verändern. Stattdessen wird eine annehmende Haltung angestrebt: Erst die Wahrnehmung und die Akzeptanz der eigenen Gedanken und Gefühle ermöglicht es den Betroffenen, das eigene Verhalten zu steuern, um die anvisierten Ziele zu erreichen.

ACT beruht somit auf der Akzeptanz der eigenen Gedanken und Gefühle einerseits bei Veränderung unerwünschter Verhaltensroutinen andererseits.



Die ACT-Stufen sind:

1 Wahrnehmen und Akzeptieren der eigenen Gedanken und Gefühle

„Es ist okay, dass ich so denke oder fühle. Das ist weder gut noch schlecht. Es gibt Gründe, dass ich so denke oder fühle. Das ist einfach so.“

2 Bewusstwerden der eigenen Werte, Wünsche und Einstellungen

„Was möchte ich erreichen?
Was ist mir wichtig? Wie will ich mit anderen Menschen umgehen?
Was sollen andere von mir denken?“

3 Handeln

„Ich tue das, was nötig ist, um meine Ziele zu erreichen. Ich handle so, wie ich von anderen wahrgenommen werden möchte.“



1

Einführung

Grundlagen von ACT

Fallbeispiel

Wir möchten Ihnen nun anhand eines Fallbeispiels darstellen, wie ACT Ihren Alltag und die dazu gehörenden Routinen verändern kann.

Jasmin erhielt mit 24 Jahren die Diagnose ADHS. Mithilfe von Kalender und Post-its hatte sie ihre Organisationsprobleme und die Vergesslichkeit relativ gut im Griff.

Was ihr jedoch zu schaffen machte, war ihre Impulsivität. Jasmin konnte sehr schnell sehr wütend werden und hatte dabei nicht nur Porzellan, sondern auch einige Beziehungen beschädigt.

Nach der Diagnosestellung nahm Jasmin ca. ein Jahr lang an einer ADHS-Gruppen-therapie teil. Ein Element dieser Therapie war, mehr über ACT zu erfahren. Schrittweise lernte sie, die eigenen Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und diese auch zu akzeptieren.

Die vielen Achtsamkeitsübungen, die sie in diesem Jahr durchgeführt hatte, hatten ihr geholfen, sich ihrer kurz- und langfristigen Lebensziele und Werte, aber auch ihrer Routinen und eingefahrenen Verhaltensweisen bewusst zu werden.

Jasmin hatte verstanden, dass ihr ein respektvoller zwischenmenschlicher Umgang wichtig war. Dazu gehörte auch,

andere Menschen respektvoll zu behandeln – genauso wie sie selbst Respekt einforderte, um sich ruhig und ausgeglichen zu fühlen.

Eines Morgens betrat sie ihr Büro und sah, dass ihre Chefin über Nacht alle Möbel hatte entfernen lassen. Ein Zettel an der Wand informierte darüber, dass sie nun ein anderes Sachgebiet in einem völlig fremden Team bearbeiten sollte. Noch während sie den Zettel las, spürte Jasmin, wie ihr Herz zu klopfen begann. Ihr ganzer Körper wurde warm. Zorn stieg in ihr auf. Eine Sekunde lang war Jasmin drauf und dran, die Tür zuzuknallen und ihre Chefin anzuschreien. Aber im nächsten Moment dachte sie wie selbstverständlich: „Ja, ich bin wütend. Das ist schon in Ordnung. Es ist normal, sich über so was zu ärgern.“

Jasmin war in diesem Moment ganz achtsam, es war, als beobachtete sie sich selber. Ihr wurde bewusst, was mit ihr passierte, und sie akzeptierte es.



Weiter auf der nächsten Seite.



1

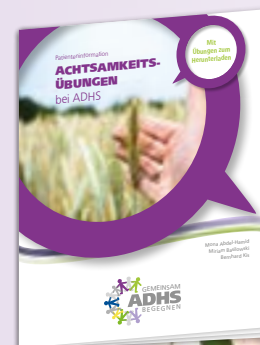
Einführung

Grundlagen von ACT Fallbeispiel

Jasmin konnte sich auf ihre Wertvorstellungen besinnen und entsprechend handeln. Als gewissenhafte Mitarbeiterin hätte sie niemals Kunden schaden wollen: „Ich muss jetzt meine nächsten Termine abarbeiten. Ich habe Kundenkontakte. Wenn ich ausraste, habe ich nichts davon und schade auch noch meinen Kunden. Ich mache meine Termine fertig und überlege heute Abend in Ruhe, wie das hier weitergehen soll.“

Jasmin schloss ruhig die Tür und erledigte gewissenhaft ihre Termine im neuen Team. Am Abend überlegte sie, was ihre langfristigen Ziele waren, und kam zu dem Schluss, dass sie sich an ihrer Arbeitsstelle nicht mehr wohlfühlte. Ihr fehlte der freundliche, respektvolle Umgangston.

Sie kündigte und suchte sich einen neuen Arbeitgeber, der besser zu ihren Wertevorstellungen in Bezug auf ein gutes und respektvolles Miteinander passte.



Blick ins Buch



Mit unserer Broschüre zum Thema Achtsamkeit bei ADHS haben wir uns auf das Wahrnehmen und Akzeptieren der eigenen Gefühle und Gedanken fokussiert.*

*Die Broschüre können Sie kostenlos downloaden unter: www.adhs-infoportal.de/achtsamkeit

Dieses Workbook soll Sie nun darin unterstützen, sich Ihrer Wertevorstellungen bewusst zu werden. Erlangen Sie die Fähigkeit, Ihr Verhalten selbstständig zu lenken, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Was immer Sie tun – bleiben Sie dran! Denn nur beständiges Üben führt zur gewünschten Veränderung!



2

Lebensmottos: Hinterfragen der eigenen Einstellung

Muss ich? Soll ich? Oder will ich?

Es gibt Momente im Leben, da haben wir den Eindruck: Nichts geht mehr. Wir fühlen uns überfordert und hoffnungslos. Wir befürchten, dass dieses Gefühl für immer bleibt. Es ist wie in einem Zeichentrickfilm, in dem eine Person langsam, aber sicher im Treibsand versinkt. Je mehr sie sich bewegt und zu befreien versucht, desto schneller und tiefer versinkt sie. Das beste Verhalten wäre eins, dass dem natürlichen Instinkt widerspricht: nämlich ganz ruhig zu bleiben, da nur dies das weitere Versinken verhindert. Lediglich mit langsamen und bedachten Bewegungen kann die Rettung gelingen.

