

Heiner Lachenmeier

Mit ADHS erfolgreich im Beruf

So wandeln
Sie vermeintliche Schwächen
in Stärken um

SACHBUCH

 Springer

Mit ADHS erfolgreich im Beruf

Heiner Lachenmeier

Mit ADHS erfolgreich im Beruf

So wandeln Sie vermeintliche
Schwächen in Stärken um

 Springer

Heiner Lachenmeier
Facharztpraxis Psychiatrie & Psychotherapie
Affoltern am Albis, Schweiz

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

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

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

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

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

Fotonachweis Cover©silvae_stock.adobe.com

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

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

Für Anna, Nara und Gabriela

Vorwort

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

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

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

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

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

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

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

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

Inhaltsverzeichnis

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

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

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

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

9.2.2 Zeit-Nehmen und Systematik für Abklärung
 anbieten 155

9.2.3 Probearbeiten (Schnuppern) ist doppelt wichtig:
 konkret statt theoretisch.....156

9.2.4 Eigene Wahl oder im Windschatten eines
 Freundes? 157

9.2.5 Wie viel sag ich bei der Bewerbung für eine
 Lehrstelle?158

9.2.6 Bestehen beim Wunschberuf gesetzliche
 Einschränkungen in puncto ADHS?160

9.3 Ausbildung und Weiterbildung.....160

9.3.1 Summarischer Überblick zu Berufslehre
 und Studium 160

9.3.2 Lernen und Büffeln mit ADHS162

9.3.3 Möglichkeiten, Grenzen und Fallstricke von
 Nachteilsausgleich170

9.3.4 ADHS-Basics zum Überleben und Bestehen am
 Prüfungstag173

9.3.5 Planung und zeitgerechter Abschluss von
 schriftlichen Arbeiten.....177

9.4 Prokrastination bei Weiterbildung, Laufbahnplanung
 und anderen beruflichen Projekten.....182

9.4.1 Lebendiger Terminkalender184

Literatur187

10 Quintessenz.....189

Stichwortverzeichnis191

Über den Autor



Dr. med. Heiner Lachenmeier

Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie

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

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

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

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

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

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

Liste der Fallbeispiele

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



1

Einleitung

Inhaltsverzeichnis

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

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

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

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

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

Ein bisschen anders in dieser Welt mit ADHS

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

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

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

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

Allgemeinverständliche, nachvollziehbare Modelle von ADHS, darum geht es.

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

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

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

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

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

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

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

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

Zugabe

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

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

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

Literatur

Andreasen NC (2007) DSM and the death of phenomenology in America: an example of unintended consequences. *Schizophr Bull* 33(1):108–112

Barkley RA (2017) *Das grosse Handbuch für Erwachsene mit ADHS*. Hogrefe, Bern



2

ADHS ist nicht gleich ADHS

Inhaltsverzeichnis

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

2.1 ADHS kann das Arbeiten erschweren *und* erleichtern

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

Fallbeispiel 1

Vom Loser zum Aufsteiger des Jahres

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

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

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

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

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

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

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