

# Coaching bei ADHS - ein strukturierter Ansatz

Dipl. Psych. R. D'Amelio



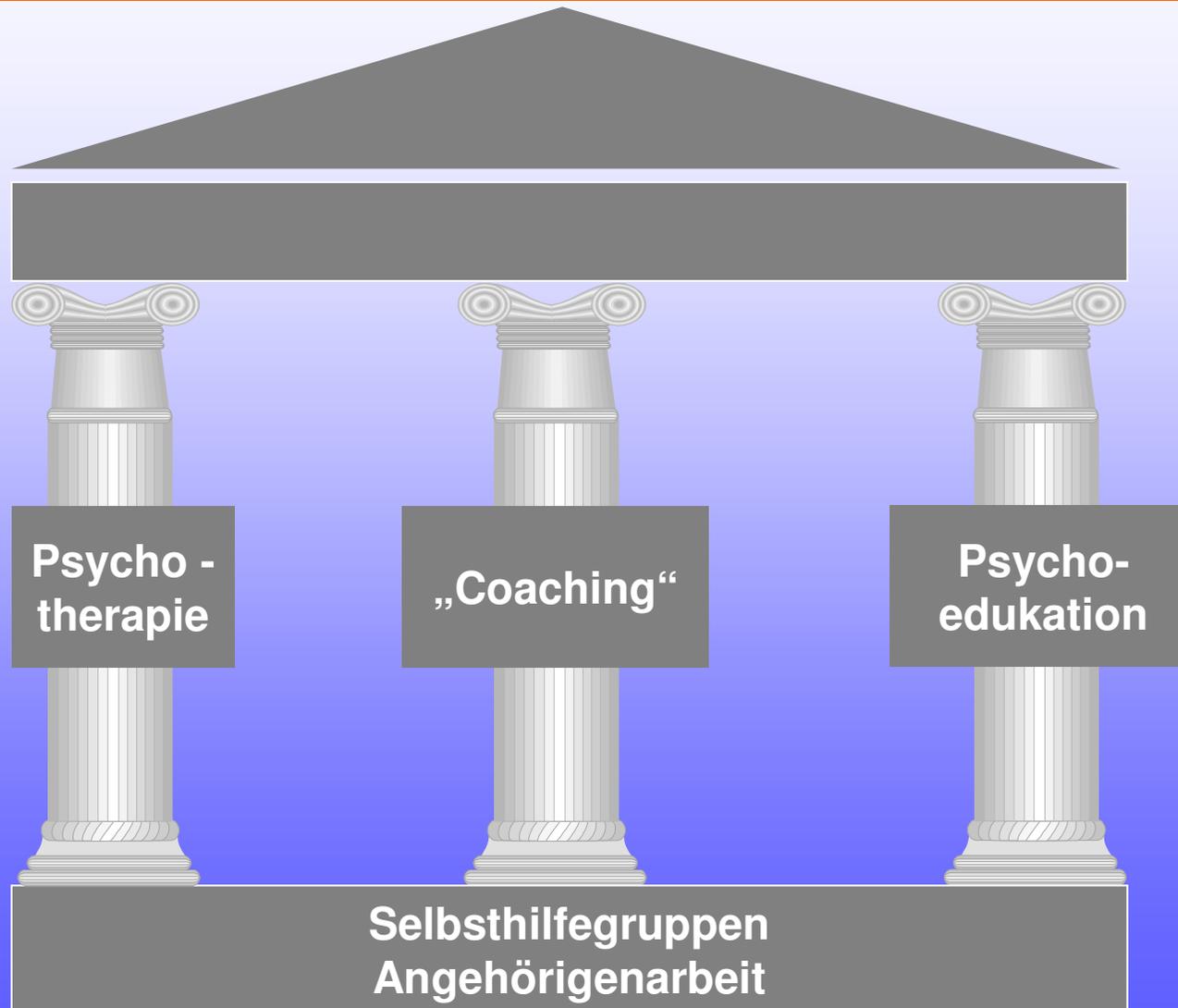
Neurozentrum

Universitätsklinikum des Saarlandes  
D – 66421 Homburg/Saar

# Psychotherapeutische Behandlungsoptionen



# „Säulen“ der psychologischen Therapie der ADHS im Erwachsenenalter



# Ziele der Psychotherapie bei ADHS im Erwachsenenalter

Die Psychotherapie der ADHS orientiert sich u.a.:

- am Schweregrad der Symptomatik
- den funktionellen Beeinträchtigungen und komorbiden Leiden
- den Erwartungen des Patienten

- ✓ Reduktion bzw. Kontrolle der ADHS-Symptomatik
- ✓ Verbesserung des psychosozialen Funktions- & Leistungsniveaus
- ✓ Verbesserung der Lebensqualität
- ✓ Behandlung komorbider Störungen