Bei Problemen oder Schwierigkeiten geben wir oft dem Impuls nach, sofort zu handeln, um alles in den Griff zu bekommen. Aber alles stets im Griff und unter Kontrolle haben zu wollen, ist eine Illusion. Denn egal wie sehr wir uns anstrengen, wir werden immer an dem einen oder anderen Punkt scheitern. Und je mehr wir scheitern, desto ohnmächtiger fühlen wir uns.

Was aber, wenn nicht das Scheitern an sich, sondern das ständige Streben nach Kontrolle das eigentliche Problem darstellt?

Häufig ist uns nicht einmal vollumfänglich bewusst, wie stark unsere Tendenz ist, uns selbst unter Druck zu setzen – und sei es nur durch die Wortwahl im alltäglichen Leben. Halten Sie einmal inne und überprüfen Sie, wie oft Sie heute schon gesagt oder gedacht haben: „Ich muss heute noch ...“ Diese simple Redewendung nutzen wir ganz unbedacht, und doch erlaubt sie uns keinerlei Freiheiten. Starten Sie den Tag mit „Ich muss noch einkaufen, staubsaugen, arbeiten, telefonieren ...“, dann fühlen Sie schon während des Planens, wie der Tag immer kürzer wird.

Aber was MÜSSEN Sie tatsächlich? Welche Dinge WOLLEN Sie vielleicht einfach nur schnell erledigen? Was MÖCHTEN Sie noch fertig bekommen?

Überlegen Sie einmal, was für den heutigen Tag auf Ihrer To-do-Liste steht und schreiben Sie es auf. Prüfen Sie dann, was Sie tatsächlich tun MÜSSEN.

Heute ...

muss ich ...

.....
.....
.....

will ich ...

.....
.....
.....

kann ich ...

.....
.....
.....

darf ich ...

.....
.....
.....

Manchmal verändert sich das Gefühl bereits, wenn man kurz innehält und seine Worte besonnen wählt. Aber hinter dieser kleinen Übung steckt noch mehr: Es geht nicht darum, einfach „nichts mehr müssen zu müssen“, sondern darum, den Dingen mit einer anderen Haltung zu begegnen.

Nehmen wir das Treibsand-Beispiel: Je mehr ich stramble und kämpfe, desto mehr Kraft verbrauche ich. Und ich versinke tiefer und tiefer. In unserem Alltag ist es genauso. Je mehr Druck auf mir lastet und mich einengt,

desto unflexibler kann ich auf Unvorhersehbares reagieren. Außerdem gelingt es mir immer schlechter, mit kleinen Fehlern, Defiziten und Problemen adäquat umzugehen. Ich versuche, mich noch mehr anzustrengen, und versinke doch nur weiter. Der Schmerz, die Belastung und der ständige Kampf führen zu noch mehr Leiden.

Wenn Sie bemerken, dass Sie mit der Beantwortung der Fragen Probleme haben, unterstützt Sie Ihr Arzt beim nächsten Besuch!



2

Lebensmottos: Hinterfragen der eigenen Einstellung

Innere Antreiber und innere Kritiker

Das Bestreben nach Kontrolle ist oft tief in uns verwurzelt. Wir haben den Anspruch zu funktionieren, wir wollen alles hinbekommen und können unsere Schwächen und Defizite nicht akzeptieren. Krankheiten, Schmerzen oder Probleme sind „Fehler“, die es zu beseitigen gilt. Wir können uns selbst erst dann annehmen, wenn sich die Schwierigkeiten auflösen.

Also treiben wir uns an, belehren uns, was wir besser machen können, und rechnen uns vor, wann wir versagt haben. In uns „sitzt“ unser Sklaventreiber, er lässt uns nicht zur Ruhe kommen und ist nie zufrieden. Der eine oder andere wird nun sagen: „Aber es ist doch wichtig, Ziele zu haben, und man muss doch auch mal streng zu sich sein“ – und das stimmt durchaus.

Aber hier macht eindeutig der Ton die Musik: Der innere Kritiker und Antreiber wird uns immer nur vorhalten, was „noch nicht gut genug ist“, was „nicht ausreicht“ oder „schlecht gelaufen ist“. Er wird immer fordern, dass wir mehr tun „müssen“.

Vielleicht sind Ihnen schon beim Lesen einige Sätze durch den Kopf geschossen, die Sie häufig zu sich selber sagen? **Schreiben Sie diese Sätze einmal auf.**



**Schauen Sie sich Ihre Aussagen an:
Geben diese Ihnen ein gutes Gefühl?
Sind sie wirklich hilfreich im Alltag?
Helfen sie Ihnen, Ziele zu erreichen?**

Wenn Sie an diesen Sätzen festhalten und stets das Gewohnte tun, dann werden Sie auch in Zukunft immer wieder das Gleiche erleben. Erst wenn Sie sich erlauben, einmal innezuhalten und aufhören, „im Treibsand zu strampeln“, lassen sich neue Wege finden, die Veränderungen bringen.

Wenn es Ihnen gelingt, den Kampf um die Kontrolle aufzugeben und auch Dinge anzunehmen, die schwierig oder schmerzhaft sind, entsteht eine neue Freiheit in der Gestaltung Ihres Erlebens und Verhaltens.

Die Herausforderung besteht also darin, die Balance zu finden zwischen den Dingen, die man kontrollieren kann, und den Dingen, die man akzeptieren muss.





Gedanken: Wahrnehmen, ohne zu reagieren

3

Achtsames Atmen

Nehmen Sie eine Körperhaltung ein, die in diesem Augenblick für Sie angenehm ist. Achten Sie zunächst bewusst auf die Kontaktpunkte Ihres Körpers zur Sitzfläche und zum Boden. Konzentrieren Sie sich zunächst nur darauf.

Nehmen Sie als Nächstes wahr, dass Ihr Körper atmet und sich dabei bewegt. Registrieren Sie, wie sich der Brustkorb sanft hebt und senkt. Auch die Bauchdecke hebt und senkt sich. Wenn Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit Ihrem Körper widmen, spüren Sie noch, dass die Nasenflügel sich ebenfalls leicht bewegen. Auch diese Bewegungen Ihres Körpers nehmen Sie einige Augenblicke lang wahr.



