

Marion Dahlhoff

Tapetenwechsel für die Seele

Ihr Selbstcoaching für
Stress- und Selbstmanagement
bei ADHS im
Erwachsenen-
alter



RATGEBER



Springer

Tapetenwechsel für die Seele

Marion Dahlhoff

Tapetenwechsel für die Seele

Ihr Selbstcoaching für
Stress- und Selbstmanagement
bei ADHS im Erwachsenenalter



Springer

Marion Dahlhoff
Köln, Deutschland

ISBN 978-3-658-43114-3 ISBN 978-3-658-43115-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-43115-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. 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.

Einbandabbildung: © Marina Zlochin/stock.adobe.com

Planung/Lektorat: Eva Brechtel-Wahl

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Das Papier dieses Produkts ist recycelbar.

*„Das Paradies ist dort, hinter dieser
Tür im nächsten Zimmer; aber ich
habe den Schlüssel verloren.
Vielleicht habe ich ihn nur verlegt.“*

(Khalil Gibran)

Vorwort

Wie schön, dass Sie dieses Buch für sich entdeckt haben. Ich bedanke mich herzlich bei Ihnen, dass Sie mir Ihr Vertrauen schenken, Sie ein Stück auf Ihrem Weg mit Ihrer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) begleiten zu dürfen. Ich verwende auf Grund der einfacheren Lesbarkeit bei der Bezeichnung von Personen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form, was keine Wertung darstellt. Ich spreche im Sinne der Gleichbehandlung mit dieser verkürzten Sprachform grundsätzlich alle Geschlechter an.

Vielleicht wurde bei Ihnen die Diagnose ADHS im Erwachsenenalter erst kürzlich gestellt oder Sie sind Angehöriger, Freund oder Coach eines Betroffenen. Vielleicht vermuten Sie auch ADHS bei sich selbst, ohne bereits eine Diagnose erhalten zu haben, und möchten sich nun weiter zu ADHS informieren. Denn ADHS wird häufig immer noch ausschließlich mit einer Erkrankung von Kindern und Jugendlichen in Verbindung gebracht. ADHS bleibt

allerdings auch bei der Mehrheit der Betroffenen im Erwachsenenalter bestehen. Dies ist vielen noch nicht bekannt. Viele Erwachsene leiden unter ADHS und wissen es gar nicht. Durch dieses Buch möchte ich gerne einen Beitrag dazu leisten, noch mehr Bewusstsein für ADHS im Erwachsenenalter zu schaffen. Denn viele unerkannt Betroffene schöpfen so häufig leider ihr volles Potenzial gar nicht aus. Auf Grund der drei Leitsymptome der Störung, dem *Aufmerksamkeitsdefizit*, der *Impulsivität* und teils auch der *Hyperaktivität*, haben die Betroffenen je nach Schweregrad der Symptomatik auch als Erwachsene weiterhin Schwierigkeiten, ihren privaten und beruflichen Alltag selbst effizient und bedürfnisorientiert zu managen. Auch spontanes Handeln und Entscheiden ohne die Konsequenzen seines Verhaltens vorher zu reflektieren, Ungeduld, und teils auch innere oder äußerliche Rastlosigkeit können privat und beruflich bei ADHS-Betroffenen oft zu Konflikten mit dem Umfeld führen. Vielleicht kommt Ihnen davon einiges auch für sich selbst bekannt vor.

„Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsste im Leben alles gelingen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge,
Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben
sind, durch die wir wachsen und reifen.“
(Antoine de Saint-Exupéry)

Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, dann sind Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit betroffen von ADHS, haben dies für sich angenommen und akzeptiert, und möchten jetzt die Verantwortung für sich und Ihre zukünftige Lebensgestaltung mit Ihrer ADHS übernehmen. Klasse, dass Sie so proaktiv etwas für sich tun möchten.

Lassen Sie sich nicht von Ihrer ADHS-Symptomatik bremsen. Minimieren Sie jetzt Ihre Symptomatik und aktivieren Sie Ihre ADHS-Superpower. Denn ADHS-Betroffene haben ganz besondere Stärken und Talente. Sie bekommen diese besonderen PS die sie haben jedoch häufig leider nicht auf die Straße. Die Gründe sind zumeist ein mangelndes Stress- und Selbstmanagement, weswegen sie sich oft rastlos und am Rande von ausgebrannt fühlen. Oder aber sie bekommen in Bereichen, die sie nicht interessieren, nicht einmal Ihren Motor an. Dieses Buch kann Sie dabei begleiten, Ihre PS jetzt strukturiert auf die Straße zu bringen. Es unterstützt Sie zudem auch, Ihre *Resilienz*, Ihre seelische Widerstandskraft für Ihr Leben mit Ihrer ADHS, so präventiv zu stärken.

