



prisma_gGmbH

Fachstelle Sucht und Suchtprävention
Beratung | Behandlung | Jugendhilfe | Prävention

AD(H)S Coaching

Referentin:
Karin Kramer
B.A. Sozialpädagogin/-arbeiterin
M.Sc. Suchttherapeutin
ADHS Coach



Gliederung



prisma_gGmbH

Fachstelle Sucht und Suchtprävention
Beratung | Behandlung | Jugendhilfe | Prävention

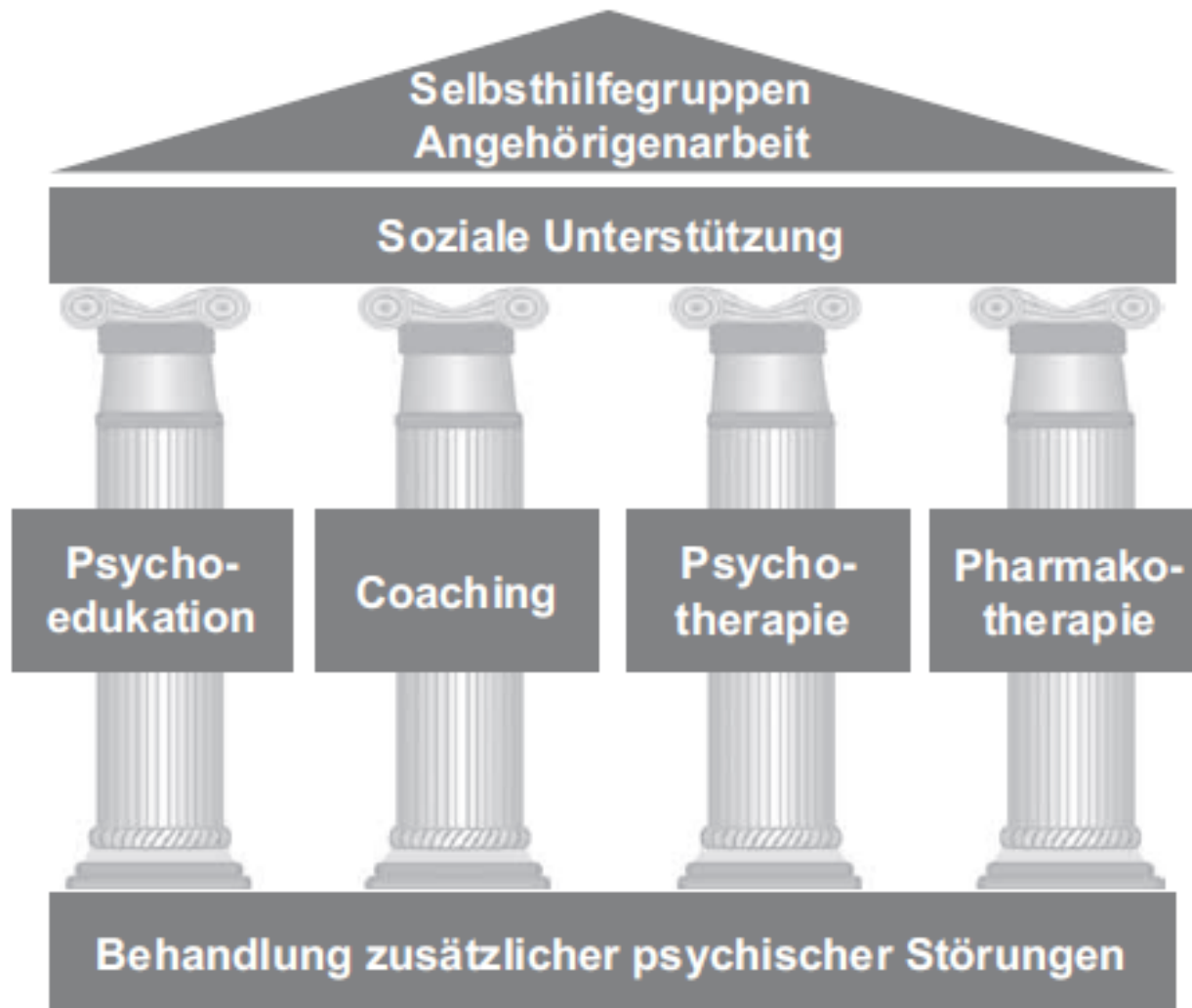
- 1 Vorstellung, Kennenlernen
- 2 AD(H)S Coaching
- 3 Rahmenbedingungen
- 4 Fragen
- 5 Informationen

1 Vorstellung, Kennenlernen

2 AD(H)S Coaching



2 Behandlung von AD(H)S



2 AD(H)S Coaching

Coaching =

- Beratungs- und Begleitungsprozess,
- zielgerichtet,
- interaktiv,
- personenzentriert,
- kontextbezogen,
- im Einzelsetting

2 AD(H)S Coaching

Selbstmanagement-Ansatz nach dem Problemlöse-Kreislauf

Primäres Ziel:

- **ein** ausgewähltes Problem (möglichst) aktiv, selbständig, eigenständig und effizient bewältigen

Sekundäres Ziel:

- Verbesserung der Selbstregulations- sowie Problemlösungs-Fertigkeiten zur Bearbeitung weiterer Problembereiche (Verbesserung der Lebensqualität und Selbstwirksamkeit)

2 AD(H)S Coaching

Merkmale eines AD(H)S-bezogenen Coachings

- Fokus auf Veränderung
- Sequentielles anstatt paralleles (be-)Arbeiten
- Graduiertes Vorgehen
- Nachhaltige Hilfe zur Selbsthilfe

Motivational Interviewing (Change Talk)

„Der Klient ist der Experte.“



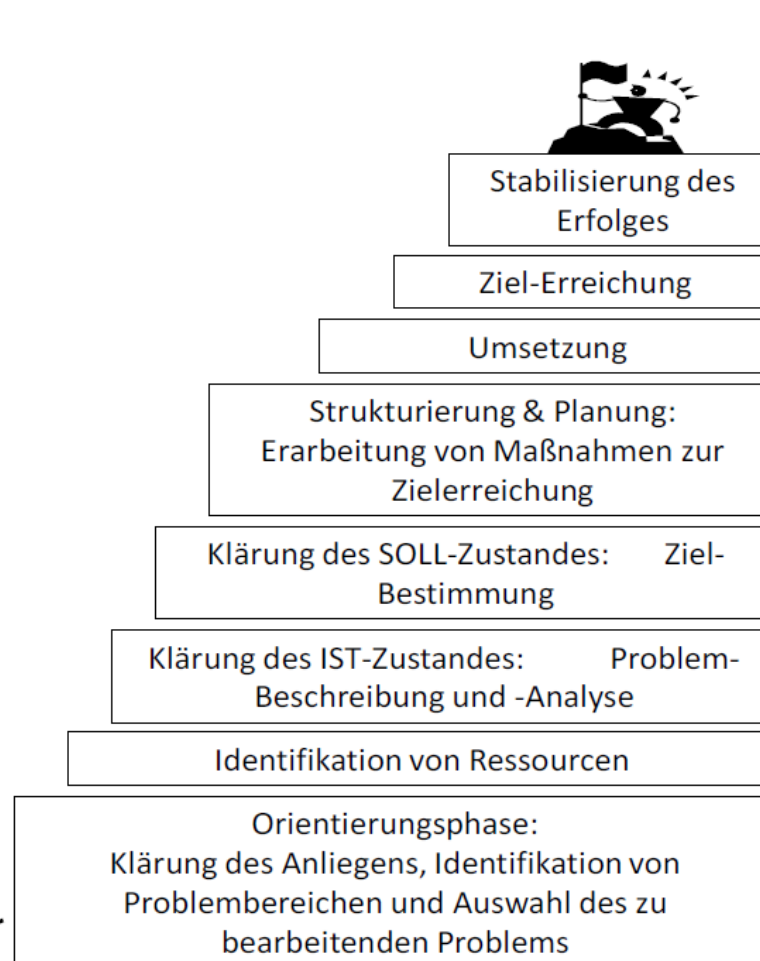
5 AD(H)S Coaching



prisma gGmbH

Fachstelle Sucht und Suchtprävention
Beratung | Behandlung | Jugendhilfe | Prävention

