

D'Amelio / Retz
Philipsen / Rösler



ADHS

IM ERWACHSENENALTER

*STRATEGIEN UND HILFEN FÜR
DIE ALLTAGSBEWÄLTIGUNG*

3.,

erweiterte Auflage

Kohlhammer

Kohlhammer

Rat + Hilfe

Fundiertes Wissen für Betroffene, Eltern und Angehörige –
Medizinische und psychologische Ratgeber bei Kohlhammer

Eine Übersicht aller lieferbaren und im Buchhandel angekündigten
Ratgeber aus unserem Programm finden Sie unter:



<https://shop.kohlhammer.de/rat+hilfe>

Die Autorin und die Autoren

Roberto D'Amelio, Dipl.-Psych. Roberto D'Amelio arbeitet seit 1996 als Psychologischer Psychotherapeut in der Patientenversorgung am Universitätsklinikum des Saarlandes, 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. 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. 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

3., erweiterte 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, Mikroverfilmungen 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 angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann 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.

3., erweiterte Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-044563-5

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-044564-2

epub: ISBN 978-3-17-044565-9

Inhalt

Vorwort	11
I Grundlagen	
1 Wissenswertes zur ADHS-Symptomatik	15
1.1 Woran merken Sie, dass Sie ADHS haben?	15
1.2 Gute Eigenschaften von Menschen mit ADHS	21
II Ressourcen	
2 Meine Ressourcen	29
2.1 Was sind Ressourcen und wofür sind Ressourcen eigentlich gut?	29
2.2 Welche verschiedenen Arten von Ressourcen gibt es?	31
2.2.1 Innere Ressourcen	32
2.2.2 Äußere Ressourcen	38
2.3 Zusammenfassung	43
2.4 Meine Ressourcen	44
2.4.1 Meine inneren Ressourcen	44
2.4.2 Meine äußeren Ressourcen	50
2.5 Ausblick – oder auch: Von der Kunst, sich selbst zu ermutigen und wertzuschätzen	53

III Selbstmanagement

3	Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Aufmerksamkeit	63
3.1	Woran erkenne ich eine Aufmerksamkeitsstörung?	63
3.2	Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingter Aufmerksamkeitsstörung	66
3.3	»Probleme« und Lösungsstrategien	68
3.3.1	»Problem«: Ich verliere oder verlege Dinge ..	69
3.3.2	»Problem«: Ich bin leicht ablenkbar und habe große Schwierigkeiten, mit meiner Aufmerksamkeit bei einer Aufgabe zu bleiben	71
3.3.3	»Problem«: Ich bemerke es gar nicht, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit »wegdrifte«	74
3.3.4	»Problem«: Ich bin so vergesslich und weiß manchmal schon nachmittags nicht mehr, was ich alles am Vormittag gemacht habe ...	76
3.3.5	»Problem«: Es fällt mir schwer in Gesprächen aufmerksam zuzuhören und »bei der Sache zu bleiben«	78
4	Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Selbstorganisation	88
4.1	Woran erkenne ich desorganisiertes Verhalten bzw. einen Mangel an Selbstorganisation?	89
4.2	Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingten Schwierigkeiten in der Selbstorganisation	91
4.3	»Probleme« und Lösungsstrategien	95
4.3.1	»Problem«: Eigentlich weiß ich gar nicht so genau, welches meine <i>wiederkehrenden</i> Aufgaben, Termine sowie Verpflichtungen sind	96

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	99
4.3.3	»Problem«: Es fällt mir schwer überhaupt mit einer Aufgabe zu beginnen und/oder diese bis zum Schluss durchzuhalten	103
4.3.4	»Problem«: Routine Aufgaben fallen mir echt schwer, da ich schnell gelangweilt bin, wenn sich etwas wiederholt	110
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	111
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	113
5	Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung	125
5.1	Woran erkenne ich ein Übermaß an Impulsivität/Explosivität?	126
5.2	Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingter Impulsivität/Explosivität	128
5.3	»Probleme« und Lösungsstrategien	131
5.3.1	»Problem«: Ich führe des Öfteren spontane und unüberlegte Einkäufe durch, die ein »Loch« in meine Haushaltskasse reißen	132
5.3.2	»Problem«: Mir fällt es echt schwer, auf etwas zu sparen	138
5.3.3	»Problem«: Ich unterbreche meine Gesprächspartner oder falle ihnen ins Wort	139

5.3.4	»Problem«: Manchmal verletze ich andere Menschen, obwohl ich das eigentlich gar nicht will, weil ich etwas Unbedachtes sage oder tue	142
5.3.5	»Problem«: Ich kann manchmal nur schwer einschätzen, ob sich meine Stimmungslage bereits einem »gefährlichen Siedepunkt« nähert	146
5.3.6	»Problem«: Ich möchte mich stimmungsmäßig möglichst oft im meinem »grünen Wohlfühlbereich« befinden, weiß aber nicht, wie ich das erreichen kann	152
5.3.7	»Problem«: Ich bin schnell mal aus der Ruhe gebracht und dann braucht es nur noch ganz wenig bis zum »Auszuflippen« oder »kopflös« reagieren. Wie kann ich in Zukunft länger ruhig und besonnen bleiben?	158
6	Selbstmanagement-Strategien, um Probleme (noch besser) zu lösen	172
6.1	Positionsbestimmung: Wie denke ich über »Probleme«?	172
6.2	Was genau ist ein »Problem« und wofür sind Probleme eigentlich gut?	175
6.3	Es ist noch niemand an seinen Problemen gewachsen, sondern an und mit seinen Lösungen ..	176
6.4	Wie lassen sich Probleme auf methodische Art und Weise lösen?	177
6.5	Mein Veränderungsprojekt: Ein Problem-Lösungsschema in 6 Stufen	179
	Stufe 1: Klärung des IST-Zustandes/Problemanalyse	180
	Stufe 2: Klärung des SOLL-Zustandes/Zielanalyse ..	181
	Stufe 3: Brain-Storming/ kreatives Sammeln von Lösungsideen	184

