

# 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](http://www.Karen-Haferstein.de)



# Das hässliche Entlein

H.C. Andersen



# Das hässliche Entlein

H.C. Andersen



ist eigentlich ein Schwan!



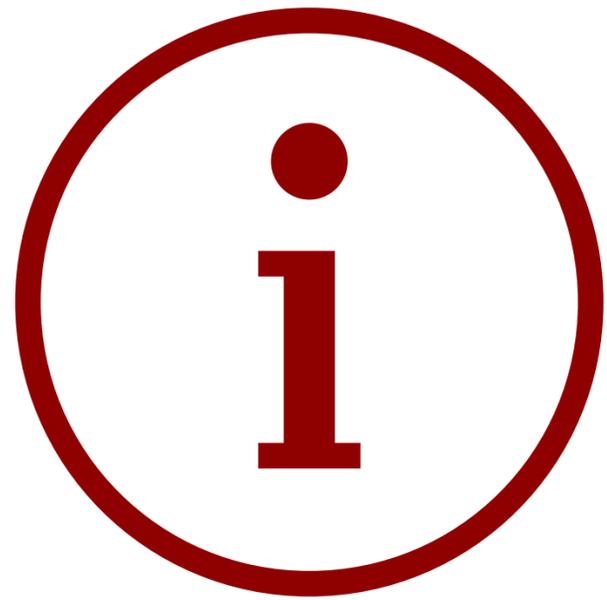
# Orientierung & Autonomie



ständiger Abgleich der eigenen Wahrnehmung



# Wahrnehmung



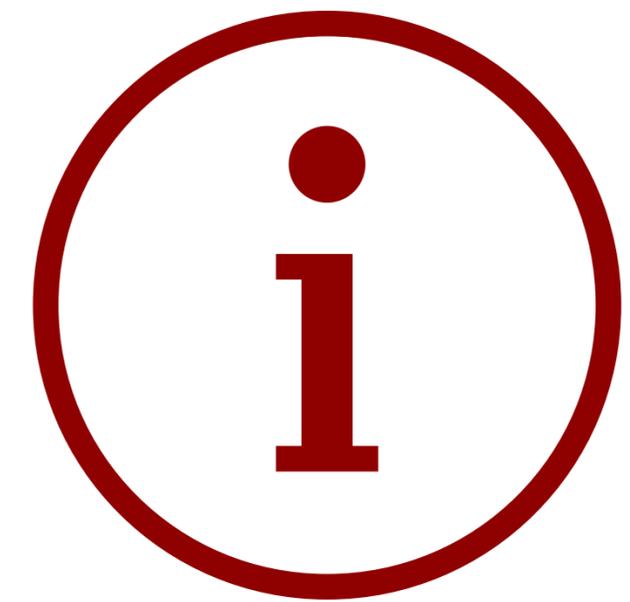
+



=



# Reizverarbeitung



## innere Reize

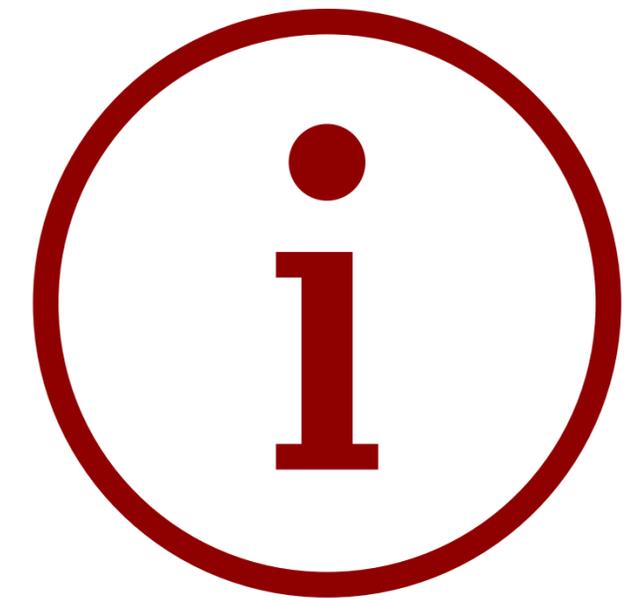
- Körpergefühle
- Emotionen
- Körperreaktionen
- Körperfunktionen
- Zeitgefühl
- Prioritäten setzen
- usw.

## äußere Reize

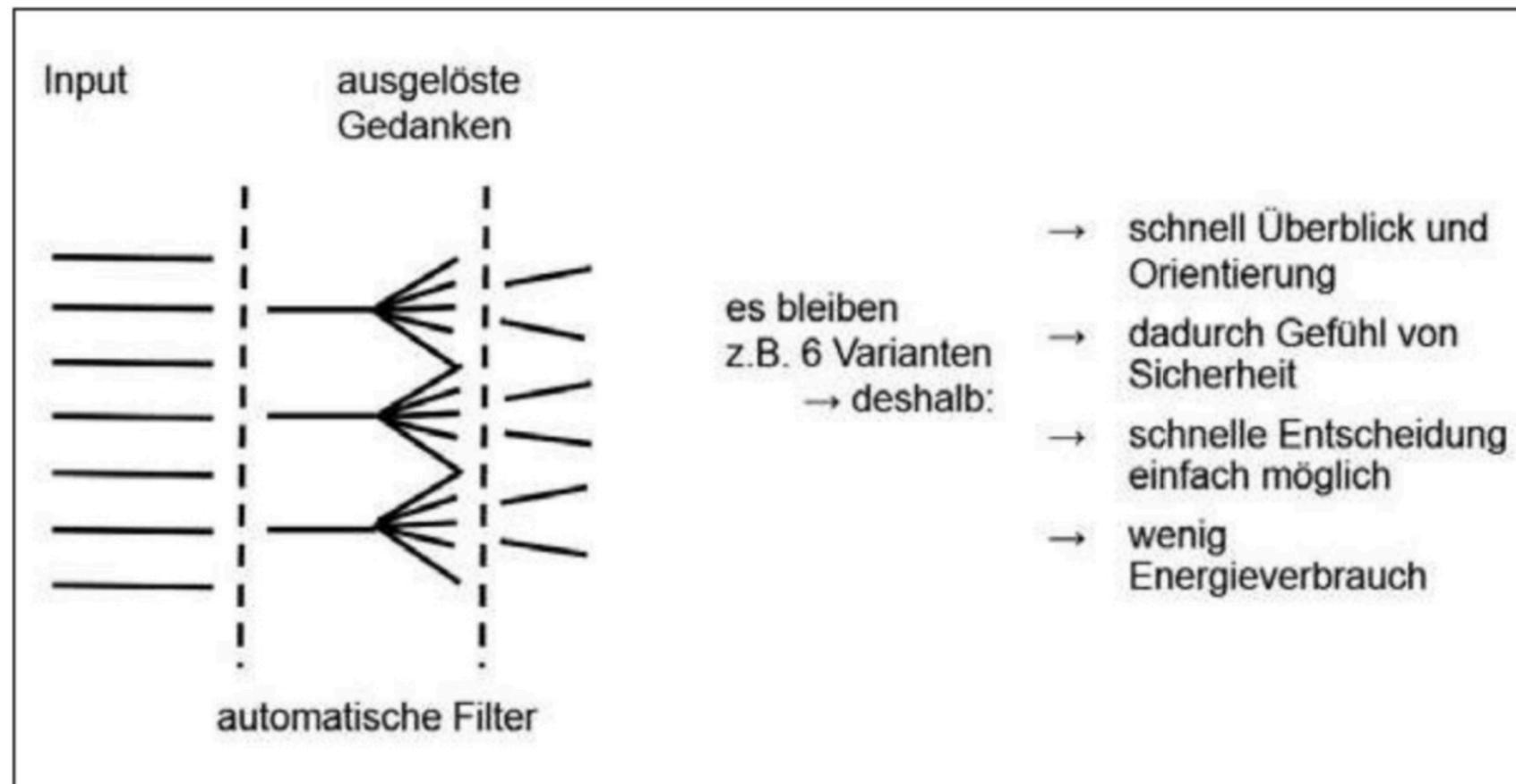
- über Sinnesorgane
- Umgebung
- Kommunikation
- Erwartungen
- “Spielregeln d. Lebens”
- Regeln / Strukturen / Systeme
- usw.