So entwickeln Sie den inneren Beobachter

Wie Ihr Atem fließt und Ihr Körper sich dabei bewegt, konnten Sie wahrnehmen nur dank Ihrer Fähigkeit zu beobachten. Nutzen Sie nun bewusst diese Fähigkeit – wandern Sie ganz achtsam und aufmerksam durch Ihren Körper. „Scannen“ Sie ihn vom Scheitel bis zur Sohle, überprüfen Sie ihn auf Verspannungen oder schmerzhaft Stellen hin. Und machen Sie sich immer wieder bewusst: Ich kann meinen Körper beobachten, also bin ich mehr als mein Körper.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf das, was Sie denken. Vielleicht erscheint der Kopf für einen kurzen Augenblick wie leer gefegt, aber nach und nach werden die Gedanken erneut fließen. Achten Sie darauf, in welche Richtung Sie Ihre Gedanken führen: in die Vergangenheit, die Zukunft oder in die Gegenwart? Machen Sie sich klar: Ich kann meine Gedanken beobachten, also bin ich mehr als meine Gedanken.

Wenden Sie sich danach Ihren Gefühlen zu. Ist Ihre Stimmung gleich wie zu Beginn der Übung oder hat sie sich verändert? Machen Sie sich bewusst: Ich kann meine Gefühle beobachten, also bin ich mehr als meine Gefühle.

Zum Schluss werden Sie sich bewusst darüber, dass Sie sogar beobachten können, wie Sie sich selbst beobachten. Ein Teil von Ihnen kann ganz neutral und wertungsfrei wahrnehmen, was gerade geschieht. Diese Fähigkeit können Sie sich zunutze machen, wenn Sie einmal den Eindruck haben, sich in Gedanken und Gefühlen zu verstricken.

Durch den inneren Beobachter können Sie sich von Dingen distanzieren und kurz pausieren, um durchzuatmen. So können Sie überprüfen, was Ihnen wirklich wichtig ist, und Ihre Handlungen gezielt darauf ausrichten.

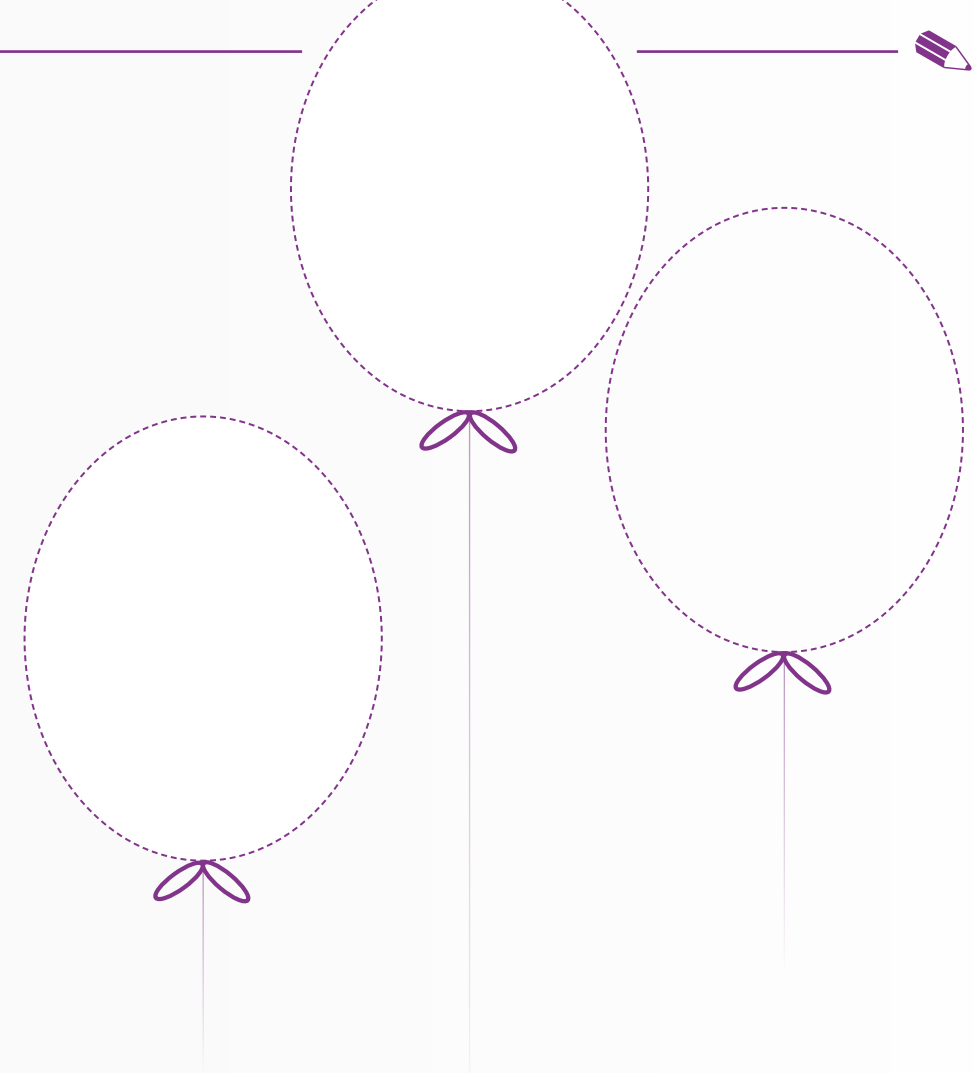
3

Gedanken: Wahrnehmen, ohne zu reagieren

Lassen Sie Ihre Gedanken ziehen

In unserem Kopf und Herzen ist oft so viel Unruhe, dass es uns kaum gelingt, Distanz zu unseren Gedanken und Gefühlen aufzubauen.

In solchen Momenten können bestimmte Techniken helfen, die Position des inneren Beobachters einzunehmen, um achtsam zur Ruhe zu kommen.



Nützliche Techniken:

- Lassen Sie Gedanken auf Luftballons in den Himmel steigen.
- Sie stehen an einem Bach und beobachten, wie Blätter auf der Wasseroberfläche vorbeitreiben. Setzen Sie auf jedes Blatt einen Gedanken und lassen Sie ihn davonschwimmen.
- Sie sitzen im Theater. Die Darsteller symbolisieren Ihre Gedanken. Sie betreten die Bühne, sprechen diese aus und verlassen die Bühne wieder.
- Sie legen Gedanken in die einzelnen Waggons eines vorbeifahrenden Güterzuges und beobachten, wie diese davonfahren.