Ein (Problem) – Löse-Prozess in 8 Stufen





2 AD(H)S Coaching

Orientierungsphase

- Beziehungsaufbau, Erwartungen und Vorstellungen klären, Anliegen klären
- Überblick über aktuelle Lebenssituation und Schwierigkeiten verschaffen
- Identifizieren der Problembereiche
- **Ein** zu bearbeitendes Problem auswählen
→ größte Veränderungswahrscheinlichkeit bzw.
größte Veränderungspotential



Übung



2 AD(H)S Coaching

Identifizierung von Ressourcen

- ressourcenorientiertes Vorgehen
- häufig negatives Selbstbild bei ADHS-Patienten → Resignation und Demoralisierung abbauen
- Dysfunktionale Glaubenssätze filtern, ausräumen

Defizite als Ressource

sind unaufmerksam und leicht ablenkbar	überwachen ständig ihre Umgebung
kurze Aufmerksamkeitsspanne	sind jederzeit aufbruchbereit
sind chaotisch	sind flexibel
treffen übereilte Entscheidungen	können Strategien bei Bedarf schnell ändern
sind planlos und sprunghaft	sind unermüdlich, wenn sie auf einer heißen Spur sind
sind hedonistisch	sind zielorientiert
schlechtes Zeitmanagement	wissen, ob sie sich ihrem Ziel nähern oder nicht
Transfer Wörter/Konzepte sind oft schwach; LRS, Dyskalkulie	visuelle, konkrete Denkweise
sind nicht teamfähig	bilden Projektteams
können schlecht Anweisungen anderer befolgen	bevorzugen flache Hierarchien
sind unverbindlich	sind unabhängig
Tagträumer, Hasardeure, Weltenbummler, High-Risk-Handeln ohne Umschau	achten auf die „große Linie“
sind ungehobelt	sind nonchalant
sind „kopflös“	sind risikofreudig
sind anarchistisch	sind innovativ
sind promiskuitiv	sind polygam



Übung



2 AD(H)S Coaching

Klärung des Ist-Zustands

- Problembeschreibung und Problemanalyse
- Kosten-Nutzen-Analyse



2 AD(H)S Coaching

Klärung des Ist-Zustands

- In welchen Lebensbereichen, bei welchen Anlässen zeigt sich [das Problem]?
 - Was genau macht (dann) [das Problem] aus?
 - Wer (außer Ihnen) ist noch (wie genau) involviert bzw. daran beteiligt?
 - Wie genau äußert sich [das Problem]?
 - Was davon belastet sie am meisten?
-
- Unter welchen (inneren und äußeren) Bedingungen tritt [das Problem] auf?
 - Was sehen - hören - denken - fühlen – tun Sie in diesem Moment?
 - Was sagen sie (dann) zu sich selbst?
-
- Wann trat [das Problem] zum ersten Mal auf? Hat es sich seitdem verändert? (z. B. verschlimmert, tritt häufiger auf, hat sich auf verschiedene Lebensbereiche ausgeweitet, ...)
 - Was wird durch [das Problem] verhindert oder erschwert?



2 AD(H)S Coaching

Klärung des Ist-Zustands

- ☒ Wie würde ein guter Bekannter – ein Angehöriger – ein Kollege – der beste Freund - ... [das Problem] beschreiben?
- ☒ Welche Gründe würde ein guter Bekannter – ein Angehöriger – ein Kollege – der beste Freund - ... zur Ursache, für das Auftreten und das Fortbestehen bzw. „Nicht-Verschwinden“ [des Problems] angeben?