Im übertragenen Sinne haben resiliente Menschen ein gutes Immunsystem für ihre Seele. Sie haben die Fähigkeit, Krisen durch eigene persönliche oder sozial vermittelte Ressourcen zu bewältigen und sehen diese als Anlass für ihre eigene Entwicklung (ADHSpedia® Enzyklopädie, o. J.a. b.). Es gibt dazu zwar eine genetische Veranlagung, jedoch entwickelt sich Resilienz auch im Laufe des Lebens und wir können diese daher auch bewusst trainieren. Folgendes können Sie dazu von diesem Buch für sich erwarten:

Ihr Selbstcoaching unterstützt Sie dabei, eine positive Zukunftsorientierung im Umgang mit Ihrer ADHS zu entwickeln. Sie finden heraus, was Ihre *wichtigsten Bedürfnisse im Leben* sind, die Sie vielleicht aktuell noch viel zu wenig oder gar nicht nähren. Sie werden lernen, sich mit Ihrer ADHS lösungsorientierte, *realistische Ziele* für Ihre einzelnen Lebensbereiche zu setzen, die auf Ihre wichtigsten Bedürfnisse einzahlen. Ihr Selbstcoaching unterstützt Sie dabei, sich dazu *realistische Zwischenziele* zu setzen und

ein effizientes, nachhaltiges *Selbstmanagement* für sich zu entwickeln, um motiviert dran zu bleiben, Ihre Ziele so auch zu erreichen. Sie lernen dazu zunächst im ersten Teil des Buches Ihre ADHS-Symptomatik noch besser kennen. Dazu gehören auch aktuellste, wissenschaftlich fundierte Möglichkeiten, Ihre Symptomatik selbst individuell zu lindern. Dies kann gelingen, indem Sie diese *ADHS-Life-Hacks* regelmäßig durch Ihr individuelles Selbstmanagement fest in Ihren Alltag integrieren.

Sie bekommen Impulse, dies auch gerade dann optimistisch und konsequent in Ihrem Alltag umzusetzen, wenn im auf und ab des Lebens Phasen kommen sollten, die die Wellen einmal sehr wild um Sie herum werden lassen. Sie kreieren sich dazu im Rahmen Ihres Selbstcoachings Ihren ganz persönlichen *Lebenskompass mit ADHS*. Dieser unterstützt Sie dabei, sich selbstwirksam durch Ihren Alltag und auch durch diese wilderen Lebensphasen zu führen, bis sich das Meer des Lebens um Sie herum wieder glatt und ruhig anfühlt. Sie finden basierend auf Ihrem Lebenskompass auch Ihre wichtigsten *Leuchttürme*, Ihre Wohlfühl-Pfeiler im Leben, die Sie in stürmischen Zeiten für sich aktivieren können und Sie so leiten. So gestalten Sie für sich ein *bedürfnisorientiertes Leben*. Wie ein Pinguin, der im Wasser schneller ist als an Land, reduzieren Sie so auch Ihre Symptomatik. Dazu kann es Ihnen neben Ihrem Selbstcoaching helfen, *enge Bindungen* in Ihrem Leben zu etablieren mit Menschen, die zu Ihnen passen. Denn auch ein solches soziales Netzwerk stärkt und nährt Ihre Resilienz. Gerade in stürmischen Zeiten, die einfach immer einmal wieder zum Leben dazu gehören, kann es hilfreich sein, Menschen an Ihrer Seite zu haben, die Sie unterstützen und Ihnen gut tun. Sie können Sie liebevoll daran erinnern, Mensch, da war doch was: den eigenen Lebenskompass mit ADHS mit seinen Leuchttürmen, den wich-

tigsten Wohlfühl-Pfeilern, zu aktivieren, um sich selbst gut durch und aus diesen Phasen herauszubringen. Sie können sich durch eine solche proaktive Lebensgestaltung, die Ihre individuellen wichtigsten Bedürfnisse nährt und stärkt, so möglichst viele Glücksmomente im Leben schaffen, die Ihr inneres Licht immer wieder zum Leuchten und Sie zum Strahlen bringen.