3

Gedanken: Wahrnehmen, ohne zu reagieren

Nehmen Sie auf humorvolle Art Abstand zu Ihren Gedanken

Von der Verstrickung zur Entstrickung

Unser Gehirn ist eine Denkmaschine. Wir hinterfragen, beurteilen und bewerten ständig – häufig aus einer eher negativen Blickrichtung. Unsere Denkmaschine spielt gerne Gefühlspolizei und Worte werden allzu oft wörtlich genommen. Sprache und Denken können weh tun, Schmerz kann jederzeit präsent sein. Abstand zu gewinnen ist eine große Herausforderung, da unser Denken schnell, automatisiert und sehr überzeugend ist.

Aber ist das, was wir denken, deshalb auch wahr?

Die eigenen Gedanken nicht als „einzige Wahrheit“ anzusehen, sich selber liebevoll und mit Humor zu begegnen, kann bereits Entlastung bringen und das emotionale Erleben nachhaltig verändern. Mit kleinen Tricks gelingt die Distanzierung von verfestigten Bewertungen und negativen Gefühlen oftmals leichter.

Stellen Sie sich z. B. einmal vor, Ihr Kopf wäre ein Radiosender. Nennen wir ihn mal „Schlechte Laune FM“. Er brächte den ganzen Tag lang nur negative Kommentare übellauniger Moderatoren. Es käme keine Musik, sondern Katastrophenwarnungen. Was wäre, wenn Sie den Sender wechseln könnten? Würden Sie es tun?

Die Entstrickung beginnt damit, die eigenen negativen Gedanken und Gefühle in ihrer Unanfechtbarkeit einmal spielerisch vom Podest zu werfen. Versuchen Sie, Gedanken bloß als Gedanken zu erkennen, sie nicht allzu ernst zu nehmen und auch mal Handeln vom Denken zu entkoppeln.



Humor kann helfen

Stellen Sie sich einmal vor, die Moderatoren von „Schlechte Laune FM“ würden die schlechten Nachrichten singen. Wie würde „ich kann das alles sowieso nicht schaffen“ oder „brauche ich gar nicht zu versuchen“

rockig klingen? Was wäre, wenn die Moderatoren ihre Top 5 der negativen Gedanken zusammenstellen würden? Könnte man die negativen Gedanken dann noch ernst nehmen?

Wie müssten Ihre Top 5 klingen, damit Sie diese nicht so ernst nehmen?



Handwriting practice lines for the exercise.

Wenn Sie bemerken, dass Sie mit der Beantwortung der Fragen Probleme haben, unterstützt Sie Ihr Arzt beim nächsten Besuch!



Werte: Was ist wirklich wichtig und wo soll es hingehen?

4

Die vier Säulen Ihres Lebens

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit. Kommen Sie zur Ruhe. Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf einem hohen Turm, der von vier Säulen getragen wird. Diese Säulen symbolisieren die Grundpfeiler in Ihrem Leben – das, was Ihnen wichtig ist. Das, was Ihnen Halt gibt. Überlegen Sie, welche die vier Säulen in Ihrem Leben sind. Ist es die Partnerschaft, die Arbeit, die Familie oder die Freunde? Ist es vielleicht ein Hobby?



Tragen Sie pro Säule jeweils ein Schlagwort ein, das zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

Wenn Sie bemerken, dass Sie mit der Beantwortung der Fragen Probleme haben, unterstützt Sie Ihr Arzt beim nächsten Besuch!

4



Werte: Was ist wirklich wichtig und wo soll es hingehen?

Die vier Säulen Ihres Lebens

Sie haben auf der vorherigen Seite Ihre Werte definiert. Übertragen Sie diese Schlagworte in die folgenden Zeilen:

Säule 1

Säule 2

Säule 3

Säule 4



Sind die Säulen alle gleich stabil? Welche Säulen stützen Ihr Leben? Gibt es Säulen, die bröckeln? Oder zu schwach sind? Droht eine Säule wegzubrechen?

Diese Säule(n) stützt / stützen mein Leben

Diese Säule(n) bröckelt / bröckeln

Diese Säule(n) bricht / brechen mir weg

Was kann ich tun, um meine Säule(n) zu stärken?

Und wie zuversichtlich bin ich, dies zu schaffen?

4

Werte: Was ist wirklich wichtig und wo soll es hingehen?

Schiffbruch Teil 1: Was denken andere über Sie?

Stellen Sie sich einmal vor, Sie reisen mit einem kleinen Boot auf dem Meer. Ein plötzliches Unglück lässt Ihr Boot sinken, aber Sie können sich auf eine Insel retten. Sie waren in der Lage, ein Notrufsignal abzusetzen. Es kann allerdings Wochen dauern, bis man Sie findet.

Ihre Familie und Freunde wissen nicht, dass Sie überlebt haben, deswegen werden diese eine Trauerfeier für Sie abhalten.

Stellen Sie sich die Feier einmal vor. Die Trauergäste kommen nacheinander nach vorne, um über Sie und Ihr Leben zu sprechen. Die Gäste sagen nicht nur die schönen Dinge, sondern die Wahrheit. Stellen Sie sich vor, all die Gäste hätten Einblick in Ihre Werte und Prioritäten und sprächen nun darüber.



Was würden diese wohl über Sie sagen?
Tragen Sie hier Ihre Gedanken ein.



Ein Schlagwort zu:
Wie fühlt es sich an, das zu hören?



4

Werte: Was ist wirklich wichtig und wo soll es hingehen?

