

ADHS Coaching

Die Abkürzung ADHS steht für Aufmerksamkeits-Defizit-Störung mit oder ohne Hyperaktivität. Die Symptome können unterschiedlich ausgeprägt sein und treten nicht immer gleichzeitig auf. Charakteristisch sind dabei drei Kernsymptome: **Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität + Impulsivität.** ADHS ist sowohl genetisch als neurobiologisch bedingt und kommt familiär gehäuft vor. Kinder und Jugendliche welche an einer Störung der Hyperaktivität und / oder Aufmerksamkeit leiden, sind für die Eltern und ihr weiteres Umfeld (Geschwister, Betreuungspersonen, Schule usw.) eine grosse Herausforderung.

Meist haben die Eltern viel Energie in Zureden und Diskussionen investiert, welche die gewünschte Wirkung nicht gebracht haben. Es entwickeln sich Verhaltensmuster, die nur schwer zu durchbrechen sind. Häufig eskalieren sie in Wutausbrüchen oder andere unbefriedigende Reaktionen.

Ein ADHS wächst sich mit der Pubertät nicht aus und bei einem erheblichen Teil der Betroffenen bestehen auch Schwierigkeiten bei der Alltagsgestaltung im Erwachsenenalter – jedoch mit zum Teil veränderten Symptomen.

Für viele Betroffene ist die Diagnose eines Spezialisten oft eine Erleichterung. Das "Anderssein" hat nun endlich einen Namen. Im Fokus des Coachings steht das Ziel, die eigenen Stärken, aber auch das persönliche Potential zu erkennen und zu fördern. Zudem lernen Sie, geeignete Strategien und lösungsorientierte Handlungsweisen für ein gezieltes Selbstmanagement in Schule, Beruf und Alltag zu entwickeln. Das Coaching richtet sich dabei nach individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen.