



ADHS - Coaching

Coaching Sabine Frank

Beratung Training Begleitung



ADHS ...

... eine andere Art der Wahrnehmung

ADHS ist eine Leistungsstörung!

Das Problem besteht nicht darin,
dass Sie nicht wissen,
was Sie tun sollen, sondern darin,
dass Sie dieses nicht umsetzen können.

Russel A. Barkley 2012

Für ADHS kann man nichts,
aber die Beeinträchtigungen,
die daraus entstehen,
hat jeder selbst in der Hand !

Russel A. Barkley 2012

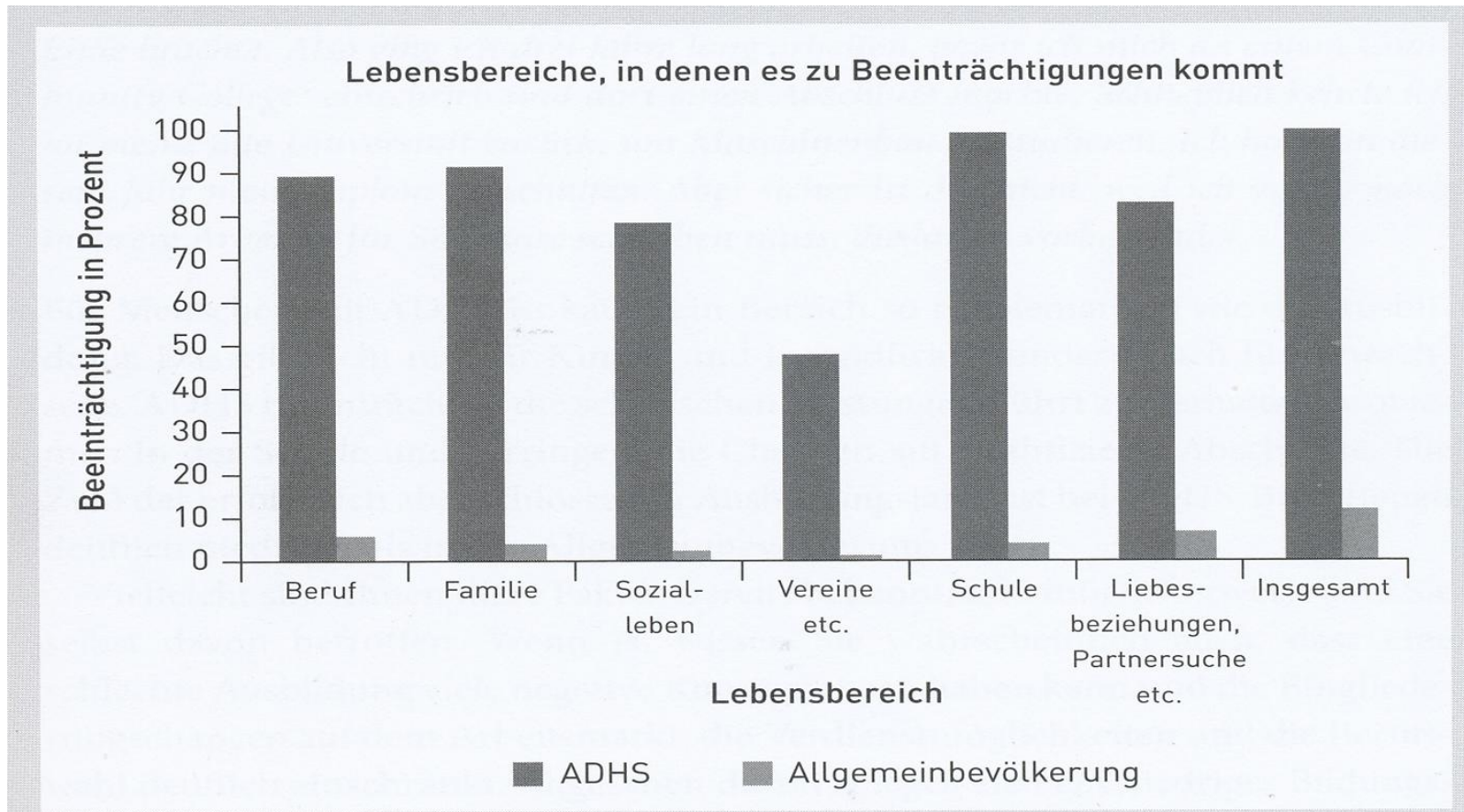
Coaching bedeutet:

- Unterstützung für die Herausforderungen und Probleme des Alltags
- Individuell nach den jeweiligen Bedürfnissen konzipiert

