

Wie nehmen Menschen mit ADHS die Welt wahr?

08. Mai 2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Herzlich Willkommen



Karen Haferstein

Diplom Sozialpädagogin (FH) & Fachberaterin Stress & Burnout (IHK)

Schwerpunkt: Stressmanagement spätagnostizierter Erwachsener (ADHS)

www.Karen-Haferstein.de



Das hässliche Entlein

H.C. Andersen



Das hässliche Entlein

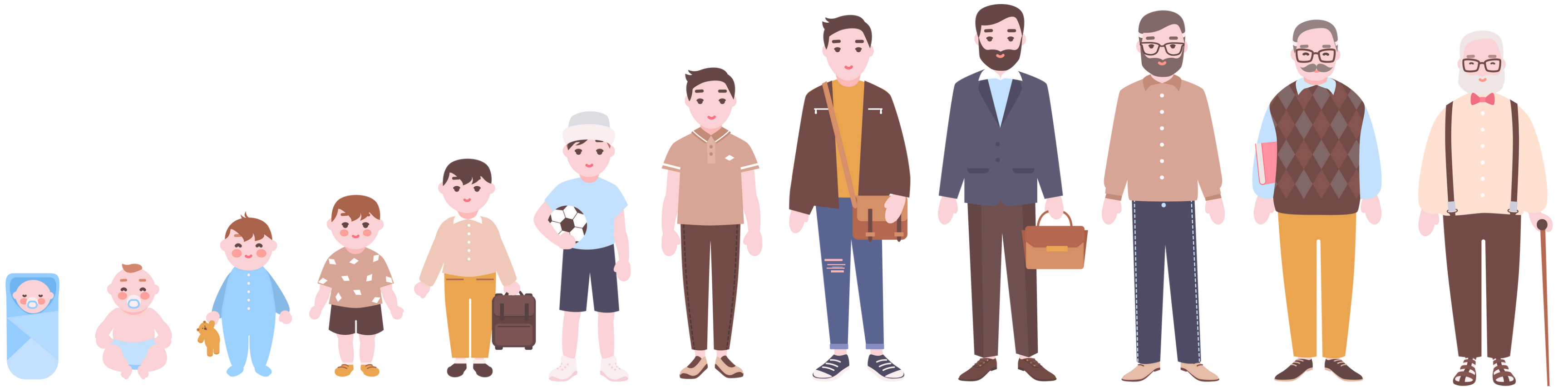
H.C. Andersen



ist eigentlich ein Schwan!



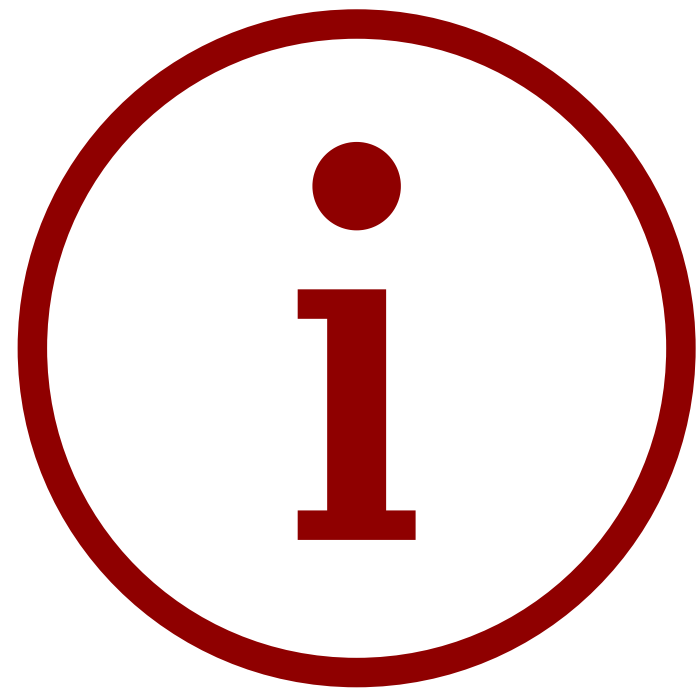
Orientierung & Autonomie



ständiger Abgleich der eigenen Wahrnehmung



Wahrnehmung



+



=



Reizverarbeitung



innere Reize

- Körpergefühle
- Emotionen
- Körperreaktionen
- Körperfunktionen
- Zeitgefühl
- Prioritäten setzen
- usw.