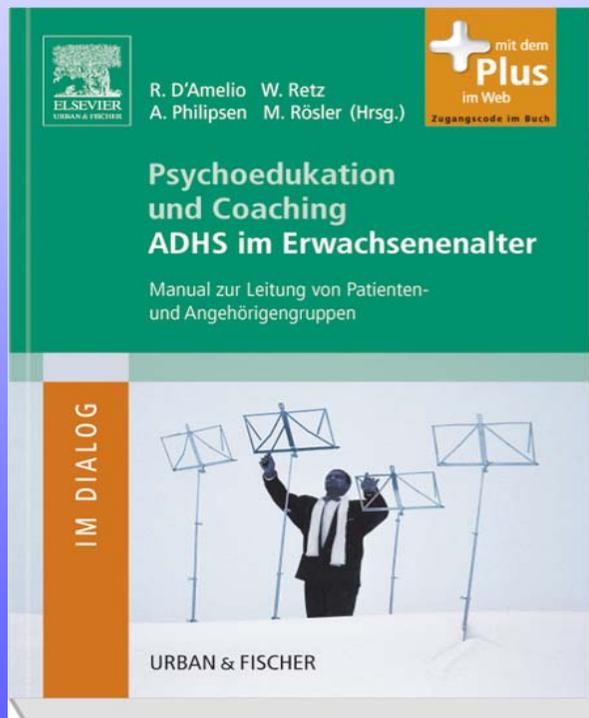
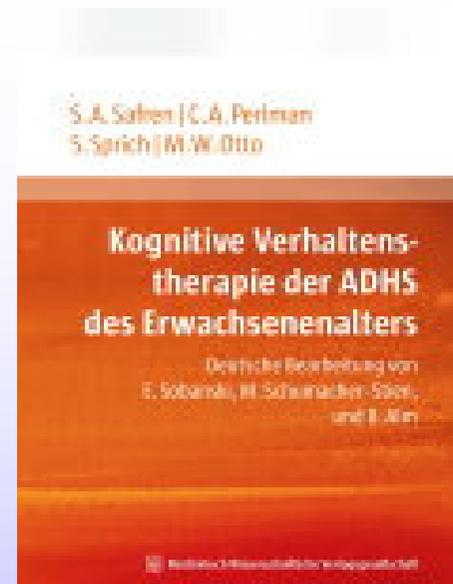
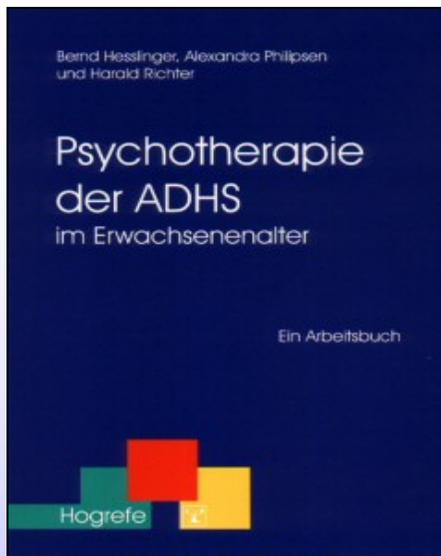


*„Chaos ist, wenn ADHS mit mir macht, was es will.*

*Kontrolle ist, wenn ich mit ADHS mache, was ich will.“*

[Hesslinger B, Philipsen A, Richter H (2004)]





# ADHS-Coaching



# Alltägliche Probleme von Betroffenen mit ADHS im Erwachsenenalter

- Selbstorganisation & Zeitmanagement
- Geld- & Finanzmanagement
- Beziehungen & Partnerschaft
- Tägliche Abläufe & Routinen
- Niedriges Selbstvertrauen
- Aufmerksamkeit & Awareness
- Prioritäten setzen
- Selbstdisziplin & Selbstmotivation
- Management von Ärger & Impulsivität
- ...





# Definition

## Coaching bei ADHS im Erwachsenenalter

- „Coaching assists clients with AD/ HD to stay focused on their goals, face obstacles, address core ADD-related issues like time management, organization, and self-esteem, gain clarity and function more effectively“

(Ratey et al. 2002, <http://www.add.org/articles/coachingguide.html>)

# Coaches...



- ✓ unterstützen, beraten, begleiten
- ✓ haben Verständnis
- ✓ geben Struktur
- ✓ geben fortlaufende Ermutigung und Lob
- ✓ unterstützen bei der Planung und individuellen Zielsetzung
- ✓ koordinieren die einzelnen Ziele und achten darauf, dass die Ziele erreichbar bleiben
- ✓ helfen sich zu organisieren und Prioritäten zu setzen (z.B. mittels Selbstbeobachtungsinstrumente, Pläne, Agendas, Kalender, Zeitgeber)

# Coaching bei ADHS

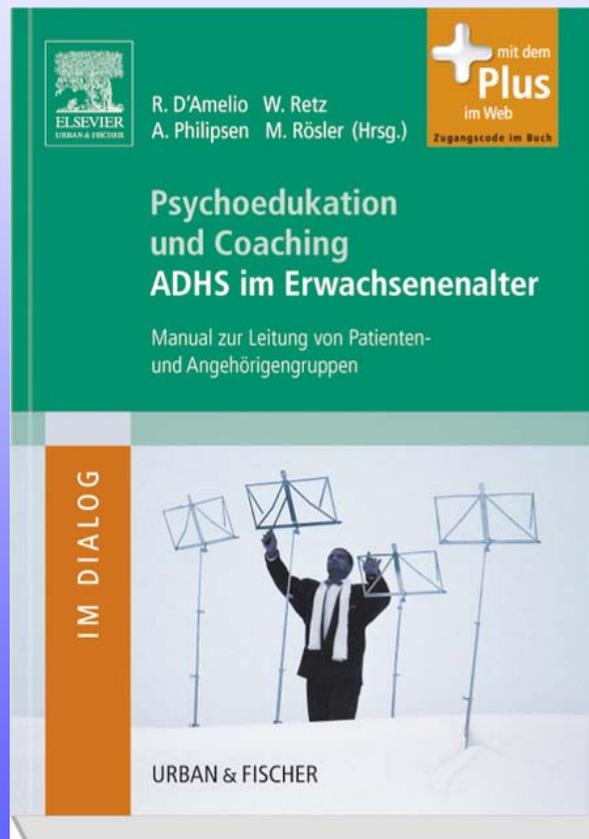
- ✓ Fokussiert auf die Gegenwart und nahe Zukunft des Klienten
- ✓ Fokussiert auf die (psycho-sozialen) Ressourcen des Klienten
- ✓ is Handlungs-zentriert & Ziel-orientiert

☺ **WAS, WANN und WIE (+ nicht WARUM)**



# Coaching bei ADHS

## - ein strukturierter Ansatz -



# 8-Stufen des ADHS-Coaching

[D'Amelio R, (2008)]



Stabilisierung des  
Erfolges

Ziel-Erreichung

Umsetzung

Strukturierung & Planung:  
Erarbeitung von Maßnahmen zur  
Zielerreichung

Klärung des SOLL-Zustandes:  
Ziel-Bestimmung

Klärung des IST-Zustandes:  
Problem-Beschreibung und -Analyse

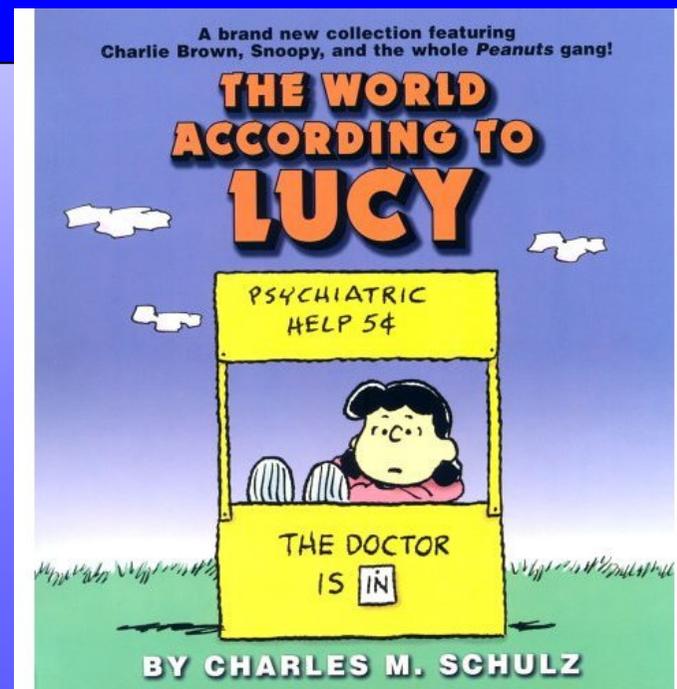
Identifikation von Ressourcen

Orientierungsphase:  
Klärung des Anliegens, Identifikation von  
Problembereichen und Auswahl des zu  
bearbeitenden Problems



# 1.tens

## Orientierungsphase



## Problem -Tatsache - Utopie

- ☒ Ein **Problem** lässt sich als IST-Zustand definieren, der sich prinzipiell in einen SOLL-Zustand transformieren lässt.
- ☐ Dies unterscheidet ein Problem von einer **Tatsache** (= IST-Zustand der sich nicht in einen SOLL-Zustand überführen lässt) und von einer
- ☐ **Utopie** (= SOLL-Zustand, der sich nicht in einen IST-Zustand transformieren lässt).

(nach Kanfer et al. 2000, S.56 - 57)

# Kriterien zur Auswahl eines Problembereichs

## PRO:

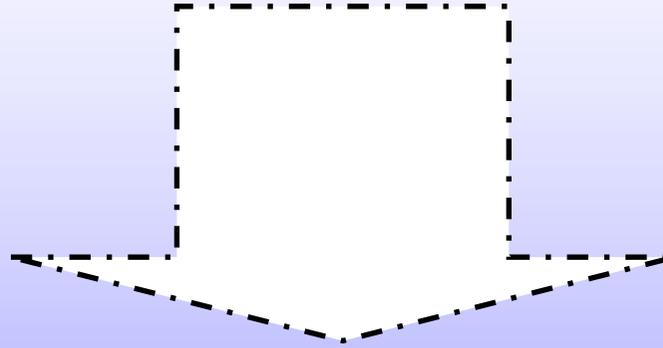
- ☑ Problem das prinzipiell änderbar ist und bei dem aktuell eine hohe Erfolgswahrscheinlichkeit auf Verbesserung besteht
- ☑ Problem mit einem hohen Ausmaß an subjektiver Belastung
- ☑ Problem dessen Änderung weitere positive Folgeeffekte erwarten lässt („Dominoeffekt“)
- ☑ Problem das der Klient am liebsten bearbeiten möchte
- ☑ Problem für das der Coach die größte Erfahrung bzw. Kompetenz aufweist