Dauerhaft nur glücklich und zufrieden zu sein, ist natürlich wenig realistisch in unserer Welt. Sie ist ständig im Wandel. Unsere Kommunikationswelt wird immer digitalisierter, globaler und schneller. Wir erleben mehr Zeitdruck, und vor allem auch durch die steigende Nutzung von sozialen Medien und Smartphones leben wir immer reizüberfluteter, was noch eine zunehmende Herausforderung für ADHS-Betroffene darstellt. Doch auch bei gesunden Menschen wird deswegen ein effizientes *privates und berufliches Selbst- und Stressmanagement*, das unser Bedürfnis nach Struktur und Sicherheit nährt, immer wichtiger. ADHS wird vor diesem Hintergrund vermutlich eine Störung sein, die bezüglich der Ausprägung ihrer Symptomatik bei Betroffenen zukünftig an Intensität eher zu- als abnehmen wird (Hinkelmann, 2016a, 2016c). Unerwartete globale Ereignisse wie die Covid-19-Pandemie werden uns zukünftig wahrscheinlich ebenso erneut vor weitere Herausforderungen stellen, mit denen unsere Gesellschaft flexibel umzugehen lernen darf. Covid-19 beeinflusste unser Berufsleben zum Beispiel durch ein Ausmaß an digitalem Arbeiten über Wochen und Monate im Home Office, das der überwiegende Teil unserer Gesellschaft in der Form noch nie erlebt hatte. Bekannte etablierte Strukturen bröckelten und Grenzen von Arbeit und Privatleben verschwammen zunehmend. Man wurde im Kreise der Familie vielleicht mit einer Reizüberflutung im eigenen Haushalt in Zeiten der Lockdowns durch Homeschooling oder

fehlende Kinderbetreuung konfrontiert. Dies stellte besonders für ADHS-Betroffene eine noch größere Herausforderung dar. Oder aber man fühlte sich als allein lebender Mensch sozial isoliert, oder Kurzarbeit oder ein Jobverlust stellte eine zusätzliche Belastung für viele Menschen dar. Sich in Zeiten einer solchen Krise auf ein für sich etabliertes, klar strukturiertes, bedürfnisorientiertes Selbst- und Stressmanagement für seine individuelle Lebensgestaltung verlassen zu können, wird nicht nur für ADHS-Betroffene immer wichtiger werden (Bartholomäus & Schilbach, 2020). Dies für sich zu gestalten und zu verinnerlichen, dabei kann und möchte Sie dieses Buch unterstützen.

Sie können das Buch erst einmal in einem Zuge durchlesen, um sich einen Überblick zu verschaffen wie viel Zeit Sie ungefähr für die Bearbeitung der Übungen in Ihrem Selbstcoaching-Prozess benötigen werden. Dieser besteht aus verschiedenen Übungen, welche überwiegend den zweiten Teil des Buches ausmachen. **Dieses Buch ist somit überwiegend als Arbeitsbuch zu sehen.** Oder Sie starten direkt und bearbeiten die Übungen gleich Schritt für Schritt. Ich lade Sie ein, sich dafür vielleicht drei bis vier Wochenenden nur für sich zu blocken, um ganz in Ruhe in Ihren Selbstcoaching-Prozess eintauchen zu können und sich voll darauf einzulassen. Auch einzelne Tage über mehrere Wochen verteilt bieten sich alternativ an. Horchen Sie einmal in sich hinein, was sich stimmig für Sie anfühlt. Wenn Sie aktuell zudem ohnehin das Bedürfnis haben sollten, einfach einmal eine Auszeit für sich zu nehmen, in der Sie den Alltagsstress loslassen können, bietet es sich auch an, sich einfach einen Urlaub an einem Wohlfühlort Ihrer Wahl zu gönnen. Dort könnten Sie sich dann ganz in Ruhe Ihrer zielgerichteten Selbstreflexion mit diesem Buch widmen. Wie auch immer Sie sich entscheiden, ich wünsche Ihnen viel Freude, inspirierende Erkenntnisse und Impulse mit diesem Buch und Ihrem Selbstcoaching-Prozess. Idealerweise besorgen Sie sich bereits jetzt folgende

Utensilien, damit Sie diese im weiteren Selbstcoaching-Prozess direkt zur Hand haben, wenn Sie sie benötigen:

- ein Notizbuch
- 3× Tonpapier A3 oder 3× Flipchart-Blätter
- Haftnotizzettel in verschiedenen Farben und Größen
- Stifte in verschiedenen Farben und Stärken
- Wenn Sie lieber digital arbeiten, können Sie sich gerne alternativ das auf meiner Website www.tapetenwechsel.me nach Ihrer Anmeldung verlinkte online Miro Whiteboard duplizieren und für Ihren Selbstcoaching-Prozess nutzen.

