

D'Amelio / Retz /  
Philipsen / Rösler



# ADHS

*IM ERWACHSENENALTER*

*STRATEGIEN UND HILFEN FÜR  
DIE ALLTAGSBEWÄLTIGUNG*

2.,

erweiterte und  
überarbeitete Auflage

**Kohlhammer**

**Kohlhammer**

## **Autorin und Autoren**

### **Roberto D'Amelio, Dipl.-Psych.**

Roberto D'Amelio hat Psychologie an der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg studiert, 1999 erfolgte die Approbation als Psychologischer Psychotherapeut, mit Fachkunde Verhaltenstherapie. Er arbeitet seit 1996 als Psychologischer Psychotherapeut in der Patientenversorgung am Universitätsklinikum des Saarlandes, seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Psychoedukation und Psychotherapie, mit besonderem Fokus auf der Behandlung von Menschen mit ADHS im Erwachsenenalter.

### **Wolfgang Retz, Prof. Dr. med.**

Wolfgang Retz ist Direktor des Instituts für Gerichtliche Psychologie und Psychiatrie an der Medizinischen Fakultät der Universität des Saarlandes. Darüber hinaus leitet er seit 2013 die Sektion Forensische Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz. Einer seiner wissenschaftlichen Schwerpunkte liegt in der Diagnostik und Behandlung der ADHS im Erwachsenenalter und den sozialen Folgen von ADHS.

### **Alexandra Philipsen, Prof. Dr. med.**

Alexandra Philipsen ist seit 2018 Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsklinik Bonn. Von 2014 bis 2017 leitete sie die Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Karl-Jaspers-Klinik Bad Zwischenahn. Sie absolvierte ihre klinische und wissenschaftliche Ausbildung größtenteils an der Universitätsklinik Freiburg. 1999 promovierte sie zum Thema Botulinumtoxin als neue therapeutische Möglichkeit in der Neuropädiatrie, 2009 habilitierte sie zum Thema Ätiologie, Diagnostik und Behandlung der ADHS im Erwachsenenalter.

### **Michael Rösler, Prof. em. Dr. med.**

Michael Rösler war von 1999 bis 2018 Leiter des Instituts für Gerichtliche Psychologie und Psychiatrie des Universitätsklinikums des Saarlandes in

Homburg. Im Mittelpunkt seiner Forschung steht die ADHS im Erwachsenenalter.

Roberto D'Amelio  
Wolfgang Retz  
Alexandra Philipsen  
Michael Rösler

# **ADHS im Erwachsenenalter**

Strategien und Hilfen für die Alltagsbewältigung

2., erweiterte und überarbeitete Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewandeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

2., erweiterte und überarbeitete Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-038954-0

**E-Book-Formate:**

pdf: ISBN 978-3-17-038955-7

epub: ISBN 978-3-17-038956-4

# Inhalt

## Vorwort

## I Grundlagen

### 1 Wissenswertes zur ADHS-Symptomatik

- 1.1 Woran merken Sie, dass Sie ADHS haben?
- 1.2 Gute Eigenschaften von Menschen mit ADHS

## II Ressourcen

### 2 Meine Ressourcen

- 2.1 Was sind Ressourcen und wofür sind Ressourcen eigentlich gut?
- 2.2 Welche verschiedenen Arten von Ressourcen gibt es?
  - 2.2.1 Innere Ressourcen
  - 2.2.2 Äußere Ressourcen
- 2.3 Zusammenfassung
- 2.4 Meine Ressourcen
  - 2.4.1 Meine inneren Ressourcen
  - 2.4.2 Meine äußeren Ressourcen
- 2.5 Ausblick – oder auch: Von der Kunst, sich selbst zu ermutigen und wertzuschätzen

## III Selbstmanagement

### 3 Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Aufmerksamkeit

- 3.1 Woran erkenne ich eine Aufmerksamkeitsstörung?

- 3.2 Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingter Aufmerksamkeitsstörung
- 3.3 »Probleme« und Lösungsstrategien
  - 3.3.1 »Problem«: Ich verliere oder verlege Dinge
  - 3.3.2 »Problem«: Ich bin leicht ablenkbar und habe große Schwierigkeiten, mit meiner Aufmerksamkeit bei einer Aufgabe zu bleiben
  - 3.3.3 »Problem«: Ich bemerke es gar nicht, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit »wegdrifte«
  - 3.3.4 »Problem«: Ich bin so vergesslich und weiß manchmal schon nachmittags nicht mehr, was ich alles am Vormittag gemacht habe
  - 3.3.5 »Problem«: Es fällt mir schwer in Gesprächen aufmerksam zuzuhören und »bei der Sache zu bleiben«

#### **4 Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Selbstorganisation**

- 4.1 Woran erkenne ich desorganisiertes Verhalten bzw. einen Mangel an Selbstorganisation?
- 4.2 Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingten Schwierigkeiten in der Selbstorganisation
- 4.3 »Probleme« und Lösungsstrategien
  - 4.3.1 »Problem«: Eigentlich weiß ich gar nicht so genau, welches meine wiederkehrenden Aufgaben, Termine sowie Verpflichtungen sind
  - 4.3.2 »Problem«: Ich würde gerne weniger Termine auf meine To do-Liste für den aktuellen Tag eintragen, weiß aber nicht, wie ich dies anstellen soll
  - 4.3.3 »Problem«: Es fällt mir schwer überhaupt mit einer Aufgabe zu beginnen und/oder diese bis zum Schluss durchzuhalten
  - 4.3.4 »Problem«: Routine Aufgaben fallen mir echt schwer, da ich schnell gelangweilt bin, wenn sich etwas wiederholt

- 4.3.5 »Problem«: Immer wenn ich mir etwas fest vorgenommen habe, fallen mir Tausend »gute« Argumente ein, warum ist es lieber doch nicht tun sollte
- 4.3.6 »Problem«: Manchmal sieht meine Wohnung bzw. mein Arbeitsplatz so chaotisch aus, dass ich gar nicht weiß, wo ich überhaupt mit Aufräumen anfangen soll

## **5 Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung**

- 5.1 Woran erkenne ich ein Übermaß an Impulsivität/Explosivität?
- 5.2 Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingter Impulsivität/Explosivität
- 5.3 »Probleme« und Lösungsstrategien
  - 5.3.1 »Problem«: Ich führe des Öfteren spontane und unüberlegte Einkäufe durch, die ein »Loch« in meine Haushaltskasse reißen
  - 5.3.2 »Problem«: Mir fällt es echt schwer, auf etwas zu sparen
  - 5.3.3 »Problem«: Ich unterbreche meine Gesprächspartner oder falle ihnen ins Wort
  - 5.3.4 »Problem«: Manchmal verletze ich andere Menschen, obwohl ich das eigentlich gar nicht will, weil ich etwas Unbedachtes sage oder tue
  - 5.3.5 »Problem«: Ich kann manchmal nur schwer einschätzen, ob sich meine Stimmungslage bereits einem »gefährlichen Siedepunkt« nähert
  - 5.3.6 »Problem«: Ich möchte mich stimmungsmäßig möglichst oft in meinem »grünen Wohlfühlbereich« befinden, weiß aber nicht, wie ich das erreichen kann
  - 5.3.7 »Problem«: Ich bin schnell mal aus der Ruhe gebracht und dann braucht es nur noch ganz wenig

bis zum »Auszuflippen« oder »kopflos« reagieren.  
Wie kann ich in Zukunft länger ruhig und besonnen  
bleiben?

## **6 Anstatt eine Nachworts**

### **Übersicht Ressourcen und Selbstmanagement-Strategien**

### **Online-Zusatzmaterial**

### **Nützliche Adressen**

## Vorwort

### Vorab noch einige Informationen zum »optimalen« Einsatz dieses Ratgebers

Stellen Sie sich vor, es würde sich hier gar nicht um einen Ratgeber mit Informationen, Strategien, Übungen, Tipps und Tricks für ein (noch besseres) Leben mit ADHS handeln.

Nehmen wir stattdessen an, Sie hätten beschlossen, ein Restaurant zu besuchen, bei dem ganz viele verschiedene Speisen im Rahmen eines Buffets angeboten werden.

→ Die Frage ist nun, wie verhalten sich Menschen üblicherweise an einem Buffet?

Die meisten Menschen verschaffen sich zunächst mal einen *Überblick* und nehmen alle Speisen in Augenschein, d. h. schauen sich um, ob es überhaupt etwas »lecker« gibt. Aber wie geht es dann weiter, was landet letztendlich auf dem Teller?

In den meisten Fällen landet nur eine *Auswahl* der angebotenen Speisen auf dem eigenen Teller. Nicht alles schmeckt einem, und »überessen« möchte man sich ja auch nicht (satt essen vielleicht hingegen schon).

Stellt sich nun die Frage, was hat diese Geschichte mit diesem Ratgeber zu tun? Sicherlich sind Sie schon selbst auf die Antwort gekommen:

→ Betrachten Sie diesen Ratgeber mit den hier beschriebenen Strategien, Tipps, Tricks als »Buffet« voller Lösungsvorschläge.

Nicht alles, was Sie hier vorfinden, wird Ihren Geschmack treffen. Deshalb gilt es zunächst sich einen *Überblick zu verschaffen* über die hier vorgestellten Lösungsvorschläge und dann *auszuwählen*.



**Tipp:**

- ✓ Wählen Sie von dem großen Angebot nur das aus, was gut und nützlich für Sie ist. Probieren Sie dabei auch mal etwas Ungewohntes oder Neues aus, vielleicht »schmeckt« es Ihnen ja (trotzdem).

Lassen Sie sich dabei von der Frage leiten: »*Welche Lösungs-Strategie könnte gut in mein Leben passen? Bei welcher Lösungs-Strategie sehen ich die größten Chance, dass ich Sie jetzt und mit den zur Verfügung stehenden Mitteln ausprobieren bzw. umsetzen kann?*«.



**Tipp:**

- ✓ Machen Sie immer einen Schritt nach dem anderen, d. h. probieren Sie erstmal nur eine Lösungsstrategie aus, bis diese »sitzt«, und gehen Sie erst danach zur nächsten über.

Geben Sie sich die notwendige *Zeit* zur Umsetzung der verschiedenen hier dargestellten Tipps und Lösungsstrategien – Sie alle kennen den Satz: »*Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut!*«.

Bedenken Sie dabei: Perfektion ist eine Illusion – sich (langsam aber sicher) zu verbessern ist realistisch.

Bleiben Sie dran, es lohnt sich!

# I Grundlagen

# 1 Wissenswertes zur ADHS-Symptomatik

## Was sind die Ziele und Inhalte dieses Kapitels?

In diesem Kapitel wollen wir Ihnen relevante *Informationen zur ADHS* im Erwachsenenalter geben, mit dem Ziel, dass Sie sich ein (noch besseres) Bild Ihrer ADHS bedingten Schwierigkeiten wie auch Stärken machen können.



*Am besten, Sie legen sich schon einmal Schreibmaterial (Notizblock, Textmarker und Kuli) zurecht, damit Sie wichtige Textpassagen markieren und Ihre Fragen, Gedanken und Anmerkungen zu diesem Kapitel notieren können (Arbeitsblatt 1.1 auf S. 22).*

## 1.1 Woran merken Sie, dass Sie ADHS haben?

Wie Sie sicherlich bereits wissen, ist das Kürzel »ADHS« die Abkürzung für das sogenannte: **A**ufmerksamkeits- **D**efizit- **H**yperaktivitäts-Syndrom.

Diese wissenschaftliche Bezeichnung nennt bereits zwei Besonderheiten bzw. Kernprobleme vieler Menschen mit ADHS im Erwachsenenalter: die *Aufmerksamkeit* zu steuern und/oder zu halten und eine *Hyperaktivität* bzw. motorische und/oder innere Unruhe.

Manche ADHS-Betroffene geben noch eine dritte Besonderheit bzw. Eigenschaft an: eine mehr oder weniger stark ausgeprägte *Impulsivität*.

## Wussten Sie schon?

- ✓ Die Aufmerksamkeitsstörung, die Hyperaktivität sowie die Impulsivität werden auch als die drei *Kernsymptome* der ADHS bezeichnet.
- ✓ Der Begriff: »Kernsymptom« bezeichnet in der Fachsprache ein bedeutsames Merkmal für das Vorliegen einer bestimmten Erkrankung oder Störung.

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung von charakteristischen Problemen von Betroffenen mit ADHS, bezogen auf die *drei Kernsymptome*:

### Aufmerksamkeitsstörung

Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen; erhöhte Ablenkbarkeit; Schwierigkeiten, sich auf Aufgaben und schriftliche Dinge zu konzentrieren; Vergesslichkeit; häufiges Verlieren oder Verlegen von Gebrauchsgegenständen.

### Hyperaktivität

Gefühl der inneren Unruhe; Unfähigkeit bzw. Schwierigkeiten, sich in Ruhe zu entspannen; Nervosität; Unfähigkeit, längere sitzende Tätigkeiten durchzuhalten (Schreibtischarbeit, Spielfilme ansehen, Zeitung lesen); bei Untätigkeit stets das Gefühl, »auf dem Sprung« zu sein.

### Impulsivität

Unterbrechen anderer im Gespräch; Ungeduld; impulsiv ablaufende Einkäufe; Schwierigkeiten, Handlungen nach Plan umzusetzen; Sprechen, Handeln und Entscheidungen, ohne lange über die Folgen

nachzudenken; spontane unüberlegte Einkäufe; Probleme, Geld zusammen zu halten; Risikofreudigkeit.

Neben diesen drei Kernsymptomen berichten erwachsene ADHS-Betroffene noch über weitere ADHS-bedingte Auffälligkeiten, wie beispielsweise:

- Schnell wechselnde Stimmungslage (Affektlabilität)
- Leichte Reizbarkeit/Explosivität
- Eine gesteigerte emotionale Empfindlichkeit/erhöhte Stressempfindlichkeit
- Desorganisiertes Verhalten.

Diese oben genannten, möglichen *Nebensymptome* einer ADHS im Erwachsenenalter stammen aus den sog. »Wender-Utah-Kriterien«, bei denen Symptome speziell für ADHS im Erwachsenenalter aufgeführt werden. Sie sind hilfreich, um die Beschwerden und Besonderheiten von Betroffenen im Erwachsenenalter näher zu beschreiben bzw. genauer einzuordnen. Im Folgenden finden Sie eine genauere Beschreibung der oben genannten Nebensymptome:

#### Schnell wechselnde Stimmungslage (Affektlabilität)

Die Betroffenen berichten, dass bei ihnen schnelle Stimmungswechsel auftreten, zumeist zwischen niedergeschlagener und normaler Stimmung. Die Stimmung kann sehr schnell »kippen«, was von Außenstehenden häufig zu Unrecht als »launisch« bezeichnet wird, denn: die Wechsel zur Niedergeschlagenheit treten in der Regel nicht spontan bzw. unbegründet auf, sondern lassen sich meistens auf einen Auslöser zurückführen. Die niedergeschlagene Stimmung hält gewöhnlich nur für kurze Zeit (mehrere Stunden bis höchstens wenige Tage) an.

#### Leichte Reizbarkeit/Explosivität