äußere Reize

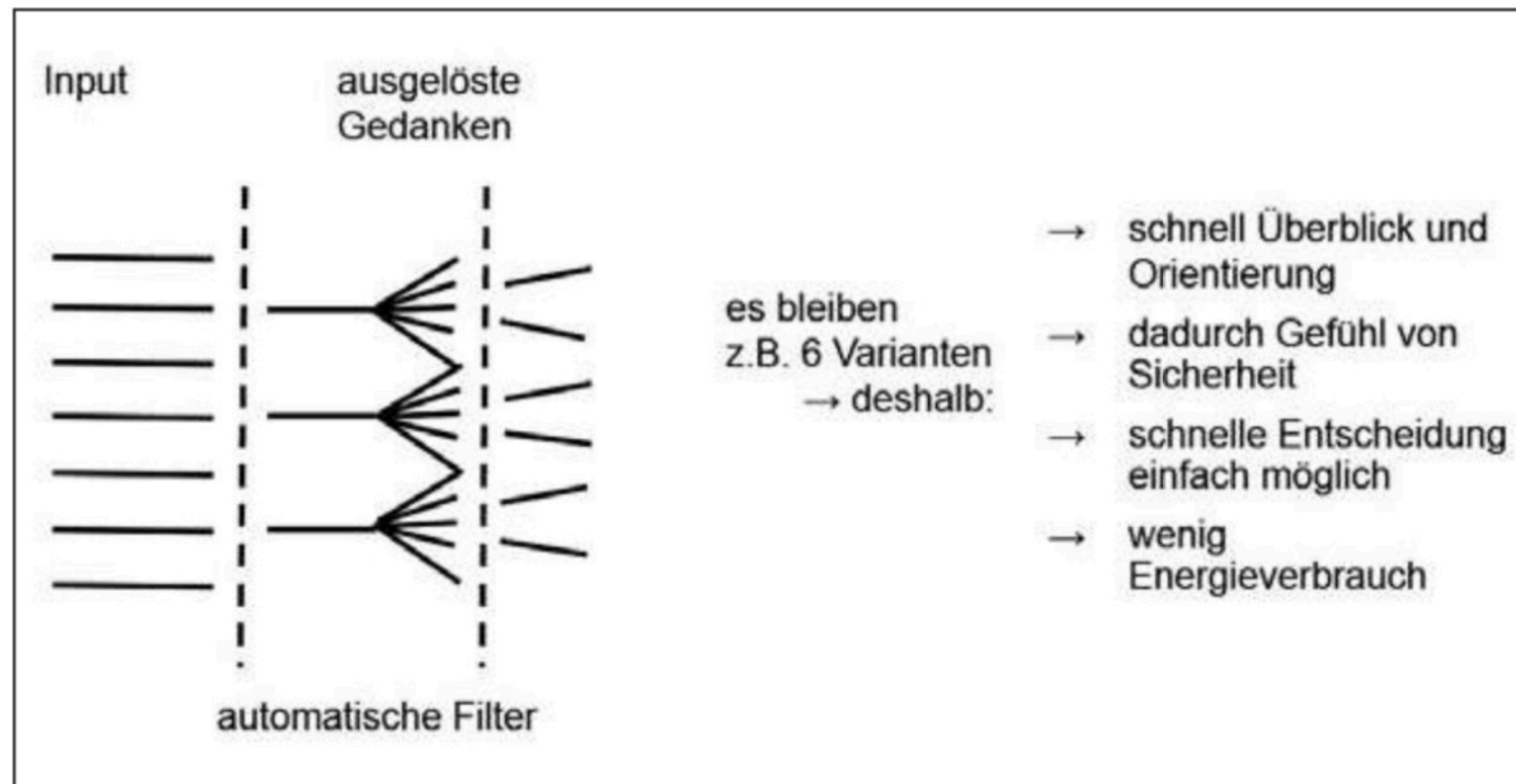
- über Sinnesorgane
- Umgebung
- Kommunikation
- Erwartungen
- “Spielregeln d. Lebens”
- Regeln / Strukturen / Systeme
- usw.



Reizverarbeitung



Abbildung 1 Filtermodell: Bei Personen ohne ADHS erfüllt die automatische Filterung und Gewichtung der aufgenommenen Reize sowie der eigenen Gedanken eine Art Navigationsfunktion.