# Reizverarbeitung

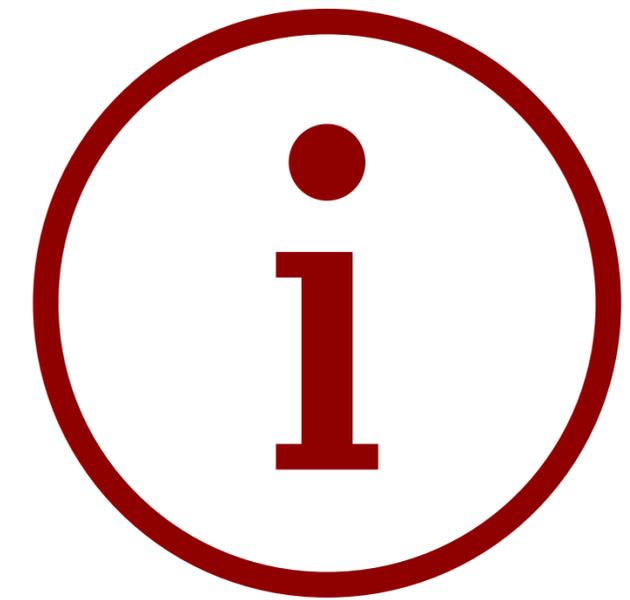


**Abbildung 1** Filtermodell: Bei Personen ohne ADHS erfüllt die automatische Filterung und Gewichtung der aufgenommenen Reize sowie der eigenen Gedanken eine Art Navigationsfunktion.