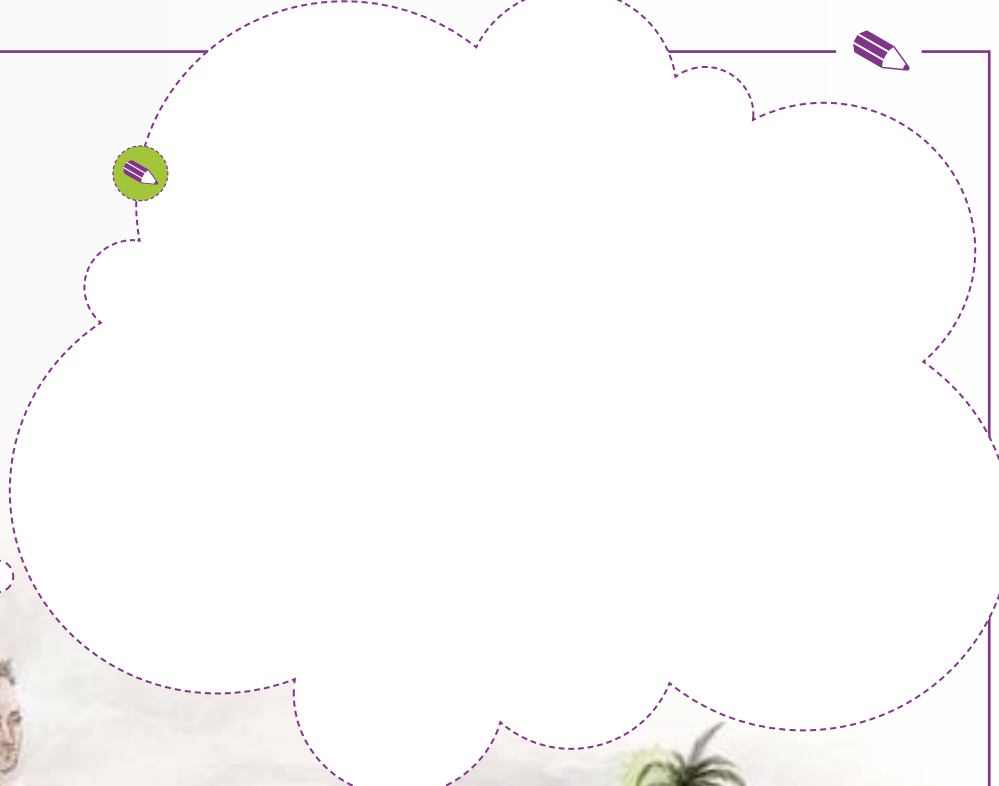
Schiffbruch Teil 2: Wie wollen Sie nun weiterleben?

Nach einiger Zeit auf der Insel
werden Sie endlich gerettet.

Sie haben die Chance, sozusagen
bei Null zu beginnen. Sie dürfen
Ihr Leben so gestalten, dass es
ganz Ihren Werten und Vorstel-
lungen entspricht, und dabei den
wirklich wichtigen Dingen genug
Raum geben.



Was würden Sie umgestalten?
Was würden Sie anders machen?
Notieren Sie auch hier wieder
Ihre Gedanken.



Ein Schlagwort zu:
Was bedeutet das für Ihr Leben
im Hier und Heute?



Werte: Was ist wirklich wichtig und wo soll es hingehen?

4

Ihr Wertekompass

Blättern Sie noch einmal zurück. Schauen Sie, welche Säulen es in Ihrem Leben gibt und wie die Menschen in Ihrem Umfeld dies wahrnehmen. Sind Ihre Säulen wirklich die, die Ihr Leben tragen sollten?

Überfliegen Sie noch einmal die Sätze, die Sie aufgeschrieben haben: Was würden Sie vielleicht anders tun, wenn Sie die Chance hätten, neu zu starten?

Wenn Sie sich fünf Dinge herausuchen dürften, die Ihnen in Ihrem Leben Halt geben, oder fünf Werte, die Ihnen die Richtung weisen, welche wären das?



Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und tragen Sie diese Dinge in Ihren persönlichen Wertekompass ein.

The illustration shows a woman with short brown hair, wearing a striped t-shirt and light-colored pants, with a butterfly on her shoulder. She is surrounded by five thought bubbles, each containing a large number from 1 to 5. Each bubble has a small pencil icon at its top or bottom edge, indicating where to write. The bubbles are arranged around her: 1 (top left), 2 (bottom left), 3 (top right), 4 (middle right), and 5 (bottom right).



5

Ziele: Was wollen Sie erreichen?



Schauen Sie sich Ihre Werte noch einmal genau an. Dies sind die Lebensbereiche, die Ihnen wirklich wichtig sind. Gibt es in einem oder mehreren dieser Bereiche Dinge, die Sie gerne verändern würden? Oder Dinge, die Sie erreichen möchten?

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und formulieren Sie für sich drei mögliche Ziele.

Mein Ziel 1

.....

.....

.....

Mein Ziel 2

.....

.....

.....

Mein Ziel 3

.....

.....

.....

Schauen Sie sich Ihre Ziele genauer an. Sind diese eher allgemein oder konkret? Sind sie sehr hoch gesteckt oder leicht erreichbar? Sind sie positiv oder negativ formuliert („ich will ...“ oder „ich will nicht mehr ...“)?

Wenn Sie bemerken, dass Sie mit der Beantwortung der Fragen Probleme haben, unterstützt Sie Ihr Arzt beim nächsten Besuch!

→ Beispiel

Mein Ziel ist:

Gesünder leben und etwas Gewicht verlieren.

+ Gut wäre:

Einmal pro Woche Sport treiben.

++ Besser wäre:

Einmal pro Woche Sport treiben und regelmäßiger essen.

+++ Noch besser wäre:

Zweimal pro Woche Sport treiben und regelmäßiger essen, insbesondere mehr frisches Obst.



5



Ziele: Planen und Umsetzen

So erreichen Sie, was Sie sich vornehmen

Nehmen Sie sich noch einmal Ihre persönlichen drei Ziele vor. Formulieren Sie lieber positive Ziele – das spornt Sie mehr an. Überlegen Sie auch, welche konkreten Zwischenziele Sie dahin führen.

Ist Ihr Veränderungswunsch etwas abstrakter, ist es umso wichtiger, konkrete Zwischenziele zu formulieren.

Wenn Sie z. B. versuchen, „sich weniger oft zu ärgern“, könnte das Zwischenziel lauten „täglich entspannende Atemübungen machen und Achtsamkeit üben“. Oder wenn Sie „mehr Zeit mit der Familie verbringen“ möchten, diese aber weit weg wohnt, könnte das Zwischenziel heißen „die Lieben mindestens einmal pro Woche anrufen oder eine Karte schreiben“.