Bevor Sie starten, wäre es jedoch wichtig und empfehlenswert, zunächst abklären zu lassen, ob auf Grund der Schwere Ihrer Symptomatik oder aktuellen psychischen Begleiterkrankungen wie einer Depression oder Ängsten, zunächst eine Psychotherapie für Sie ratsam wäre. Sollte dem so sein, sollte Coaching bei ADHS, und so auch ein Selbstcoaching wie durch dieses Buch, erst daran anschließend als Teil Ihrer individuellen multimodalen Therapie eingesetzt werden (Ryffel-Rawak, 2003).

Mit diesem Buch möchte ich gerne einen Beitrag dazu leisten, ADHS-Betroffene mit leichter bis mittelschwerer Symptomatik bezüglich ihres Selbstcoachings zu unterstützen. Auch kann dieses Buch für Coaches von ADHS-Betroffenen mit leichter bis mittelschwerer Symptomatik von Nutzen sein. Denn es vergeht häufig leider heute immer noch sehr viel Zeit, bis man einen kompetenten Coach für sich gefunden hat, mit dem man sich in der Zusammenarbeit wohl fühlt, und der sich auch noch sehr gut mit ADHS und dessen Besonderheiten im Coaching-Kontext auskennt. Darüber hinaus wird Coaching bei ADHS leider bis heute nicht von der Kranken-

kasse übernommen, und nicht jeder kann sich dies daher leisten. Nach meiner eigenen Diagnose mit Mitte dreißig hätte ich mir ein solches kompaktes Selbstcoaching-Buch gewünscht. Ich hatte damals das Bedürfnis, meine Symptomatik und den optimalen Umgang mit dieser in kürzester Zeit selbst gut zu verstehen. Ich wollte so mein privates und berufliches Leben noch erfüllender für mich selbst managen, und meine ADHS-Symptomatik auf diese Weise so gering wie möglich halten. Auf diesem Weg haben mich damals verschiedene Fachleute, inspirierende Menschen und Bücher begleitet, wofür ich heute sehr dankbar bin.

Nun biete ich Ihnen an, mit meinen Erfahrungen als selbst erst im Erwachsenenalter diagnostizierte Betroffene und ausgebildeter systemischer Coach, Sie jetzt mit diesem Buch ein Stück Ihres Weges zu begleiten, Ihre PS auf die Straße zu bringen. Es ist mir an dieser Stelle wichtig zu betonen, dass dieses Buch Ihnen ausschließlich den Prozess, also die klare Struktur für Ihr Selbstcoaching geben soll. Der inhaltliche Experte für sich selbst, die Lösungen und das Ergebnis sind *Sie* ganz allein. Ich hoffe natürlich, dass dieses Buch und das, was Sie für sich in Ihrem Selbstcoaching-Prozess für sich erarbeiten, Sie nachhaltig persönlich für Ihr Leben mit Ihrer ADHS weiterbringt. Jedoch gibt es dafür keine Garantie. Möglicherweise nehmen Sie auch nur einige wichtige Impulse für sich mit, die Sie voranbringen, und durchlaufen gar nicht den ganzen Selbstcoaching-Prozess. Vielleicht werden Sie mit diesem Buch auch einfach überhaupt gar nichts anfangen können. Was ich Ihnen jedoch garantiere, ist, dass ich beim Schreiben dieses Buches und beim Entwickeln des Selbstcoaching-Prozesses mein Bestes gegeben habe. Denn es ist mir eine absolute Herzensangelegenheit, anderen erwachsenen Betroffenen Impulse für Ihren Weg zu mehr Lebensqualität mit ADHS zu geben und auch mehr Bewusstsein

und Verständnis für ADHS im Erwachsenenalter in der Gesellschaft zu schaffen. Ich gehe davon aus, wenn Sie sich durch dieses Buch stimmig abgeholt fühlen, dass auch Sie beim Durcharbeiten Ihr Bestes geben werden. Lassen Sie sich einfach von Ihrem ganz persönlichen Ergebnis überraschen. Ich bedanke mich in jedem Falle schon jetzt herzlich für Ihr Vertrauen.

