

Tina Horlitz
Astrid Schütz

ADHS: Himmelweit und unter Druck

Ressourcen und
Stressbewältigung
für betroffene
Erwachsene
und Jugendliche



EXTRAS

 Springer

Tina Horlitz
Astrid Schütz

ADHS: Himmelweit und unter Druck

Ressourcen und
Stressbewältigung
für betroffene
Erwachsene
und Jugendliche



EXTRAS



Springer

ADHS: Himmelweit und unter Druck

Tina Horlitz
Astrid Schütz

ADHS: Himmelweit und unter Druck

**Ressourcen und Stressbewältigung für betroffene
Erwachsene und Jugendliche**

Mit 19 Abbildungen

Tina Horlitz
Universität Bamberg
Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und
Psychologische Diagnostik
Bamberg

Astrid Schütz
Universität Bamberg
Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und
Psychologische Diagnostik
und Kompetenzzentrum für Angewandte
Personalpsychologie
Bamberg

Ergänzendes Material finden Sie unter ► <http://extras.springer.com/978-3-662-44403-0>

ISBN 978-3-662-44403-0
DOI 10.1007/978-3-662-44404-7

ISBN 978-3-662-44404-7 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Medizin

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Abbildungen: Deborah Sina Laqua, Bamberg und Claudia Styrsky, München
Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © IBushuev / iStock
Herstellung: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Vorwort

In den letzten Jahrzehnten sind immer mehr Einrichtungen und Netzwerke entstanden, die sich auf die Diagnostik, Beratung und Behandlung von Kindern mit AD(H)S spezialisiert haben. Insbesondere im schulischen Bereich sind die Bemühungen groß, betroffenen Schülerinnen und Schülern durch professionelle Unterstützung die Verbesserung ihrer Lernleistungen zu ermöglichen. Von Konzentration über soziale Kompetenzen bis hin zu selbstregulatorischen Fähigkeiten reichen die Themen, für die verschiedenste Trainings konzipiert wurden. Beispielsweise im Rahmen von speziell auf das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ausgelegten lerntherapeutischen Angeboten wird mit solchen Materialien an den Ressourcen der Betroffenen gearbeitet. So soll einerseits die Lernfähigkeit, andererseits ein positiveres Selbstbild und stabiler Selbstwert gefördert werden. Darüber hinaus gibt es Angebote wie Elternworkshops und Lehrerweiterbildungen, um das soziale Umfeld der Kinder zu informieren und für deren Besonderheiten und Bedürfnisse zu sensibilisieren.

Mit dem Erreichen eines Schulabschlusses beziehungsweise der Volljährigkeit nimmt die Intensität der Hilfsangebote allerdings deutlich ab. Medikamente werden nicht mehr verschrieben, die Ziele von Lernförderungen sind erreicht und ein weitgehend selbständiger Übergang in die Arbeitswelt wird erwartet. Lange Zeit war der Irrtum verbreitet, AD(H)S wüchse sich aus und die Symptome ließen im Erwachsenenalter nach. Inzwischen zeigen Forschungsbefunde aber klar, dass die Symptome sich nicht einfach auflösen, sondern nur verändern. Erwachsene Betroffene verfügen über mehr Kompensationsstrategien, erleben aber weiterhin substantielle Belastung und benötigen Unterstützung. Wer keines der wenigen Selbstmanagement- oder Stresstrainings für Erwachsene mit AD(H)S besuchen kann, für den bieten sich der Austausch mit anderen Betroffenen und die Selbsthilfe unter Berücksichtigung von Ratgeberliteratur an. Allgemeine Informationen zu AD(H)S, Hilfe im Umgang in und mit Partnerschaften sind zu finden. Elternratgeber für betroffene Kinder gibt es zahlreich.

In dem Buch, das Sie eben in Händen halten, haben wir uns das Ziel gesetzt, sowohl allgemeine Informationen zu AD(H)S im Erwachsenenalter zu vermitteln als auch die Zusammenhänge zu Belastung durch Stress zu beleuchten. Zu diesem Zweck haben wir uns entschieden, Ihnen Einblicke in eine Fallgeschichte zu ermöglichen und an nachgestellten Gesprächen zwischen Anny und einem Psychologen teilzuhaben. Anny stellt viele Fragen, die Sie auch beschäftigen könnten und erhält alltagsnahe Erklärungen zu ihren Alltagserfahrungen, -problemen und -erfolgen. Dabei kommt auch sie selbst ausführlich zu Wort. Sie beschreibt unter anderem die Erfahrung des Hyperfokus, die viele Erwachsene mit AD(H)S als etwas Besonderes und als Ressource erleben. Vielleicht erkennen Sie sich in diesen Berichten wieder. Dazwischen werden auch immer wieder Sie, liebe Leserinnen und Leser, angesprochen. Diese Passagen werden zusammenfassend mit »An die Leser« eingeleitet.

Um weitere Ressourcen geht es im zweiten Teil des Buches, der praktische Übungen und Arbeitsblätter, Reflexionsfragen und Strategien zur Bewältigung von Stresserleben bei AD(H)S anbietet. Die Übungen werden anschaulich erklärt, enthalten alltagsnahe Arbeitsaufträge als Strukturierungshilfen und lassen sich von Ihnen auf selbst definierte Ziele ausrichten.

In diesem Sinne sehen wir diesen Ratgeber als »**Hand-Buch**«: Wir ermutigen Sie, liebe Leserinnen und Leser, Ihre Belastungen durch AD(H)S und andere Stressfaktoren in die eigene Hand zu nehmen, eigene Bewältigungsstrategien aktiv zu erweitern und sie für Ihr Wohlbefinden einzusetzen. Das Buch soll Sie befähigen, selbstständig und nachhaltig ihre Fertigkeiten zu erweitern und ihre Lebensqualität selbstbestimmt zu verbessern.

