



# ADHS & Wahrnehmung

*Die Welt ist mir fremd, ich kenne die Spielregeln nicht, ich verstehe sie nicht, ich bin anders.*

## Einfluss von Persönlichkeit, Umwelt & Vorbildern:

- **extrovertiert** → Neugier, Abenteuerlust, Forscherdrang, viele Fragen, Anderssein als eigenes Label (z.B. Klassenclown)
- **introvertiert** → Angstauslösend, Rückzug, gehemmt, Orientierung an Bekanntem (Eltern, Orten, Gewohnheiten usw.), nur nicht auffallen
- **harte Umgebung** („nur so ist es richtig!“) → geringer Selbstwert, Masking, Funktionieren um jeden Preis, Traurigkeit, sich falsch fühlen, Verleugnung der eigenen Person, kein Vertrauen in die innere Stimme
- **offene Umgebung** („Es gibt viele gleichwertige Wege & Ziele & Lebensentwürfe“) → Chance das eigene / eigene Stärken zu finden, sich auszuprobieren, Fragen zu stellen, wirklich Entscheidungen zu treffen & Kompromisse zu finden, Selbstwirksamkeit
- **Vorbilder unreflektiert** → alle leiden, verstellen sich. Die Welt ist gefährlich & böse. Gegen sich selbst zu leben ist „normal“. Funktionieren muss um jeden Preis sein.
- **Vorbilder reflektiert** → Verbindung, Gemeinsamkeit, WIR finden Wege & Lösungen, Vertrauen in die Welt & individuelles Leben. Austausch, Kommunikation, Resilienz.

## RSD (Zurückweisungsempfindlichkeit)

“Mit Zurückweisungsempfindlichkeit wird die Disposition bezeichnet, in sozialen Situationen davon auszugehen, zurückgewiesen zu werden, potenzielle soziale Zurückweisungen vorschnell wahrzunehmen und extrem darauf zu reagieren.”

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/105701/Soziale-Zurueckweisung-Hohes-Erkrankungsrisiko>

## Masking

deutsch Maskieren) oder Camouflaging bezeichnet in der Psychologie das bewusste oder unbewusste Unterdrücken autistischer (bzw. ADHS-)Verhaltensweisen oder die Kompensation von Schwierigkeiten bei sozialer Interaktion mit dem Ziel, als neurotypisch wahrgenommen zu werden, bzw. um den typisch „autistischen (bzw. ADHS-)Problemen“ aus dem Weg zu gehen. Es handelt sich um eine – häufig in Kindheit und Jugend – selbständig erlernte Bewältigungsstrategie.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Masking\\_\(Autismus\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Masking_(Autismus))

**Schaubild Filtermodell & ADHS** aus: Heiner Lachenmeier: Mit ADHS erfolgreich im Beruf. So wandeln sie vermeindliche Schwächen in Stärken um. Springer Verlag, S. 14 ff

**Besonderheiten in der sensorischen Wahrnehmung bei ADHS:**

<https://www.adxs.org/de/page/26/8-wahrnehmungssymptome-bei-adhs>



# ADHS & Wahrnehmung

Wahrnehmung ist individuell - es gibt kein "richtig" oder "falsch".

Jede Wahrnehmung ist EINE Sicht bzw. EIN Aspekt der Realität.



## Hilfreich & unterstützend:

- reduzieren
- verstärken
- anpassen
- Wahrnehmung erlernen
- Validieren
- Informationen geben
- Strukturen
- Offenheit
- Achtsamkeit
- sich bewusst sein
- Überzeugungen prüfen
- Vielfalt feiern
- krumme Weg
- Kreativität
- in Zusammenhang setzen
- tabulose Kommunikation (darüber & mit anderen)
- Sicherheit in Beziehungen
- angstfreier Umgang mit Emotionen
- Lösungsorientierung
- Stärken hervorheben (3x Lob, 1x Kritik)



Coaching Angebote



Download der Folien

Deine Meinung ist wichtig!



Gib mir Feedback