## CONTRA:

- ☐ Problem das der Klient aktuell nicht bearbeiten will
- ☐ Problem das mit anderen Mitteln (z. B. Psychotherapie; Medikation) oder an andere Stelle (z. B. Schuldnerberatung; Selbsthilfegruppe) besser bearbeiten werden kann
- ☐ Problem das sich auch ohne Coaching bessern wird
- ☐ Problem das nicht mehr veränderbar ist (↔ „Tatsachen“)
- ☐ Problem das prinzipiell nicht veränderbar ist (↔ „Utopie“)
- ☐ Problem für das der Coach nicht genügend Erfahrung bzw. Kompetenzen aufweist



**Problem**



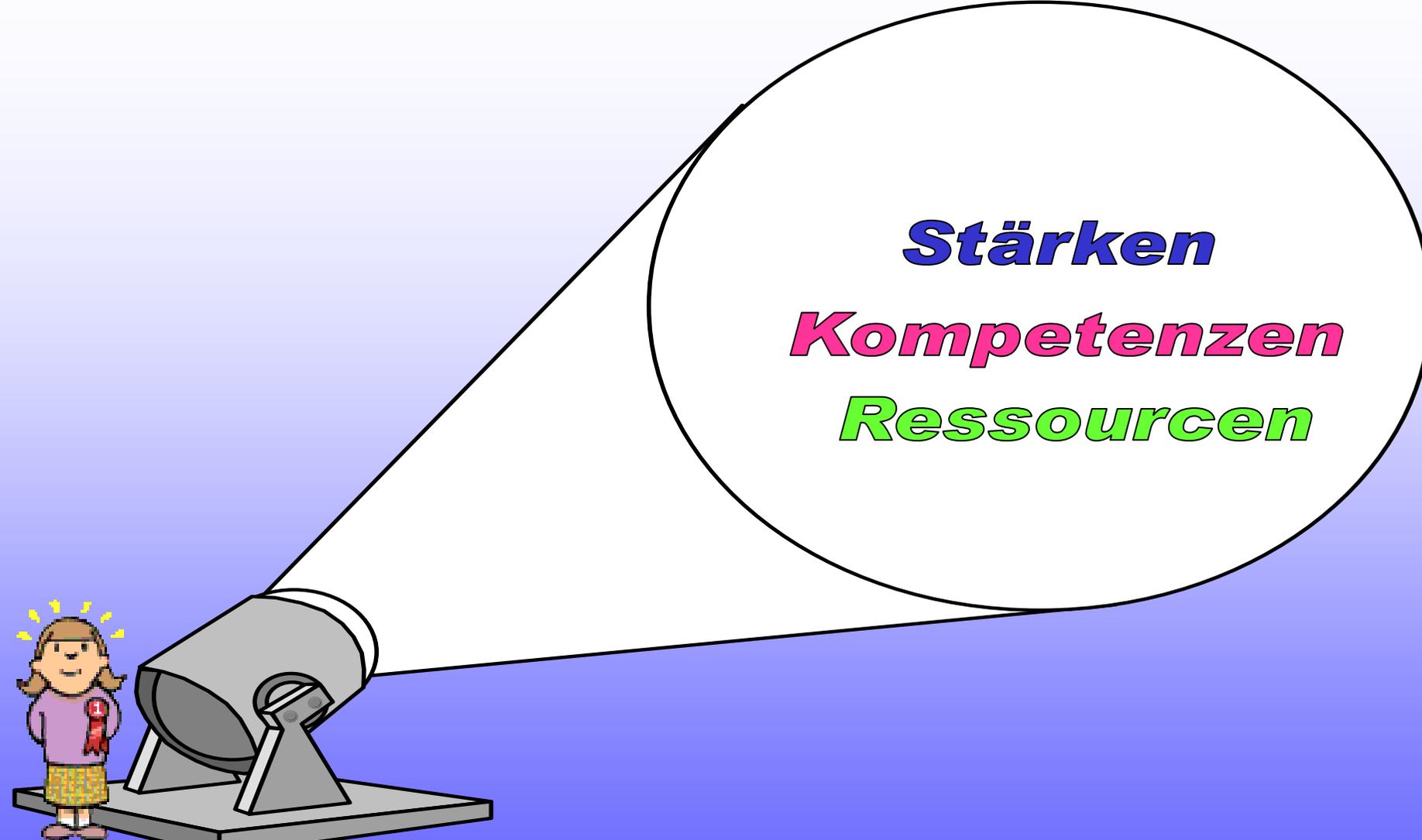
**Veränderungs-  
Projekt**



# 2.tens

## Identifikation von Ressourcen & Adäquater Umgang mit mir selbst





***Stärken***  
***Kompetenzen***  
***Ressourcen***

**Lege den  
Fokus auf...**

# Fragen zur Identifikation von Ressourcen

- ☺ Was können Sie gut? Wo liegen Ihre Stärken? Was zeichnet Sie aus? Was sind ihre (verborgene) Talente? Was mögen Sie an sich?
- ☺ Wo lagen früher Ihre Stärken? ...
- ☺ Was schätzen andere an Ihnen?
- ☺ Auf welche gute Erfahrungen können Sie zurück greifen?
- ☺ Welche Probleme bzw. Anforderungen in ihrem Leben haben Sie bereits (WIE) gelöst?
- ☺ Haben Sie in der Vergangenheit bereits ähnliche Probleme gelöst? Mit welchen Mitteln? Auf welche Art und Weise? Wer hat Sie dabei unterstützt?
- ☺ Was sind Ihre Kraftquellen?