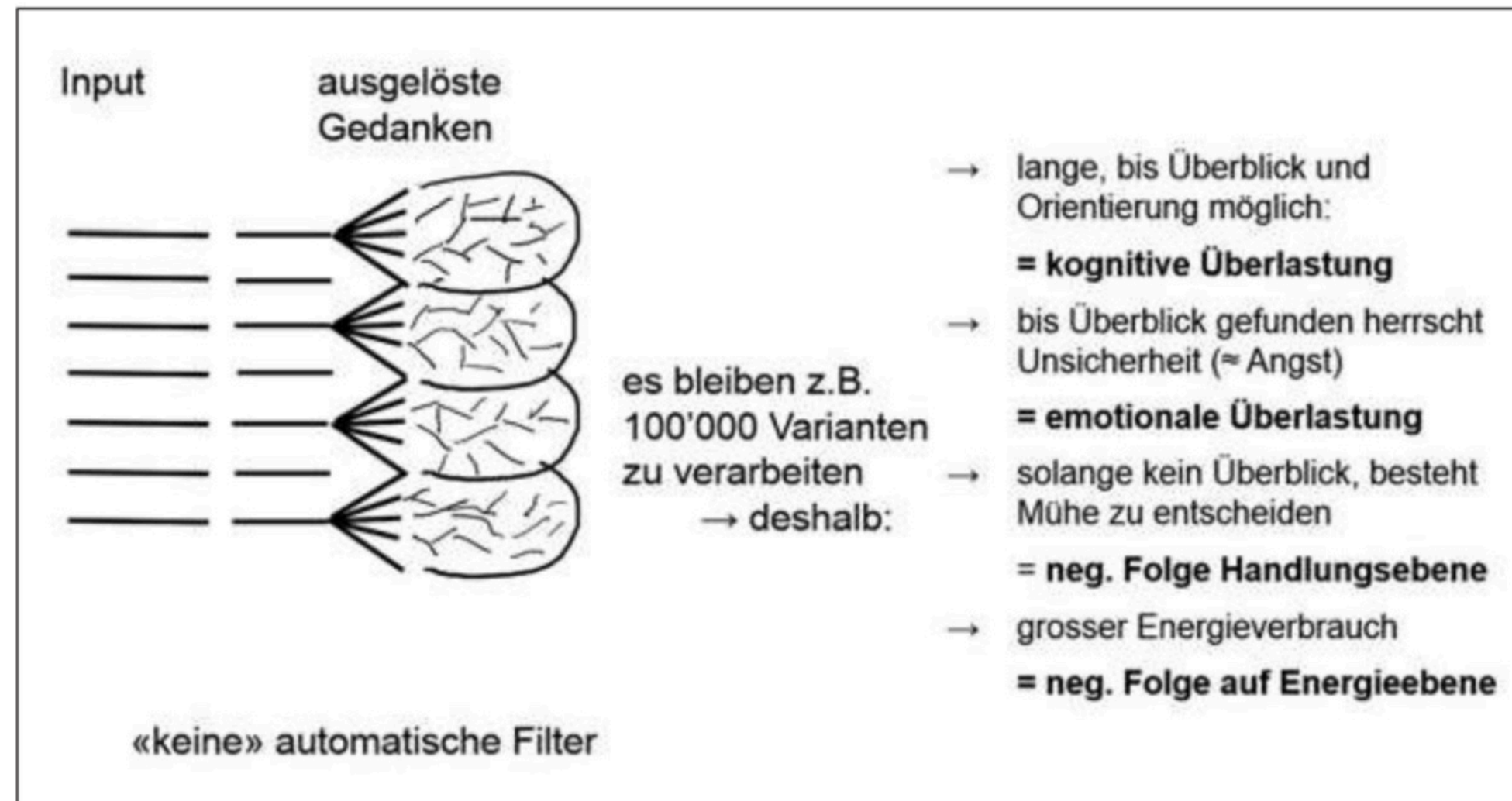
Heiner Lachenmeier: Mit ADHS erfolgreich im Beruf. S. 14 ff



Reizverarbeitung



Abbildung 2 Filtermodell: Bei Personen mit ADHS führt der reduzierte Filter zu einer quantitativen (kognitiven) Überlastung, mit negativen Folgen auf das emotionale Erleben, das Handeln und auf den Energieverbrauch.



Heiner Lachenmeier: Mit ADHS erfolgreich im Beruf. S. 14 ff

Bewertung

nach subjektiven Kriterien & unbewusst über das Reptiliengehirn



oder



bildet sich im Verlauf des Lebens individuell aus.



Häufige ADHS Begleiter



RSD (Zurückweisungsempfindlichkeit)

wissenschaftlich belegt: soziale Zurückweisung & Ausschluss kann zu lebensbedrohlich empfundenen Schmerzen führen.

Negatives Selbstbild

Ich kann das eh nicht., ich mach ´s eh falsch usw. --> Masking

6. Sinn

Starke & richtige Intuition. Kann “voraussagen” was geschehen / gesagt werden wird. (Als Ergebnis riesiger Mengen an Informationen?)

Optimismus / Naivität

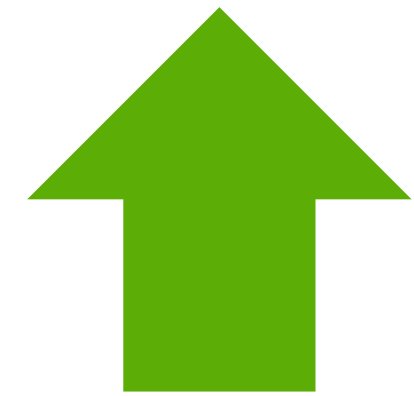
Starker Glaube das es schon klappen & gut werden wird. Immer wieder positives sehen, schnelle Emotionswechsel.