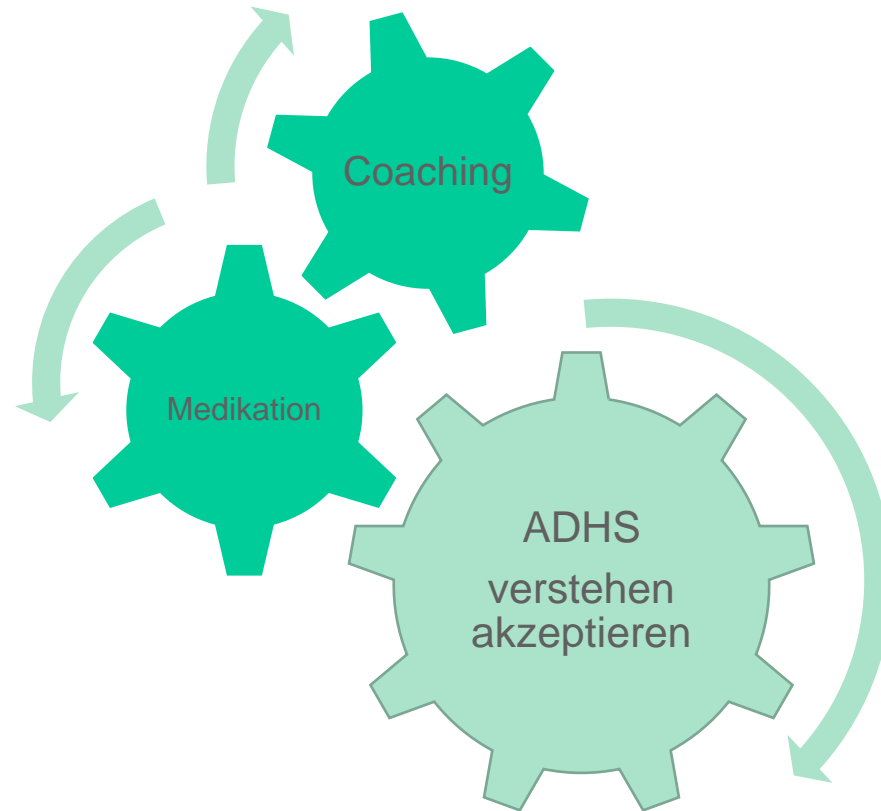
Ziel ist es,
aus dem Negativkreislauf
von Frust, Überforderung
und negativen Selbstkonzept
zu gelangen.

Coaching Sabine Frank

Beratung Training Begleitung



Aus Russell A. Barkley, Kevin R. Murphy & Mariellen Fischer (2008). *ADHD in Adults: What the Science Says*. New York: Guilford Press, S. 146. Wiedergabe mit freundlicher Genehmigung. ©Guilford Press.



Leben mit ADHS

Was kann Coaching leisten?

- individuelle Unterstützung bei der Problembewältigung und der Persönlichkeitsentwicklung
- Alltagsbegleitung

Grundlagen:

- Coaching ist immer freiwillig
- Vertrauen und Akzeptanz
- Authentizität

- Schweigepflicht
- Zuverlässigkeit / Verbindlichkeit
- regl. Absprachen/ kl. Schritte

Was kann Coaching bei ADHS nicht?

- die Arbeit aus der Hand nehmen
- die Verantwortung abnehmen
- soziale Kontakte ersetzen
- Medikation ersetzen



Coaching ist keine Zauberei!

Themen aus dem Coaching:

- Aufklärung über ADHS
- eigene Fähigkeiten kennenlernen und einschätzen lernen
- Stärken nutzen

- Zeitmanagement
(Zeit sichtbar machen)
- konkretes Arbeiten
(praktisches Erleben)
- Planung / Struktur / Organisation

- Die andere Art der Wahrnehmung
- Den Umgang mit den eigenen Emotionen (Perspektivenwechsel)

- Veränderungen und dabei authentisch bleiben
- Umsetzung von beruflichen und privaten Zielen

- Stolperfallen erkennen,
benennen und dadurch
die Möglichkeit zur Veränderung
- Anders-sein, Anders-denken
- Erfolge sichtbar machen

Was bedeutet Coaching:

Selbsterkenntnis
Neubewertung
Akzeptanz

dadurch die Möglichkeit zur Veränderung...

Entwicklung von:

- Selbstvertrauen, - bewusstsein
- Klarheit

- neue Strategien
- Mut zum eigenen Weg
- Freude am Leben ...

Das was sichtbar ist,
ist nicht immer das,
was drin steckt !

Finanzierung

- Ambulante Wohnbetreuung,
zuständige Träger der Sozialhilfe
§§ 53, 54 SGB XII
- soziale Assistenz

- Persönliches Budget
§ 17 SGB IX
Antrag: „Leistung zur Teilhabe“
dem Leistungsberechtigten in
„*eigener Verantwortung*“ ein
selbstbestimmtes Leben
zu ermöglichen

- Jobcenter: Antrag auf Leistung der freien Förderung §16 f SGB II
Unterstützung zur beruflichen Eingliederung
„Feinmanagement“
- Private Zahlung

Coaching Sabine Frank
Beratung Training Begleitung



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