→ **Mein Ziel ist:**

+ Gut wäre:

++ Besser wäre:

+++ Noch besser wäre:

→ **Mein Ziel ist:**

+ Gut wäre:

++ Besser wäre:

+++ Noch besser wäre:

→ **Mein Ziel ist:**

+ Gut wäre:

++ Besser wäre:

+++ Noch besser wäre:

1

2

3



5

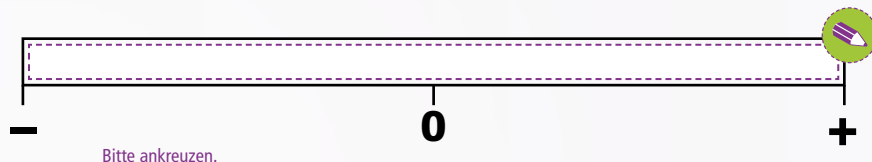
Relevanz und Zuversicht: Ist es Ihnen wichtig? Glauben Sie an den Erfolg?

Bleiben wir weiter bei Ihren Zielen.
Schauen wir uns exemplarisch Ihr erstes Ziel und die formulierten Zwischenziele an.

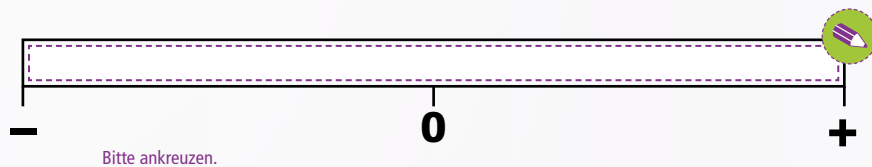
Mein Ziel 1

.....

Wie wichtig ist Ihnen dieses Ziel? Versuchen Sie dies mithilfe der Skala zu visualisieren.



Wie zuversichtlich sind Sie, Ihr Ziel zu erreichen?



Vergleichen Sie beide Skalen. Liegen Ihre Einschätzungen bezüglich Wichtigkeit und Zuversicht im gleichen Skalenabschnitt?

.....
.....
.....

Wenn nicht, woraus resultiert der Unterschied? Ist das Ziel vielleicht nicht treffend genug formuliert oder doch nicht wichtig genug? Oder ist das Ziel zu hoch gesteckt, sodass die Zuversicht schwindet?

.....
.....
.....

Was könnte Ihre Zuversicht stärken? Welche Dinge, Menschen oder Fertigkeiten könnten Ihnen dabei helfen?

.....
.....
.....



5

Ziele: Planen und Umsetzen

Hürdenlauf: Was hindert Sie?

Schauen Sie sich eines Ihrer Ziele einmal genauer an. Lässt es sich unter den gegebenen, aktuellen Umständen erreichen oder müsste dafür etwas verändert werden? Verfügen Sie über die Fertigkeiten, die es Ihnen möglich machen, Ihr Ziel zu erreichen, oder müssten Sie sich diese noch aneignen? Können Sie es alleine schaffen oder brauchen Sie Hilfe?



Mein Ziel:



Wie kann ich die Hürde(n) meistern?



Mögliche Hürde(n) auf dem Weg zu meinem Ziel:



Warum ist das Ziel diesen Hürdenlauf wert?



5

Ziele: Planen und Umsetzen

Belohnung: So bleiben Sie dran!



Wie oft loben Sie sich selbst, wenn Sie etwas erreicht haben? Wie oft belohnen Sie sich dafür? Oder halten Sie es für „selbstverständlich“, dass gewisse Dinge einfach „erledigt werden müssen“?

Wenn man etwas verändern oder ein Ziel erreichen möchte, kann es immer Durststrecken geben. Lange Phasen, in denen es anstrengend und mühsam ist durchzuhalten, Phasen, in denen man die Lust verliert und aufgeben möchte. Genau dann kann es sehr hilfreich sein, sich selbst gut zuzureden und eine kleine Freude zu bereiten.

Was hat Verstärkerpotenzial?

Überlegen Sie einmal: Welche Dinge sind dazu geeignet, Sie zu motivieren? Was könnte auf dem Weg zum Ziel einen guten Anreiz bieten, um durchzuhalten?

Sind es vielleicht kleine Dinge, wie eine Tasse Cappuccino in einem Café zu genießen oder eine Folge Ihrer Lieblingsserie zu sehen? Oder ein Ausflug mit Freunden? Vielleicht ein kleines Geschenk an sich selbst, wie ein neues T-Shirt oder ein gutes Buch? Oder gibt es große Belohnungen, z.B. einen Urlaub, die einen Anreiz schaffen könnten, Ihr Ziel bis zum Ende zu verfolgen?



Bitte schreiben Sie in das geöffnete Geschenk all die Dinge auf, die Sie motivieren könnten. Womit würden Sie sich belohnen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

5



Ziele: Planen und Umsetzen

Verstärkerplan: Regelmäßigkeit führt zum Erfolg!

→ Beispiel

Wenn ich es geschafft habe,

zwei Wochen zum Sport zu gehen

dann gönne ich mir einen Wellness-Tag



→ Mein Ziel 1:

Wenn ich es geschafft habe,

dann

1

→ Mein Ziel 2:

Wenn ich es geschafft habe,

dann

2

→ Mein Ziel 3:

Wenn ich es geschafft habe,

dann

3



5

Ziele: Planen und Umsetzen

Konkret planen: Kleine Schritte führen zum Ziel!

Ziele können manchmal so „groß“ und abstrakt sein, dass man sich davon wie erschlagen fühlt. Zwar möchte man gerne an sich arbeiten, aber der Weg erscheint so weit und die Hürden so hoch, dass man zeitweise verzweifelt und im ungünstigsten Fall sogar aufgibt.

Damit das Ihnen nicht passiert, haben Sie bereits im ersten Teil dieses Kapitels Ihre Ziele

positiv formuliert und je ein Zwischenziel benannt. Außerdem haben Sie aufgeschrieben, welche kleinere oder auch größere Belohnung Sie motivieren würde, dranzubleiben.

Das unten stehende Beispiel zeigt, wie das Erreichen von Zielen im normalen Alltag aussehen könnte.

→ Beispiel

Mein Ziel für die nächste Woche:

Ich möchte zum Sport gehen.

Wann möchte ich es tun?

Ich möchte am Dienstag nach der Arbeit schwimmen.

Mit wem?

Mit meinem Arbeitskollegen.

Und wie möchte ich mich dafür belohnen?

Wenn ich das hinbekomme, gehe ich am Freitag ins Kino.

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um konkrete Pläne für die nächste Woche zu machen. Überfordern Sie sich aber nicht, Sie können mit einem Ziel starten. Vielleicht schaffen Sie auch mehr?

→ Mein Ziel 1 für die nächste Woche:

Wann möchte ich es tun?

Mit wem?

Und wie möchte ich mich dafür belohnen?