Wir danken Herrn Prof. Dr. Otmar Kabat vel Job und Frau Dr. Alexandra Götze ganz herzlich für ihren geduldigen Beistand und ihre engagiert-lebendige AD(H)S-Expertise bei der Betreuung der Qualifikationsarbeit der Erstautorin zum Thema »Hyperfokus«. Damit verbunden danken wir Petra Liebl für wertvolle Gespräche und inspirierende Zusammenarbeit im Rahmen eines studentischen Forschungsprojekts. Wir danken weiterhin Eileen Bendig, Jana Kammerhoff, Anja Limmer und Christine Rathemacher für wertvolle Hinweise zu früheren Versionen des Textes. Für die Unterstützung in grafischen Belangen danken wir Debora Laqua. Monika Radecki danken wir für die Idee zu diesem Buch. Ihr, Sigrid Janke und Gisela Schmitt vom Verlag danken wir für die stets engagierte und hilfreiche Betreuung während seiner Entstehungsphase.

Alle Arbeitsblätter dieses Buches finden Sie auch unter ► <http://extras.springer.com> nach Eingabe der ISBN.

Tina Horlitz und Astrid Schütz

Chemnitz und Bamberg, im Januar 2015

Die Autorinnen

■ Tina Horlitz

Dipl.-Psych. Tina Horlitz hat Psychologie an der TU Chemnitz studiert. Sie war währenddessen an den Professuren für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik sowie Entwicklungs- und Pädagogische Psychologie als studentische Mitarbeiterin beschäftigt. Darüber hinaus arbeitete sie im Rahmen des Chemnitzer berufs begleitenden Weiterbildungsstudiengangs »Integrative Lerntherapie« mit, in dem Lernschwierigkeiten bei Schülerinnen und Schülern, beispielsweise mit AD(H)S, aus interdisziplinären Perspektiven und mit dem Schwerpunkt des Ressourcenmanagements beleuchtet werden. Auf dieser Basis verfasste sie ihre Qualifikationsarbeit zum Thema »Die Erfahrung des Hyperfokus bei Erwachsenen mit AD(H)S. Eine qualitative Untersuchung«.

Seit 2012 arbeitet sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie, Diagnostik und Personalpsychologie der Universität Bamberg und lehrt qualitative Forschungs- und Diagnostikmethoden der Psychologie sowie in fachübergreifenden Seminaren zu den Zusammenhängen zwischen Psychologie und Literatur. Darüber hinaus ist sie mittlerweile Dozentin im Studiengang ILT.

■ Astrid Schütz

Prof. Dr. Astrid Schütz hat Psychologie, Pädagogik, Soziologie, Communication und Gender Studies in Erlangen, Bamberg und Tuscaloosa studiert. 1992 wurde Sie mit der Arbeit »Selbstdarstellung von Politikern« promoviert. 1992-1993 war sie Visiting Researcher an der University of Virginia und 1998 an der Case Western Reserve University. Die Habilitation folgte 1999 mit der Arbeit »Selbstwertdynamik und Selbstwertregulation«. 1999 wurde sie zur Professorin für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik an der TU Chemnitz berufen. 2003 war sie Visiting Professor am Centre for Self and Identity der University of Southampton. Seit 2011 ist sie Inhaberin des Lehrstuhls für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik der Universität Bamberg. Dort leitet sie auch das Kompetenzzentrum für Angewandte Personalpsychologie. Sie hat zwei erwachsene Kinder.

Ihre Forschungsschwerpunkte sind Selbstdarstellung und Persönlichkeit, Selbstwertschätzung und Narzissmus, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung, Emotionale Intelligenz, Potentialdiagnostik und Personalauswahl sowie Kommunikation und Interaktion. In diesen Bereichen hat Astrid Schütz neben wissenschaftlichen Forschungsprojekten und zahlreichen Publikationen in internationalen Fachzeitschriften mehrere Entwicklungsprojekte für die Praxis realisiert. Für eine breite Leserschaft geschrieben sind die folgenden Bücher: »Psychologie. Eine Einführung in Grundlagen und Anwendungsfelder«, »Je selbstsicherer, desto besser? Licht und Schatten positiver Selbstbewertung«, »Positives Denken. Chancen, Risiken, Alternativen«, »Stressbewältigung im Arbeitskontext« und »Psychologie der Kommunikation«.

Inhaltsverzeichnis

I Theorieteil

1	Fallbeispiel Anny und AD(H)S bei Erwachsenen	3
	<i>T. Horlitz, A. Schütz</i>	
1.1	Anny	4
1.2	Grundlagen AD(H)S	6
2	Stress	19
	<i>T. Horlitz, A. Schütz</i>	
3	»Himmelweiter Hyperfokus«	39
	<i>T. Horlitz, A. Schütz</i>	

II Anwendungsteil

4	Von der Theorie zur Praxis – Ziele für die Anwendung	53
	<i>T. Horlitz, A. Schütz</i>	
5	Stressbewältigung	59
	<i>T. Horlitz, A. Schütz</i>	
6	AD(H)S-Spezifik	67
	<i>T. Horlitz, A. Schütz</i>	
7	Epilog	87
	<i>T. Horlitz, A. Schütz</i>	

Serviceeteil

Literatur	96
Stichwortverzeichnis	99

Theorieteil

- Kapitel 1** **Fallbeispiel Anny und AD(H)S bei Erwachsenen – 3**
T. Horlitz, A. Schütz
- Kapitel 2** **Stress – 19**
T. Horlitz, A. Schütz
- Kapitel 3** **»Himmelweiter Hyperfokus« – 39**
T. Horlitz, A. Schütz