



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** → Angstausslösend, 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