→ Mein Ziel 2 für die nächste Woche:

Wann möchte ich es tun?

Mit wem?

Und wie möchte ich mich dafür belohnen?

→ Mein Ziel 3 für die nächste Woche:

Wann möchte ich es tun?

Mit wem?

Und wie möchte ich mich dafür belohnen?



5

Ziele: Planen und Umsetzen

Techniken zur besseren Selbststrukturierung

Egal, wie gut wir uns vorbereiten, irgend-
etwas kommt immer mal dazwischen. Die
Pläne geraten durcheinander, wir vergessen,
was wir uns vorgenommen haben, oder uns
fehlt einfach die Zeit. Die folgenden Tipps
können Ihnen helfen, Ihre Ziele im Auge
zu behalten und Ihre Motivation aufrecht-
zuerhalten.

Ablenkbarkeit reduzieren

Der Fernseher, der PC, das Smartphone
bieten schnelle Zerstreuung oder netten
sozialen Austausch. Wenn man jedoch weiß,
dass sie einen bei der Umsetzung der Pläne
und Ziele stören, kann es durchaus sinnvoll
sein, sie zeitweise aus dem direkten Umfeld
zu verbannen. So ist es hilfreich, in einem
Raum zu arbeiten, wo kein Fernseher steht.
Das Smartphone sollte man vorübergehend
in der Tasche lassen oder das WLAN
abstellen.

Realistisch planen

Veränderung braucht Zeit und Kraft. Hier
gilt immer die „Politik der kleinen Schritte“:
Will man zu schnell zu viel, steigt die Wahr-
scheinlichkeit, sich zu überfordern und zu
scheitern.

Wenn Sie also Veränderungen anstreben,
planen Sie so, dass diese auch umsetzbar
sind. Nehmen Sie sich Aufgaben vor, die
realistisch zu bewältigen sind. Gönnen Sie
sich genug Zeit dafür und suchen Sie sich
Tage aus, an denen Sie ausreichend Energie
und Kraft haben.

Soziale Unterstützung

Wenn wir jemanden an unserer Seite haben,
mit dem wir uns austauschen können und
der uns motiviert, wird alles leichter. Oder
vielleicht kennen Sie jemanden mit ähnli-
chen Zielen, sodass man gemeinsam planen
und sich gegenseitig unterstützen kann.
Holen Sie sich jemanden ins Boot!

Adäquate Selbstverstärkung

Belohnen Sie sich auch für die kleinen
Schritte! Das tut gut und bestärkt Sie darin,
dranzubleiben! Eingübte Verhaltensweisen
lassen sich gut nachträglich als Verstärker
nutzen. Lautet das Ziel beispielsweise
„mehr Wasser trinken“, kann das Trinken an
das Telefonieren „angehängt“ werden. Das
heißt: Jedes Mal, bevor man nach seinem
Smartphone greift, trinkt man etwas Wasser.
Damit erhöht sich die Trinkfrequenz und das
Ziel wird auf eine spielerische Art erreicht.

Hilfreiche Grundhaltung

Bleiben Sie achtsam und verlieren Sie nicht
die Geduld, selbst wenn manche Verände-
rungen Zeit benötigen. Seien Sie selbst-
fürsorglich und sich selbst zugewandt.
Sie haben im Rahmen der Arbeit mit dieser
Broschüre tief in sich hineingehorcht
und herausgefunden, was Ihnen wirklich
wichtig ist.

**Welche Techniken könnten Ihnen helfen,
Ihre Pläne umzusetzen und die formu-
lierten Ziele ausdauernd zu verfolgen?
Gibt es jemanden, der Ihnen dabei
helfen könnte? Gibt es Routinen, die
Sie verändern möchten, damit sich der
Erfolg schneller einstellt?**



Techniken:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hilfe von:

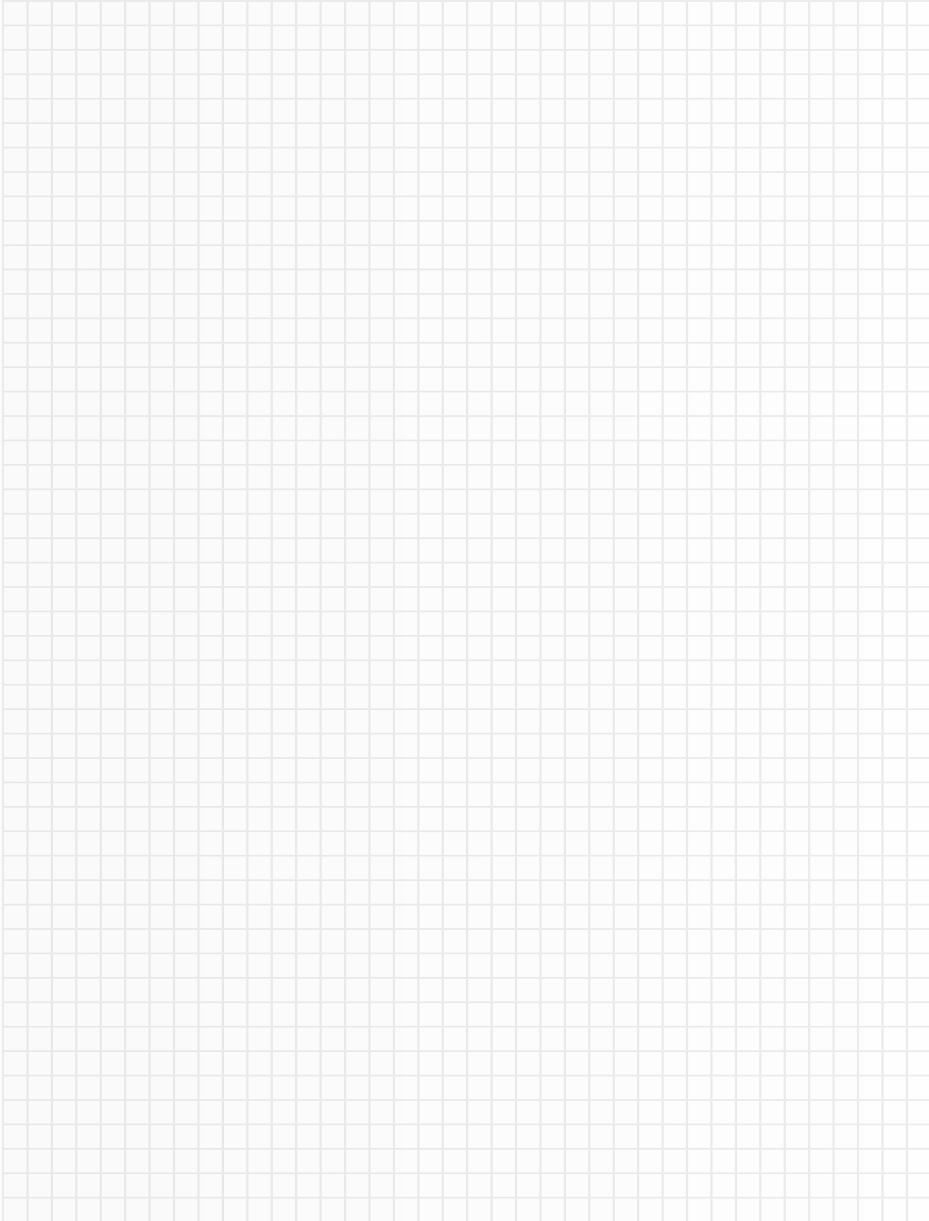
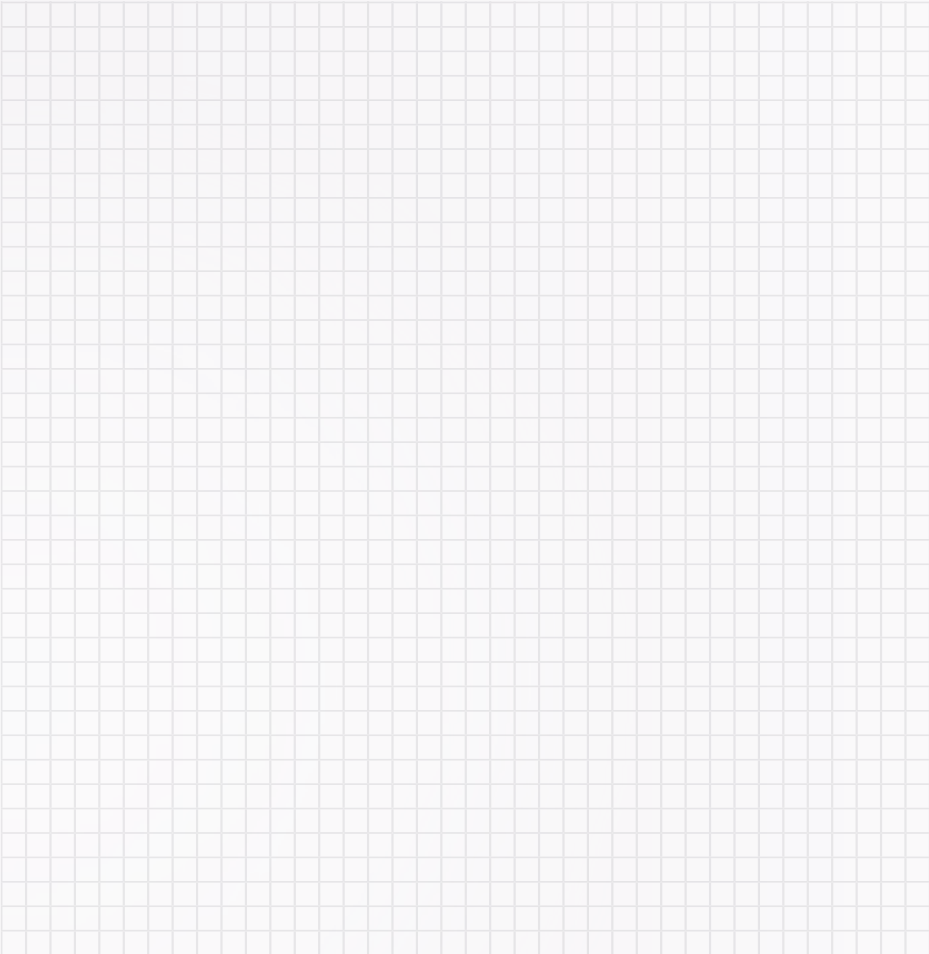
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Verändert werden muss:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Eigene Notizen



Ihr Autorenteam



Dr. rer. nat. Mona Abdel-Hamid

Psychologische Psychotherapeutin

Dr. rer. nat. Mona Abdel-Hamid ist Psychologische Psychotherapeutin (Kognitive Verhaltenstherapie, Schematherapie) und an der Universitätsmedizin Göttingen tätig. Als zertifizierte ADHS-Therapeutin behandelt sie dort erwachsene ADHS-Patienten und leitet eine psychologische Spezialsprechstunde für Menschen mit Hörminderung (PITCH). Neben regelmäßiger Lehrtätigkeit an den Universitäten Bochum, Duisburg-Essen und Göttingen liegen ihre Forschungsschwerpunkte in den Bereichen ADHS im Erwachsenenalter, psychische Erkrankungen bei Hörminderung, soziale Kognition sowie Darstellung psychischer Erkrankungen in Film und Fernsehen.



Dipl.-Psych. Miriam Basilowski

Psychologische Psychotherapeutin

Dipl.-Psych. Miriam Basilowski ist Psychologische Psychotherapeutin (Kognitive Verhaltenstherapie, Schematherapie), leitende Psychologin und Supervisorin am Kompetenzzentrum für seelische Gesundheit des St. Josef Hospitals in Oberhausen. Neben ihrer Lehrtätigkeit forscht sie im Bereich der Gesundheitspsychologie und Prävention. Außerdem vermittelt sie als zertifizierte Entspannungstherapeutin Techniken der Achtsamkeit, Meditation und aktiven Stressreduktion.



PD Dr. med. Bernhard Kis

Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwengern, Contilia Gruppe

PD Dr. med. Bernhard Kis beschäftigt sich seit 2004 mit dem Störungsbild der adulten ADHS. Er hat sich neben der Entwicklung von Behandlungskonzepten in den verschiedenen ambulanten, tagesklinischen und stationären Bereichen der Erwachsenenmedizin insbesondere wissenschaftlich der Erforschung von neurobiologischen Grundlagen und diagnostischen Methoden gewidmet. PD Dr. med. Bernhard Kis ist seit August 2019 Chefarzt im St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwengern in Hattingen.

Ein Service von



MEDICE Pharma

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

1. Auflage 2019

Gestaltung: WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH
Illustration: Anemone Kloos