# Meine GUTEN Eigenschaften



klug

kreativ

hilfsbereit

großzügig

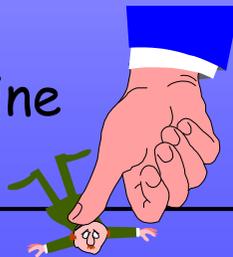
ehrlich

# Mein Innerer COACH

- Überlegen Sie sich, wie sich Ihr „Innerer Coach“ verhält -



- ❑ Macht er Ihnen keinerlei Hoffnung?
- ❑ Schimpft er in schwierigen Momenten mit Ihnen?
- ❑ Traut er Ihnen nichts zu?
- ❑ Befürchtet er immer das Schlimmste?
- ❑ Erwartet er Misserfolg?
- ❑ Bewertet er Erfolge als „Zufall“ oder „Glück“?
- ❑ Duldet er keine Ausnahmen?
- ❑ Gönnst er Ihnen keine „Auszeit“?



- ☑ Glaubst du an mich?
- ☑ Ermutigt er mich? Gerade und besonders auch in schwierigen Momenten?
- ☑ Macht er mir Hoffnung?
- ☑ Gönnst mir Ruhepausen und Entspannung?
- ☑ Bewertet Erfolg als persönliche Leistung und „verdient“?
- ☑ Lässt auch mal Fünfe gerade sein?
- ☑ Legt Wert auf Ablenkung und Geselligkeit?

3.tens 

Klärung des IST-Zustandes

# Problemklärung [1]

- 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?
- 

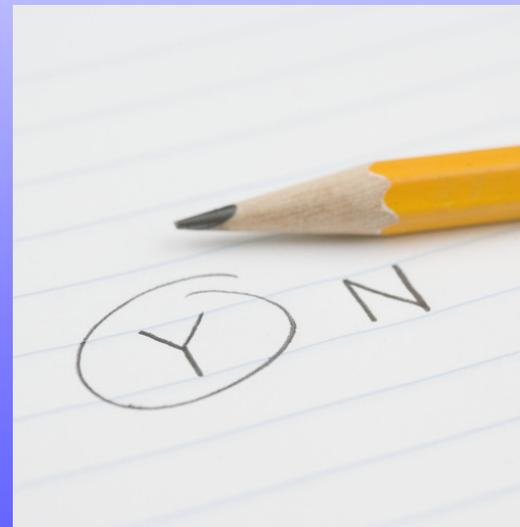
- Wann trat [das Problem] zum ersten Mal auf? Hat es sich seitdem verändert? (z. B. verschlimmert, tritt häufiger auf, hat sich auf verschiedene Lebensbereiche ausgeweitet, ...)
- Was wird durch [das Problem] verhindert oder erschwert?

# Problemklärung [2]

- ☒ 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?

# Weg-Gabelung

Eine Entscheidung ist fällig

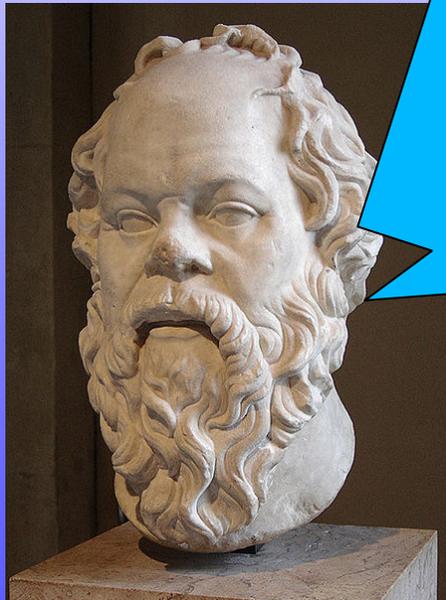


# Ambivalenz-Konflikte sind manchmal schwer zu lösen



# 4.tens

## Klärung des SOLL-Zustandes



Wer sein Ziel  
kennt, für den  
ist jeder  
Wind ein  
günstiger  
[Seneca]

# Fragen zur Ziel-Identifikation und -Klärung

## Ziel-Bestimmung:

- Was ist ihr Ziel? Was möchten Sie verändern bzw. erreichen?
- Bis wann möchten Sie dieses Ziel erreicht haben?
- Kann dieses Ziel in weitere Teil-Ziele unterteilt werden? In welche?

## Effekte:

- Wofür ist das wichtig?
- Was ist der kurzfristige/ langfristige Zweck Ihres Ziels?
- Was würden Sie damit für sich gewinnen? Was erreichen Sie damit?
- Was genau würde sich in ihrem Leben dadurch verändern?
- Welche Auswirkungen hätte die Ziel-Erreichung auf bedeutende Menschen in Ihrem Umfeld?

## Ressourcen:

- Welche ihrer Fähigkeiten und Stärken könnten Sie einsetzen, um ihr Ziel zu erreichen?
- Wer kann Sie dabei unterstützen, ihr Ziel zu erreichen?

## Kosten:

- Was alles müssten Sie aufgeben/ verändern, um ihr Ziel zu erreichen?
- Was müssten Sie geben bzw. einsetzen, um ihr Ziel zu erreichen?