Kreatives Denken / Missverständnisse

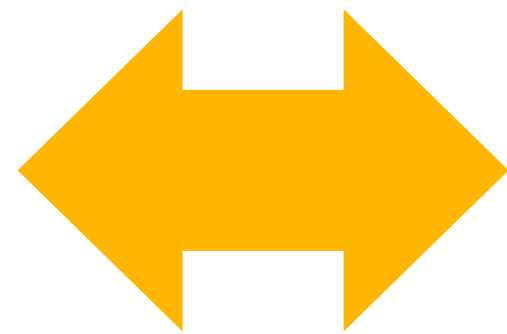
Neue Ideen, unübliche Lösungen & Ansätze, Schwierigkeiten gradlinig zu denken oder “einfach anzuwenden”.



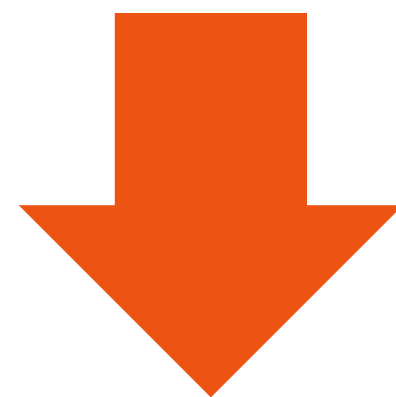
Verhalten & Auswirkungen



Resilienz & Gesundheit



Balance & Akzeptanz



Leiden & Krankheit





ab Oktober.

VHS PAF

ADHS bei Erwachsenen

finde deine Bedienungsanleitung für´s Leben. 2 Abendtermine.

Burnout & ADHS

Hintergründe & Strategien. 1 Termin

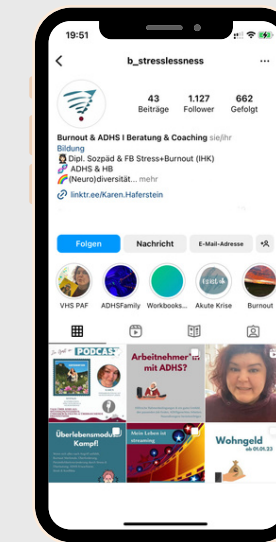
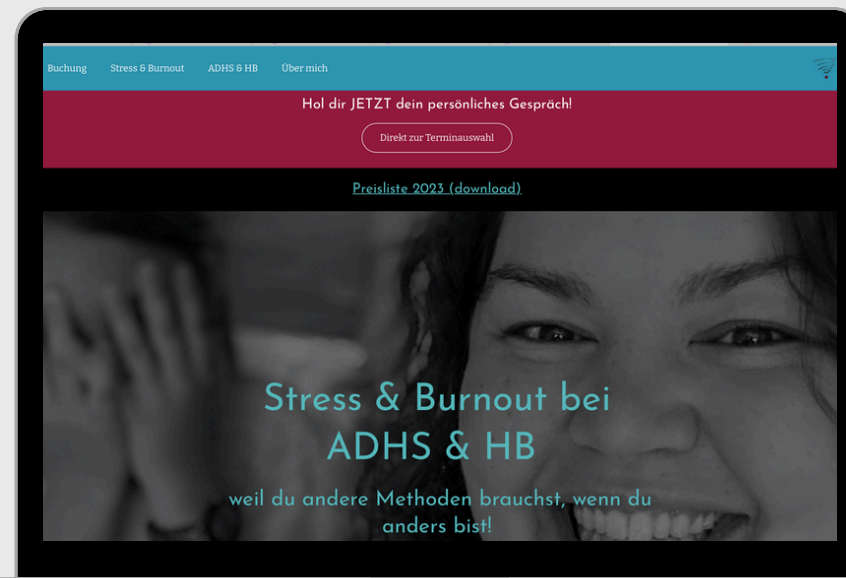
ADHS verstehen

2 Abendtermine.

Glücklich mit ADHS

2 Abendtermine.

Alle Kurs sind für ADHSler*innen & Angehörige!



B_Stresslessness

Online Beratung & Coaching

Gruppe



Q S A

Karen klärt deine offenen Fragen

60 Min, online per Zoom

Coaching
Karen Haferstein

@HOME
exklusiv
nur in 85276 Pfaffenhofen

1 Hausbesuch (mit ADHS-Augen,
Lösungsideen / Impulse, Austausch) &
1 Reflexionsgespräch per Zoom