Und denken Sie bitte immer daran: ADHS ist einfach eine besondere Art „zu sein“, die auch *viele Talente und Stärken* mit sich bringt, die uns Betroffene einfach so ganz besonders macht. Dr. Eckhart von Hirschhausen, der übrigens selbst von ADHS in einer milden Form betroffen ist (ADHSpedia® Enzyklopädie, o. J. a.), beschreibt das klasse (2011, S. 355–358):

„Wir alle haben unsere Stärken, haben unsere Schwächen. Viele strengen sich ewig an, Macken auszubügeln. Verbessert man seine Schwächen, wird man maximal mittelmäßig. Stärkt man seine Stärken, wird man einzigartig. Und wer nicht so ist, wie die anderen sei getrost: Andere gibt es schon genug! Immer wieder werde ich gefragt, warum ich das Krankenhaus gegen die Bühne getauscht habe. Meine Stärke und meine Macke ist die Kreativität. Das heißt, nicht alles nach Plan zu machen, zu improvisieren, Dinge immer wieder unerwartet neu zusammen zu fügen. Das ist im Krankenhaus ungünstig. Und ich liebe es, frei zu formulieren, zu dichten, mit Sprache zu spielen. Das ist bei Arztbriefen und Rezepten auch ungünstig. Auf der Bühne nutze ich viel mehr von dem was ich bin, weiß, kann und zu geben habe. Ich habe mehr Spaß, und andere haben mit mir mehr Spaß. Live bin ich in meinem Element, in Flow!

Menschen ändern sich nur selten komplett und grundsätzlich. Wenn du als Pinguin geboren wurdest, machen auch sieben Jahre Psychotherapie aus dir keine Giraffe. Also nicht lange hadern: Bleib als Pinguin nicht in der Steppe. Mach kleine Schritte und finde dein Wasser. Und

dann: Spring! Und Schwimm! Und du wirst wissen, wie es ist, in Deinem Element zu sein.“

In diesem Sinne jetzt viel Spaß mit diesem Buch bei Ihrem *Tapetenwechsel für die Seele*. Es lädt Sie jetzt ein *Ihr* Wasser zu finden: Ihr Paradies Ihrer ADHS Superpower, hinter der nächsten Tür im nächsten Zimmer, für das Sie den Schlüssel mit hoher Wahrscheinlichkeit gar nicht verloren haben, sondern vielleicht einfach nur.... *verlegt!*

Herzlichst
Marion Dahlhoff

Literatur

- ADHSpedia® Enzyklopädie. (o. J.a.). Bekannte Persönlichkeiten mit ADHS. https://www.adhspedia.de/wiki/Bekannte_Persönlichkeiten_mit_ADHS. Zugegriffen: 13. Juni 2023.
- ADHSpedia® Enzyklopädie. (o. J.b.). Resilienz. <https://www.adhspedia.de/wiki/Resilienz>. Zugegriffen: 24. Okt. 2021.
- Bartholomäus, M., & Schilbach, Prof. Dr. med. L. (2020). Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus. https://www.psych.mpg.de/2628420/psychisch_gesund_bleiben_w_hrend_social_distancing.pdf?fbclid=IwAR2aPAEP4AzU8U1leQA9IIHfoFmnD5V7D6xiqD_DvCVzcBhABnS-NUYbBQVo. Zugegriffen: 24. Okt. 2021.
- Gibran, K. (1976). *Sand und Schaum* (S. 13). Walter-Verlag.
- Hinkelmann, R. (2016a). Coach statt Couch? Ein Konzept für die Beratung von Klienten mit ADHS-Symptomen. Coaching-Magazin. Ausgabe 2. <https://www.coaching-magazin.de/hr/coaching-adhs>. Zugegriffen: 2. Okt. 2020.
- Hinkelmann, R. (2016c). *ADHS bei Erwachsenen. Coaching als innovativer Beratungsansatz für Ärzte und Therapeuten*. Elsevier.

- Ryffel-Rawak, Dr. med. D. (2003). Coaching bei ADHS. <http://ads-mainz.de/wp-content/uploads/2016/09/ADHS-Coaching.pdf>. Zugegriffen: 4. Okt. 2020.
- von Hirschhausen, Dr. E. (2011). *Glück kommt selten allein*. Die Pinguin Geschichte, (S. 355–358). Rowohlt Verlag GmbH.

Inhaltsverzeichnis

1	Informationen zu ADHS im Erwachsenenalter	1
1.1	Definition von ADHS im Erwachsenenalter	2
1.1.1	Leitsymptome Aufmerksamkeitsdefizit, Impulsivität und Hyperaktivität	2
1.1.2	Hypoaktive Symptomatik	9
1.1.3	Weitere Symptome und Begleiterkrankungen	11
1.1.4	Folgen einer unerkannten ADHS-Symptomatik im Laufe des Lebens	14
1.1.5	ADHS/ADS bei Frauen	17
1.1.6	Ursachen von ADHS	18
1.1.7	Stärken von ADHS-Betroffenen	20
1.1.8	ADHS im gesellschaftlichen Wandel	22

XX Inhaltsverzeichnis

1.2	Behandlungsmöglichkeiten bei ADHS im Erwachsenenalter	24
1.3	Inklusion von ADHS-Betroffenen im Berufsleben	30
1.4	Die Bedeutung von Coaching bei ADHS im Erwachsenenalter	35
1.5	Life Hacks für mehr Lebensqualität mit ADHS im Erwachsenenalter	41
1.5.1	Innere Haltung und Selbstvertrauen	43
1.5.2	Positives Selbstbild und Selbstwert	47
1.5.3	Stressmanagement zur Linderung der Symptomatik	53
1.5.4	Reizarme ruhige Umgebung	55
1.5.5	Selbstorganisation und Zeitmanagement	58
1.5.5.1	Gedächtnisleistung einfach auslagern	58
1.5.5.2	Proaktiv To-dos priorisieren mit der ABC-To-do-Liste	59
1.5.5.3	Wochen- und Jahresplan zur proaktiven Umsetzung der ABC-To-dos	69
1.5.5.4	Checklisten effizient nutzen	77
1.5.5.5	Zwischenziele für Projekte und komplexere Aufgaben	78
1.5.5.6	Aufmerksamkeit bewusst fokussieren	79

	Inhaltsverzeichnis	XXI
	1.5.5.7 Das 80/20-Pareto-Prinzip statt Überkompensation	82
	1.5.5.8 Achtsames Multitasking trainieren	84
	1.5.5.9 Bewusst geplante Pausen zur Regeneration	85
	1.5.5.10 Eine vertrauensvolle Feedback-Kultur etablieren	87
	1.5.5.11 Einarbeitung in einen neuen Job oder Aufgabenbereich	88
	1.5.5.12 Stärkenorientierte Berufswahl- und Lebensplanung	91
	1.5.5.13 Impulskontrolle und Stimmungen ausbalancieren	94
	1.5.5.14 Kommunikation in Stresssituationen	101
	1.5.5.15 Kritik- und Konfliktfähigkeit	102
	1.5.5.16 Ordnungs- und Aufräumtipps	106
	1.5.5.17 Partnerschaft und Familie	108
	1.5.5.18 Geld- und Finanzmanagement	110
1.5.6	Priorisierung Ihrer für Sie persönlich stimmigen ADHS-Life-Hacks	113
Literatur		117

2	Ihr Selbstcoaching-Prozess bei ADHS im Erwachsenenalter	129
2.1	Resilienz – Ihr Schlüssel zum Paradies hinter der Tür im nächsten Zimmer	130
2.2	So stärken Sie Ihre Resilienz mit ADHS mit Ihrem Selbstcoaching-Prozess	134
2.3	Erfolgreiches Stressmanagement durch regelmäßiges Achtsamkeitstraining und Sport	136
2.3.1	Achtsamkeit	139
2.3.2	Bewegungsmeditationen	144
2.3.3	Tai Chi und Qi Gong	146
2.3.4	Yoga	147
2.3.5	Progressive Muskelentspannung (PMR)	151
2.3.6	Autogenes Training	152
2.3.7	Butterfly Hug	154
2.3.8	Maltherapie	156
2.3.9	Musiktherapie	156
2.3.10	Wingwave® Selbstcoaching mit Musik	157
2.3.11	Gesunder Schlaf	159
2.3.12	Sport	160
2.3.13	Identifikation Ihrer für Sie persönlich stimmigen Entspannungstechniken und Sportaktivitäten	163
2.4	Standortbestimmung Ihres aktuellen Lebens mit ADHS	164
2.4.1	Die Bedeutung Ihrer Bedürfnisse und Rollen in Ihrem Leben	165
2.4.2	Aktivieren Sie jetzt den Zugang zu Ihren Bedürfnissen	181

2.4.3	Selbstwirksamkeit als Schlüssel für Ihre ADHS-Superpower	186
2.4.4	Zünden Sie jetzt Ihre ADHS-Superpower	191
2.5	Neuausrichtung mit Ihrem bedürfnisorientierten Lebenskompass mit ADHS	208
2.5.1	Platzierung Ihrer wichtigsten Bedürfnisse im Zentrum Ihres Lebenskompass	209
2.5.2	Die bewusste Wahl kongruenter Rollen für Ihre neue Lebensgestaltung	212
2.5.3	Abschied nehmen von Einflussfaktoren, die Sie bisher ausgebremst haben	218
2.5.4	Die Gestaltung Ihres bedürfnisorientierten Lebenskompass mit ADHS	220
2.6	Selbstmanagement mit Ihrer ADHS – so bleiben Sie auf Kurs	239
2.6.1	Realistische Zwischenziele definieren und priorisieren	239
2.6.2	Dranbleiben mit Ihrem wöchentlichen Lebenskompass-Check	242
2.6.3	Identifizieren Sie Ihre Leuchttürme, die Sie auch in stürmischen Zeiten leiten	245
2.6.4	Ihre Jahresplanung als hilfreicher Überblick	248
2.6.5	Gestaltung Ihres Lebenskompass mit ADHS als kreative Visionstapete	249
	Literatur	256
	Nachwort	265

Über die Autorin



Marion Dahlhoff ist selbst betroffen von ADHS mit einer milden Symptomatik. Sie hat einen Master in International Business Management und zuvor vier Semester Psychologie studiert. Persönlichkeitsentwicklung ist seither parallel zu Ihrem Weg in der Wirtschaft immer ihre Leidenschaft geblieben. Sie ist Systemischer Coach, NLP Coach, Psychologische Beraterin, Wingwave® Coach und

Outdoor-, Achtsamkeits- und Yoga-Loverin. Sie greift zudem auf einen Erfahrungsschatz von über 17 Jahren in Managementpositionen in Marketing und Vertrieb führender Unternehmen der Konsumgüterbranche mit dem Schwerpunkt auf Food zurück. Ihr Leben lang hatte Sie häufig das Gefühl, dass Sie etwas „anders“ tickt als andere, was jedoch jahrelang für sie nicht wirklich greifbar war. Ihre Diagnose ADHS im Alter von 36 Jahren setzte die Puzzleteile dann zusammen. All die Strategien, die sie sich bis dahin bereits intuitiv für sich verinnerlicht hatte, um ihr Leben für sich bestmöglich zu gestalten, erklärten sich plötzlich, und konnten so von ihr jetzt noch weiter optimiert werden. Ihr persönlicher Life Hack für eine super Lebensqualität mit ADHS ist neben viel Humor und der Fähigkeit, auch einmal über sich selbst lachen zu können, ein nachhaltiges effizientes Selbst- und Stressmanagement im Berufs- und Privatleben. Auf Grund ihres eigenen (Um-)Weges ist es ihr heute eine absolute Herzensangelegenheit, mit ihrer ADHS offen umzugehen und so mehr Bewusstsein für ADHS im Erwachsenenalter zu schaffen. Es liegt ihr am Herzen, die Bereitschaft für Inklusion von Betroffenen im Arbeitsleben zu fördern, und Betroffene mit leichter bis mittelschwerer Symptomatik mit diesem Selbstcoaching-Buch auf Ihrem Weg zu einem effizienten Selbst- und Stressmanagement motivierend zu unterstützen.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1.1	Fiktive Beispielabbildung für ein Handlungsziel. (Eigene Darstellung 2023)	46
Abb. 1.2	Fiktive Beispielabbildung für einen biografischen Lebensverlauf. (Eigene Darstellung 2023)	51
Abb. 1.3	Fiktive Beispielabbildung für eine Priorisierung. (Eigene Darstellung 2023)	114
Abb. 2.1	Fiktive Beispielabbildung für ein Lebensrad. (Eigene Darstellung 2023)	200
Abb. 2.2	Fiktive Beispielabbildung für ein Lebensrad. (Eigene Darstellung 2023)	203
Abb. 2.3	Fiktive Beispielabbildung für einen Lebenskompass mit ADHS. (Eigene Darstellung 2023)	215
Abb. 2.4	Fiktive Beispielabbildung für einen Lebenskompass mit ADHS. (Eigene Darstellung 2023)	238

XXVIII Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.5	Fiktive Beispielabbildung für einen Lebenskompass mit ADHS. (Eigene Darstellung 2023)	246
Abb. 2.6	Fiktive Beispielabbildung für eine Visionstapete. (Eigene Darstellung 2023)	251