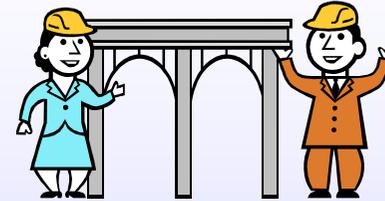
## Beweise:

- Woran würden Sie merken, dass Sie den ersten Schritt getan haben, der Sie ihrem Ziel näher bringt?
- Woran würden Sie merken, dass Sie auf einen „guten Weg“ sind?
- Woran würden Sie merken, dass Sie ihr Ziel erreicht haben?

## „Glaube- & Hoffnungs-Check“ von ausformulierten Zielen

▶ Mein Ziel ist realistisch	JA	NEIN
▶ Es ist mir wichtig, dass ich mein Ziel erreiche	JA	NEIN
▶ Ich habe die notwendigen Fähigkeiten, um mein Ziel zu erreichen	JA	NEIN
▶ Ich glaube daran, dass ich mein Ziel erreichen werde	JA	NEIN
▶ Ich habe es verdient, mein Ziel zu erreichen	JA	NEIN

5.tens



**Strukturierung & Planung:**

**Erarbeitung von Maßnahmen  
zur Zielerreichung**

# Generierung und Auswahl von Lösungen

Ziel	Alternativen zur Zielerreichung	Was spricht dafür?	Was spricht dagegen
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Was will ich erreichen?</li><li>▪ Bis wann will ich das erreichen?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wie kann ich das erreichen?<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lösung 1</li><li>✓ Lösung 2</li><li>✓ Lösung 3</li></ul></li></ul>		

➤ **Fazit:** Die beste Alternative für mich ist Lösung Nr. x, weil ...

# Auswahl von Lösungs-Maßnahmen

Diese Lösung...

- ✓ ist **zielgerichtet**
- ✓ kann mit den gegebenen **Ressourcen/ vorhandenen Umständen** umgesetzt werden
- ✓ ist mit den **Werten/ Glaubenssätzen** des Klienten kompatibel
- ✓ ist keine „Absichtserklärung“, sondern umfasst **konkrete Handlungsanweisungen**
- ✓ ist die **simpelste** der möglichen Lösungen
- ✓ ist die **sozialverträglichste** der möglichen Lösungen
- ✓ ist die **ökonomischste** der möglichen Lösungen



6.tens

Handlung [action!]



## ACTION speaks louder than words

WER/ WAS könnte Sie dabei unterstützen...

😊 Zu starten/ Sich auf den Weg zu machen?

😊 Durchzuhalten? Weiter zu machen?

😊 Ihr Projekt zu einem GUTEN ENDE zu bringen?

## Ausarbeitung eines Maßnahmenkataloges [Lösungen]

- ▶ Was möchte ich machen?
- ▶ (Bis) Wann möchte ich es machen?
- ▶ Wie lange brauche ich dafür?
- ▶ Was/ Wen brauche ich dafür?
- ▶ Ist das vorhanden? Muss ich es besorgen?
- ▶ Was muss ich noch besorgen? Wie kann ich es besorgen? Wo kann ich es besorgen? Wie lange brauche ich dafür?
- ▶ Wann genau setze ich diesen Plan in die Tat um?

**Was passiert, wenn ich nicht handele?**

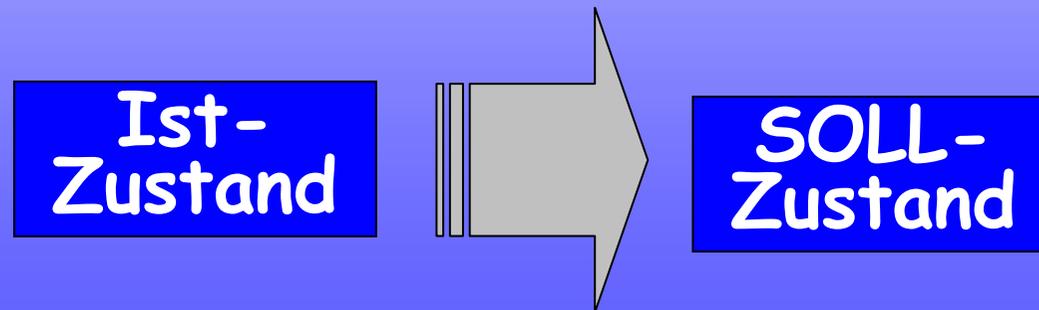
**Bis wann muss ich spätestens anfangen, damit ich das Ganze zu einem Guten Ende bringe?**

**Wie viel Zeit habe ich für Unerwartetes eingeplant?**

- ☑ **Verhaltensorientiert Denken**
- ☑ **Lösungsorientiert Denken**
- ☑ **Positiv Denken**
- ☑ **In kleinen Schritten Denken**
- ☑ **Flexibel Denken**
- ☑ **Zukunftsorientiert Denken**
- ☑ **Zielgerichtet Denken**



Hilfreiche Prinzipien bei der Umsetzung einer Lösung (aus Kanfer et al. 2000, S. 365)



# Um Ziele zu erreichen muss man Änderungen vollziehen

- ☑ Änderungen im ► **Verhalten** (z. B.: „Um dieses Problem zu lösen, muss ich mir bereits morgens einen Plan schreiben, auf dem alle vorausschaubaren Aktivitäten des Tages notiert sind“)
- ☑ Änderungen auf der ► **Einstellungs-** (z. B.: „Um mit der Lösung dieses Problem zu beginnen muss ich akzeptieren, dass man nicht alles alleine schafft und manchmal auf die Unterstützung durch Freunde angewiesen ist“)
- ☑ Änderungen auf der ► **Interaktions-Ebene** (z. B. „Meine Freunde helfen mir bei der Lösung dieses Problems indem ich Ihnen erlaube, mich täglich an die Durchführung von bestimmten Aktivitäten zu erinnern“)