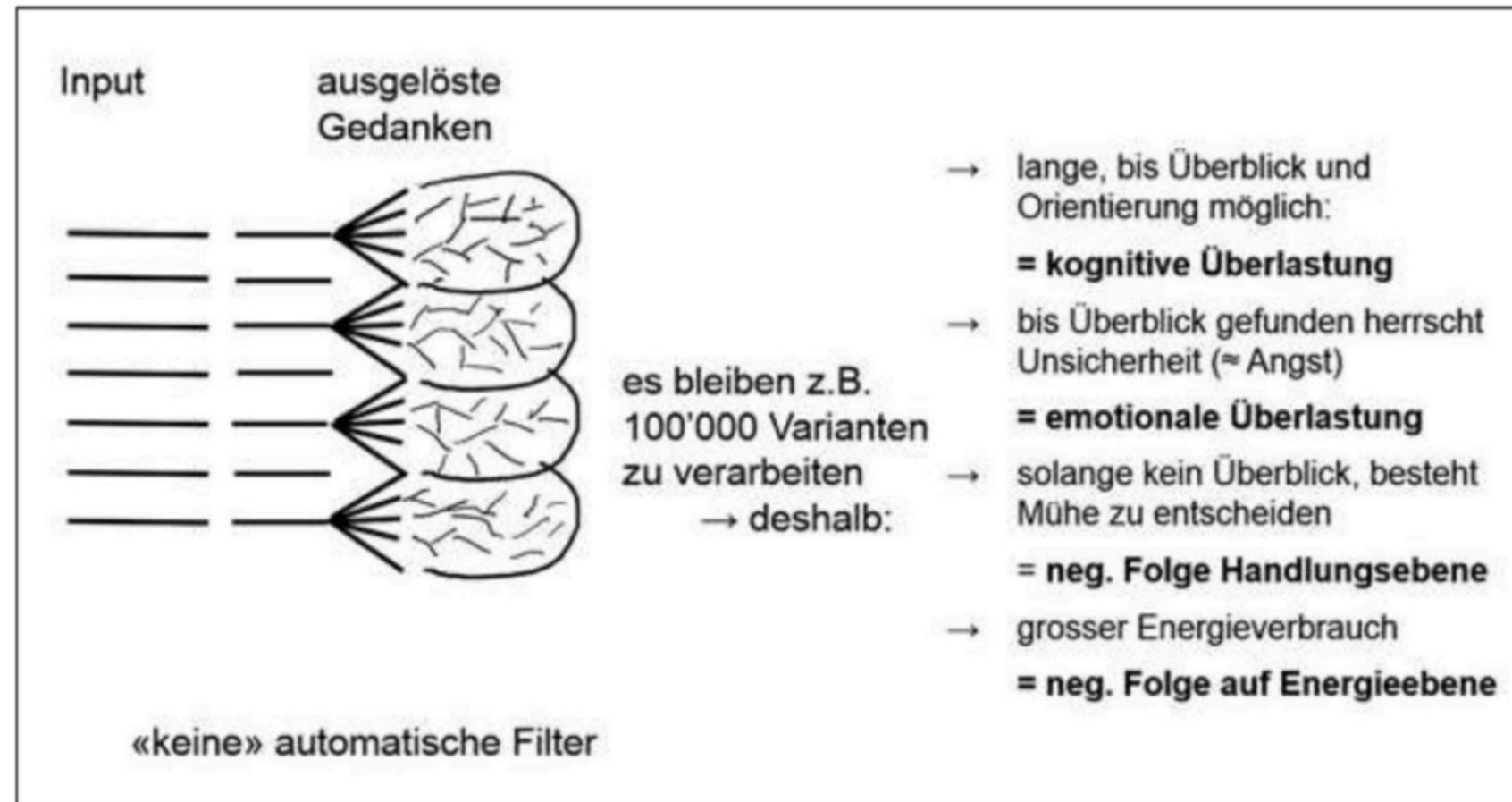


Heiner Lachenmeier: Mit ADHS erfolgreich im Beruf. S. 14 ff

# 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

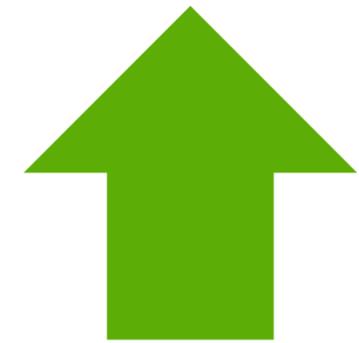
Starker Glaube das es schon klappen & gut werden wird. Immer wieder positives sehen, schnelle Emotionswechsel.

## Kreatives Denken / Missverständnisse

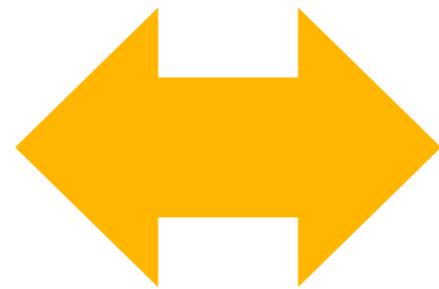
Neue Ideen, unübliche Lösungen & Ansätze, Schwierigkeiten gradlinig zu denken oder “einfach anzuwenden”.



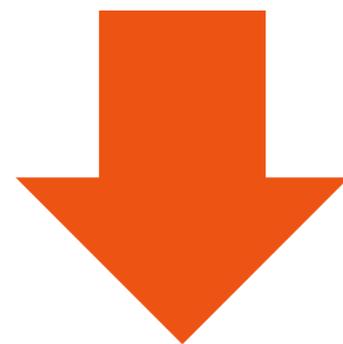
# Verhalten & Auswirkungen



**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

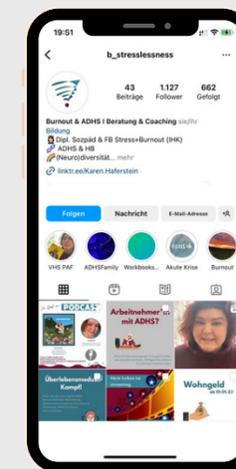
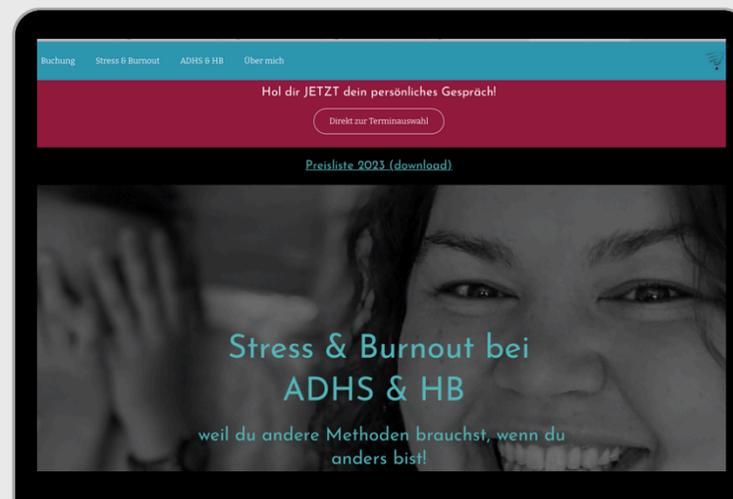
### ADHS verstehen

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