Übungsverzeichnis

Übung 1 – Eigene individuelle ADHS-Symptome und -Stärken identifizieren	2
Übung 2 – Identifikation stimmiger ADHS-Life-Hacks für Ihre Symptomatik	41
Übung 3 – ZRM® Online Tool	45
Übung 4 – Weltschmerz-Phase	49
Übung 5 – Biografischer Lebensverlauf	51
Übung 6 – Life Hack To-do-Liste in OneNote mit ABC-Prioritäten	68
Übung 7 – Life Hack Wochen- und Jahresplan	69
Übung 8 – Life Hack täglicher ABC-To-do-Check	73
Übung 9 – Life Hack Wochenrückblick	76
Übung 10 – Life Hack Checklisten	78
Übung 11 – Life Hack Vier-Felder-Strategie	81
Übung 12 – Life Hack Ampel-Methode mit Mind-Body-Check und Wohlfühlliste	96
Übung 13 – Life Hack ALI-Prinzip	98
Übung 14 – Life Hack VW-Regel	101
Übung 15 – Life Hack Priorisierung	114

XXX Übungsverzeichnis

Übung 16 – Stellen Sie sich bitte die folgenden Fragen zum Abschluss dieses Stressmanagement-Abschnittes	163
Übung 17 – Erwartungshaltung an Ihr Selbstcoaching in diesem Buch	178
Übung 18 – Ihr erfolgreiches Selbst- und Stressmanagement in Ihrem Leben mit ADHS	179
Übung 19 – Was muss passieren, damit es noch schlimmer wird? Was ist Ihr Horror-Szenario?	180
Übung 20 – Fiktive neue Welt	182
Übung 21 – 90. Geburtstag	190
Übung 22 – Eine Woche freie Zeit	192
Übung 23 – Innere Anteile	194
Übung 24 – Trojanische Pferde	195
Übung 25 – Was wollten Sie gerne als Kind werden?	196
Übung 26 – Fragen über Fragen an Ihre besten Freunde – was macht Ihre Persönlichkeit aus?	196
Übung 27 – Wie sieht in 10 Jahren Ihre ideale Zukunft aus – Visionsreise	198
Übung 28 – Standortbestimmung Ihres aktuellen Lebens mit ADHS	200
Übung 29 – Aufstellungsübung	206
Übung 30 – Die Eiszeit tritt ein	209
Übung 31 – Ihre Top-6-Bedürfnisse	211
Übung 32 – Rollenklärung	214
Übung 33 – Innere Antreiber	216
Übung 34 – Positive Absicht	218
Übung 35 – Lebe wohl Ritual	219
Übung 36 – Ihr neuer Lebenskompass mit ADHS	220
Übung 37 – Disney-Strategie	223
Übung 38 – Far far away	225
Übung 39 – Stärken stärken	226
Übung 40 – Das Wunder	229

Übung 41 – Finalisierung Ihres Lebenskompass mit ADHS	230
Übung 42 – Zwischenziele	240
Übung 43 – wöchentlicher Lebenskompass-Check	243
Übung 44 – Identifikation Ihrer Leuchttürme durch Wohlfühlpfeiler in Ihrem Leben	245
Übung 45 – Ihre Jahresplanung	248
Übung 46 – Ihre Visionstapete	249
Übung 47 – Ihr Selbstcoaching 2.0	250
Übung 48 – Dranbleiben	252
Übung 49 – Zufriedenheit mit Ihrem Selbstcoaching	253



1

Informationen zu ADHS im Erwachsenenalter

Der erste Teil dieses Buches dreht sich zunächst einmal darum was ADHS und ADHS im Erwachsenenalter überhaupt ist. Es wird erklärt, wie es definiert wird und wie ADHS im Erwachsenenalter nach dem neusten Stand durch einen multimodalen Therapieansatz idealerweise behandelt wird. Abschließend wird im Detail auf die Möglichkeiten von Coaching bei ADHS im Erwachsenenalter eingegangen, und es werden die effektivsten *Life Hacks* bei ADHS im Erwachsenenalter erläutert. Letztere sind die aktuellsten wissenschaftlich fundierten Möglichkeiten, die Experten als Psychoedukation für ein gutes Selbst- und Stressmanagement bei ADHS empfehlen. Mit diesen können Sie Ihre Symptomatik selbst individuell lindern, indem Sie die für *Sie* stimmigen Life Hacks regelmäßig durch Ihr Selbst- und Stressmanagement fest in Ihren Alltag integrieren. Sie lernen also jetzt zunächst Ihre ADHS-Symptomatik und Ihre Stärken noch besser kennen. Im Anschluss daran identifizieren Sie dann konkret