Stufe 4: Bewertung der Lösungsideen und Auswahl der besten Lösung	184
Stufe 5: Umsetzung des Lösungsplans bis zur Ziel- Erreichung	187
Stufe 6: Würdigung & Stabilisierung des Erfolges ..	188
7 Anstatt eines Nachworts	194
Übersicht Ressourcen und Selbstmanagement-Strategien ...	198
Online-Zusatzmaterial	204
Nützliche Adressen	205

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 »leckerer« 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. 24).



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-**S**yndrom.

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

Die Betroffenen berichten von einer erhöhten Reizbarkeit (»Niedriger Siedepunkt«; »HB-Männchen«). Damit ist gemeint, dass man sich bereits bei geringen Anlässen provoziert fühlt (»kürzere Zündschnur«) und dann mit zumeist kurzen, aber in ihrer Intensität heftigen Wutausbrüchen reagiert. Auch wenn diese Wutausbrüche in der Regel schnell wieder ab-

klingen, können sie die sozialen Beziehungen/zwischenmenschlichen Kontakte (z. B. zu Partner, Familie, Kollegen oder Bekannten) erheblich belasten.

Gesteigerte emotionale Empfindlichkeit/Erhöhte Stressempfindlichkeit

Die Betroffenen berichten, dass sie bei Stress wenig belastbar sind, d. h. insgesamt eine niedrige Stressresistenz aufweisen: man wird dann »kopflös« bzw. handelt ohne Plan, des Weiteren können die Gefühle »hochkochen« und man reagiert (leicht) gereizt bis aggressiv auf stressige Ereignisse. Auch alltägliche Erlebnisse, wie beispielsweise der Einkauf in einem Supermarkt (mit Waren- und Menschenmassen) können sehr schnell zur Überforderung führen.

Desorganisiertes Verhalten

Die Betroffenen berichten, dass Sie große Schwierigkeiten haben, ihren beruflichen und privaten Alltag zu organisieren und/oder Abläufe zu koordinieren und Pläne einzuhalten. So werden etwa mehrere Tätigkeiten parallel begonnen, jedoch keine »richtig« zu Ende gebracht. Darüber hinaus schaffen es die Betroffenen oft nicht, Verabredungen oder vereinbarte Termine einzuhalten.

Diese Anhäufung von *MÖGLICHEN* ADHS-bezogenen Problemen kann einen auf den ersten Blick förmlich »erschlagen«. Die gute Nachricht in diesem Zusammenhang aber ist:

Wussten Sie schon?

- Betroffene mit ADHS sind üblicherweise »Lebens- und Überlebenskünstler« und haben eine lange Erfahrung, Probleme zu meistern sowie Schwierigkeiten zu überwinden.

Deshalb weist kaum ein ADHS-Betroffener all diese Symptome auf, da er bereits viele der oben genannten Probleme und Schwierigkeiten »in den Griff« bekommen hat.

Deshalb nun (endlich) zurück zum Thema dieses Kapitels:

Denkaufgabe



Woran merken Sie, dass Sie ADHS haben?

Um diese Frage zu beantworten, können Sie sich beispielsweise fragen, ob bzw. welche der oben genannten *drei Kernsymptome* (Aufmerksamkeitsstörung, Hyperaktivität und Impulsivität) sowie der *vier Nebensymptome* (schnell wechselnde Stimmungslage (Affektlabilität); leichte Reizbarkeit/Explosivität; gesteigerte emotionale Empfindlichkeit/erhöhte Stressempfindlichkeit; desorganisiertes Verhalten) aktuell bei Ihnen vorhanden sind.

Tipp:



- Selbstverständlich können Sie auch gerne Ihre guten Bekannten/Freunde fragen, woran diese bemerken, dass Sie ADHS aufweisen.

Um das Ganze (noch) anschaulicher zu gestalten, überlegen Sie in diesem Zusammenhang weiter, wo Ihnen »Ihre« ADHS-spezifischen Kern- und Nebensymptome im Alltag begegnen. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele dafür:

Alltagsituation	ADHS-Symptomatik
Ich bekomme gleich Besuch, habe mich wie immer in der Planung verschätzt und deshalb ist das Essen noch nicht fertig.	Desorganisiertes Verhalten
Ich habe gestern eine geschlagene Stunde lang meinen Schlüssel gesucht, weil ich wieder mal nicht wusste, wo ich diesen zuhause hingelegt hatte.	Aufmerksamkeitsstörung