7.tens

Ziel-Erreichung

# Nach der Ziel-Erreichung: Fragen zur Reflektion

- ☺ Was habe ich erreicht? Wie habe ich es erreicht?
- ☺ Wovon hätte ich nicht gedacht, dass ich es beginne, durchhalte bzw. zu einem guten Abschluss bringe?
- ☺ Worauf bin ich (besonders) stolz?
- ☺ Was habe ich verändert? Wie habe ich es verändert?
- ☺ Welche Vorteile ergeben sich durch diese Veränderungen?
- ☺ Welchen Nutzen bringt mir mein derzeitiges Verhalten?



„Yes I can!“

Meine  
Erfolgsgeschichte...

8.tens

Stabilisierung  
&  
Generalisierung



# Stabilisierung des Erfolges



▶ „Nach welchen **Prinzipien** möchten Sie zukünftig ihr Handeln ausrichten?“

- ✓ *Prioritäten setzen*
- ✓ *Auf das Wesentliche konzentrieren*
- ✓ *Weniger Aktivitäten pro Tag planen*
- ✓ *Puffer-Zeiten für Unvorhergesehenes einplanen*
- ✓ *Erst „unangenehme“ Aktivitäten abhaken, mich danach dafür belohnen*
- ✓ *Tagesablauf soweit es geht im Vorfeld festlegen (abends einen Plan schreiben!)*
- ✓ *Mein Anspruchsniveau (d.h. dass, was ich von mir erwarte und auch leisten kann) realistisch gestalten*
- ✓ *Mich nicht allzu lange mit dem Problem aufhalten, sondern nach Lösungen schauen*
- ✓ *[Mich unterstützen und es mir zutrauen!]*

# Generalisierung

## Das Problemverhalten-Lösungschema



- Ich gebe meinem Problemverhalten einen Namen bzw. Titel
- Ich beschreibe mein Problemverhalten detailliert
- Ich analysiere die vorausgehende Bedingungen und die Konsequenzen meines Problemverhaltens
- Ich denke darüber nach, ob ich schon bereit, mich zu verändern
- Ich beschließe, mein Problemverhalten zu verändern
- Ich überlege mir, WAS ich WIE daran verändern möchte
- Ich überlege mir, WIE mein problematisches Verhalten geändert werden kann
- Ich wähle Lösungsschritte aus und mach mir einen Handlungsplan, wie ich das Ganze umsetzen kann
- Ich überlege, womit ich mich fürs Durchhalten und für die Zielerreichung belohnen kann
- Ich setze mein Vorhaben in die Tat um und **STARTE!**



# Zusammenfassung

# 8-Stufen des ADHS-Coaching

[D'Amelio R, (2008)]



Stabilisierung des  
Erfolges

Ziel-Erreichung

Umsetzung

Strukturierung & Planung:  
Erarbeitung von Maßnahmen zur  
Zielerreichung

Klärung des SOLL-Zustandes:  
Ziel-Bestimmung

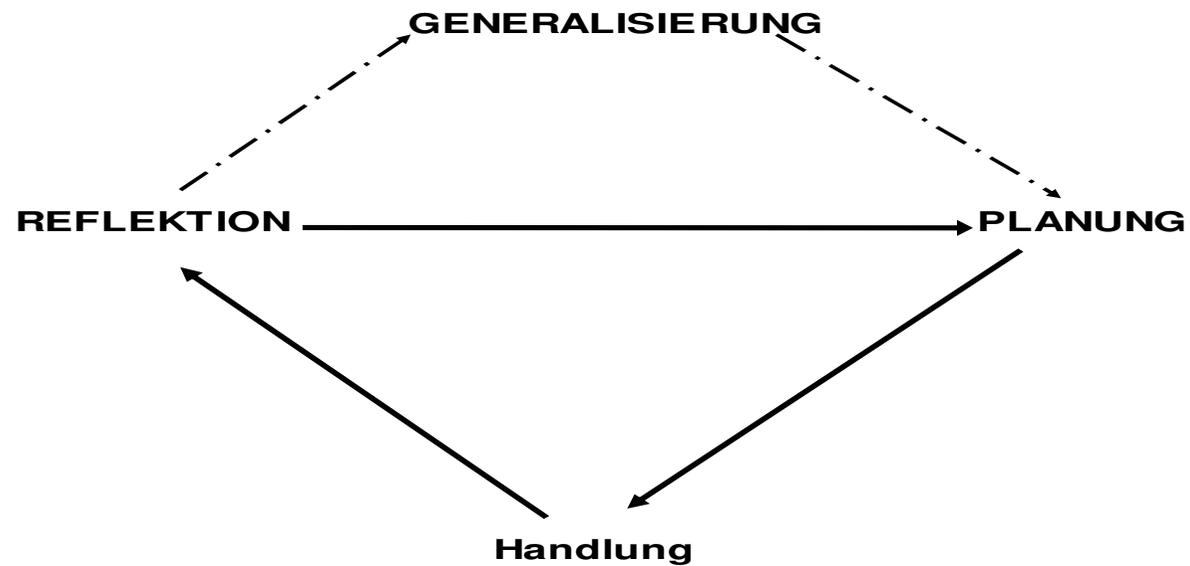
Klärung des IST-Zustandes:  
Problem-Beschreibung und -Analyse