-
- ☒ Was ist bereits unternommen worden, um [das Problem] zu lösen? Aus welchen (internalen und externalen) Gründen war dies nicht von Erfolg gekrönt?
 - ☒ Warum ist [das Problem] nicht „von alleine“ verschwunden bzw. hat sich nicht „ausgewachsen“?

-
- Gibt es auch positive Aspekte an [dem Problem]? Welche (gute, hilfreiche ermöglichende, vermeidende) Funktion hat [das Problem] unter Umständen für mich bzw. für Menschen in meiner Umgebung?
 - Was wäre im Leben anders, wenn [das Problem] bereits verschwunden wäre? Was wäre dann möglich? Wer würde alles davon profitieren/ Wer würde dadurch einen Nachteil haben? Auf welche Art und Weise?



2 AD(H)S Coaching

Klärung des Soll-Zustands

- Zielbestimmung (Identifikation und Klärung)
- Das Ziel sollte...
 - ... realistisch sein.
 - ... positiv formuliert sein.
 - ... konkret sein.
 - ... lösungsneutral sein.
- Teilziele bei komplexen Zielen nutzen
- Auf Schwierigkeiten hinweisen und vorbereiten
- Schriftlich festhalten



2 AD(H)S Coaching

Strukturierung und Planung

- Erarbeitung von Maßnahmen zur Zielerreichung
- Kreative Ideengenerierung
- Lösungen auf Verhaltensebene, Einstellungsebene, Interaktionsebene
- Sinn- und Durchführbarkeitsprüfung
- Verstandes- und gefühlsmäßige Überprüfung
- Mögliche Unterstützungsfaktoren klären



2 AD(H)S Coaching

Strukturierung und Planung



Kriterien zur Auswahl eines Lösungsvorschlags

Die Lösung ist:

- zielgerichtet
- mit den gegebenen Ressourcen/vorhandenen Umständen umsetzbar
- mit den Werten/Glaubenssätzen des Klienten kompatibel
- keine „Absichtserklärung“, sondern umfasst konkrete Handlungsanweisungen
- die simpelste der möglichen Lösungen
- die sozial verträglichste der möglichen Lösungen
- die ökonomischste der möglichen Lösungen



2 AD(H)S Coaching

Umsetzung

Arbeit an dem Ziel nach den Prinzipien:

- Verhaltensorientiert denken
- Lösungsorientiert denken
- Positiv denken
- In kleinen Schritten denken
- Flexibel denken
- Zukunftsorientiert denken
- Zielgerichtet denken



2 AD(H)S Coaching

Umsetzung

- Reflektieren, Kontrollieren und Modifizieren
- Motivation und Beharrlichkeit regelmäßig überprüfen und stärken
- Umgang mit den Kraftressourcen und -reserven regelmäßig prüfen (innerer Trainer/Selbst-Coach)



Übung



2 AD(H)S Coaching

Zielerreichung

- Würdigung der Zielerreichung durch Klient und Coach
- Reflexionsprozess des Wegs zum Erfolg für die Generalisierung der Fertigkeiten
- Besprechen der Fähigkeiten/Ressourcen, die beibehalten, weitergeführt, optimiert werden sollten



2 AD(H)S Coaching

Stabilisierung des Erfolgs

Vorkehrungen treffen/Maßnahmen beschließen, um Erfolgsrezept langfristig zu sichern:

- Handlungsmaßnahmen
- Handlungsmaxime
- Weitere Zielbereiche (zurück zu Phase 1) oder Abschied



Gliederung

3 Rahmenbedingungen



3 Rahmenbedingungen

Zielgruppe

- Alle von AD(H)S Betroffene
- Veränderungsbereitschaft
- Anliegen

Voraussetzungen

- Keine akute Intoxikation
- Keine akuten psychiatrischen Hindernisse
z.B. akute Psychose



Gliederung

4 Fragen



4 Fragen





Gliederung

5 Information



Information/Links/Bücher

Information AD(H)S

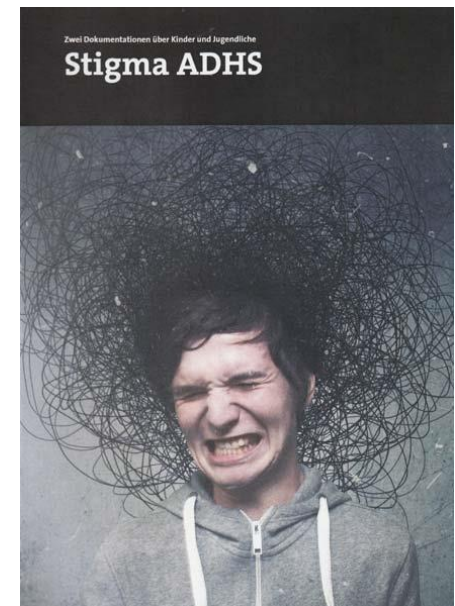
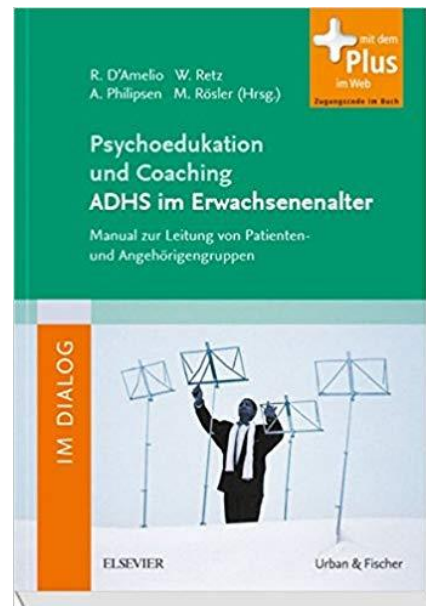
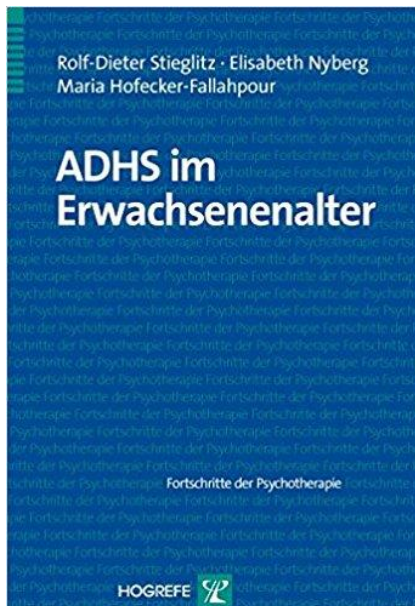
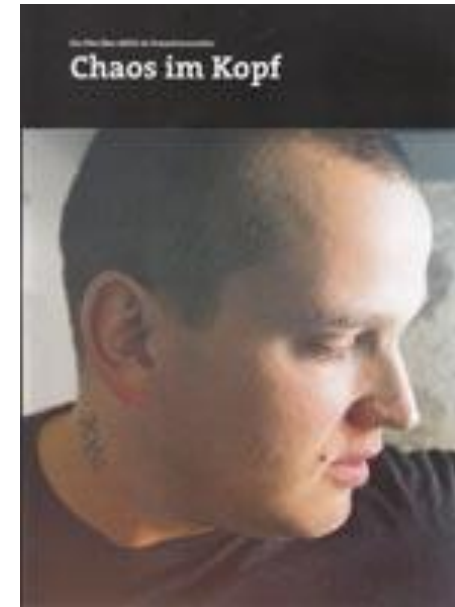
- www.adhs-deutschland.de
- www.zentrales-adhs-netz.de
- www.adhs-zentrum.de
- www.adhspedia.de

AD(H)S Coach/Trainer

- www.adhs-coaching-netzwerk.de
- www.coaching-magazin.de/hr/coaching-adhs

Weiterbildungsmöglichkeiten:

- www.iflw.de – Institut für integrative Lerntherapie und Weiterbildung
- www.weiterbildung-lauth.de
- www.gk-quest.de



 Vielen Dank ...

... für die
Aufmerksamkeit!