Identifikation von Ressourcen

Orientierungsphase:  
Klärung des Anliegens, Identifikation von  
Problembereichen und Auswahl des zu  
bearbeitenden Problems



# „P-H-R-G“ Problem-LÖSUNG-Kreislauf



Ein Beispiel



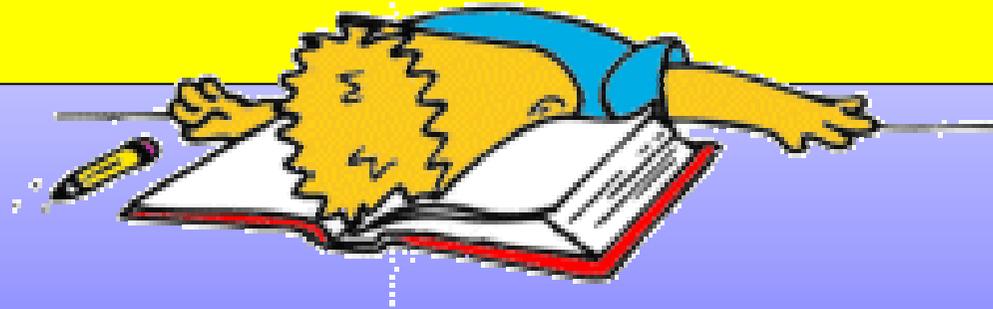


# ChaosStifter & OrdnungHalter

## ► Meine OrdnungHalter:

- ✓ Tages-, Wochen und Monatspläne aufstellen
- ✓ „to do“ Listen schreiben (Was? Bis wann? Wie? Mit wem?) und diese abarbeiten
- ✓ Nur 1 Terminkalender führen
- ✓ Sich an wichtige Termine erinnern lassen (z.B. Erinnerungsfunktion im Handy)
- ✓ Für wiederkehrende Tätigkeiten (z.B. Wohnzimmer aufräumen) feste Zeiten und Abläufe einführen
- ✓ Gedächtnisstützen sichtbar anbringen
- ✓ Sachen immer gleich wegräumen und immer am gleichen Platz ablegen
- ✓ Zu erledigende Arbeiten in überschaubare und zu bewältigende Teil-Schritte zerlegen und diese nacheinander abarbeiten
- ✓ Immer Wichtiges oder Dringliches zuerst erledigen

Zu guter Letzt...



# Coaching bei ADHS

- Stärken erkennen, Schwächen analysieren, akzeptieren und gute Strategien entwickeln
- Selbstorganisation, Chaosbeseitigung, Messiesituation, wie räumt man auf, mit welchen Ordnungssystemen kann man sich organisieren
- Erstellen von Listen, Arbeitsplänen, Akten anlegen
- Finanzpläne, ggf. Wege aus der Verschuldung
- sich selbst Regeln und Rituale geben, Selbstkontrolle
- Zeitmanagement
- gesunde Lebensweise, neue Kraftquellen erschliessen
- Stressbewältigung, Entspannungstraining

# Merkmale eines ADHS-Coaching

## Fokus auf Veränderung:

- Zielgerichtetes, Lösung zentriertes und Ressourcen orientiertes Vorgehen
- Unter Einsatz der Elemente: Planung, Handlung, Reflexion und Generalisierung (sog. „P-H-R-G“ Problemlöse-Kreislauf)

## Sequentielles anstatt paralleles (be-) Arbeiten:

- ✓ Immer nur ein Veränderungsprojekt zur selben Zeit bearbeiten bzw. erfolgreich zum Abschluss bringen, bevor ein neues angegangen wird.

## Graduiertes Vorgehen:

- Beständige Ziel-Annäherung durch die sukzessive Abarbeitung von machbaren Teil-Schritten, bis hin zur Erreichung eines vorher definierten SOLL-Zustandes.

## Nachhaltige Hilfe zur Selbsthilfe:

- Verzicht auf „Ratschläge“, stattdessen Motivierung, Beratung und Unterstützung durch den ADHS-Coach.
- Schulung bzw. (Re-)Aktivierung von Analyse-, Strukturierungs- und Problemlöse-Fertigkeiten.
- Darauf achten, dass der Klient seine Selbstwirksamkeits-Überzeugung stärkt indem er Erfolg(-e) internal attribuiert und damit an seinen Problem-Lösungen „wachsen“ kann.
- Regelmäßige Überprüfung, ob die Hilfestellung durch den ADHS-Coach noch indiziert ist, oder ob der Klient sein nächstes „Veränderungsprojekt“ bereits selbstständig umsetzen kann.

# Coaching bei ADHS

Coaching ist eine sinnvolle Intervention mit dem Ziel einer nachhaltigen Verhaltensänderung in Bezug auf organisiertes Verhalten, Selbstdisziplin und Selbstmotivation



Coaching kann bei "leichteren Formen" von ADHS als Behandlungsangebot ausreichend sein



**Colour up your life with AD(H)D ...**

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

[roberto.d.amelio@uks.eu](mailto:roberto.d.amelio@uks.eu)

