

ADHS Erwachsenen Selbsthilfegruppe Dresden



Thema:

Impulsivität & Ablenkbarkeit – Typische Probleme und Strategien der
Impulskontrolle

(12. April 2012)

Einführungsvortrag

Manuskript und Vortrag von

Mario Heinig

Hinweis:

Die Unterlagen zu den Themenabenden sind nur zum internen Gebrauch der Teilnehmer der ADHS Erwachsenen Selbsthilfegruppe Dresden bestimmt. Von einer Weiterverbreitung in jeglicher Form muss aus rechtlichen Gründen abgesehen werden.

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Impulsivität eigentlich und was heißt Ablenkbarkeit?.....	1
2. Neurobiologische Ursachen für Impulsivität und Ablenkbarkeit.....	2
3. Die Folgen (Schwerpunkt Impulsivität) - Typische Probleme der Impulskontrolle.....	3
4. Die Vorteile von Impulsivität.....	5
5. Tipps und Tricks für ein selbstbestimmteres Handeln.....	6
6. Beispiel für eine konkrete Umsetzungsstrategie.....	8
7. Fazit und Ausblick.....	10
8. Ergänzungen aus Diskussionsrunde (Tipps Querbeet).....	11
Literaturverzeichnis:.....	12

Die Impulsivität wie auch die Ablenkbarkeit sind Grundsymptome der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)¹ (neben u.a. Unaufmerksamkeit, Procrastination oder Desorganisation). Nach der Definition dieser Phänomene folgt eine Erklärungsansatzes für die neurobiologischen Ursachen im Zusammenhang mit ADHS. Anschließend liegt der Schwerpunkt auf nähere Betrachtung der Impulsivität, insbesondere auf deren Folgen, sowie auf Selbsthilfetechniken im Umgang mit impulsiven Verhaltensweisen. Es folgt abschließend eine kurze Zusammenfassung nützlicher Ergänzungen aus unserer Diskussionsrunde.

1. Was ist Impulsivität eigentlich und was heißt Ablenkbarkeit?

– **Impulsivität:**

„Verhalten, bei dem der Handelnde spontan und ohne jede Erwägung selbst naheliegender Konsequenzen auf Außenreize oder innere Impulse reagiert“²

- Genauer: Impulsivität kann im Verhalten und im Denken (Rasches Treffen einer Entscheidung, ohne dass ausreichende Informationen vorliegen) auftreten³
- Ursache: Ein Fehlfunktion der Selbsthemmungs-Funktion unseres Gehirns und eher ein Merkmal des Kindseins als des Erwachsenenlebens⁴
- Weiterhin oftmals Ursache: große Schwierigkeiten unmittelbare Bedürfnisbefriedigung hinauszögern zu können (weniger wertvolle Belohnung werden meist langfristig wertvollere Belohnung vorgezogen)⁵
- Was fehlt ist: Bedachtsamkeit, Urteilsvermögen und Reflektieren Besinnen / Rückstrahlen)
 - anschließend ärgern wir uns daher oft über unser Verhalten, empfinden Reue und Scham, fragen uns warum wir es nicht anders gemacht haben, obwohl wir es uns doch fest vorgenommen haben, oder fragen uns wie es passieren konnte, dass wir durch unüberlegt Handeln wieder etwas gegen den Baum gefahren haben
- Impulsivität wird verstärkt bei Zeitmangel oder Entscheidungen in Drucksituationen⁶
- Was tun? → Erlernen von Techniken zum Innehalten und Nachdenken (Kompensationsstrategien)

1 In der revidierten Version der DSM-III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder) wurde 1987 von der American Psychiatric Association die Unterscheidung in ADS und ADS-H aufgehoben, weswegen im Weiterem nur von ADHS gesprochen wird. Dieser Begriff schließt die drei Klassifikationen ein

- Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, vorwiegend unaufmerksamer Typus,
- Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, vorwiegend hyperaktiv-impulsiver Typus
- Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, Mischtypus

Vgl. Krause und Krause (2005), S. 3-4.

2 S. Wikipedia: <http://de.wikipedia.org/wiki/Impulsivit%C3%A4t>. Zugriff: 29.04.2012.

3 Vgl. Stieglitz et al. (2012), S. 92.

4 Vgl. Ratey, N.A (2008), S. 143.

5 Vgl. Stieglitz et al. (2012), S. 92.

6 Vgl. Stieglitz et al. (2012), S. 92.

– **Ablenkbarkeit:**

„Unfähigkeit, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, das heißt: Es wird aus geringstem Anlass von einem Bereich oder Thema zum anderen gesprungen oder die Aufmerksamkeit wird zu häufig auf unwichtige oder irrelevante äußere Reize gelenkt.“⁷

2. Neurobiologische Ursachen für Impulsivität und Ablenkbarkeit

Impulsivität:⁸

- Aus den Erkenntnissen über Hirnentwicklung wissen wir:
 - Bis ein Mensch in seinen frühen Zwanzigern ist, wird seine Entscheidungsfindung und viele der Reaktionen auf Umweltreize vor allem vom limbischen Bereich, dem „emotionalen Gehirn“, beeinflusst → weniger Hemmung, geringer ausgeprägte Abwägung von Handlungskonsequenzen, geringere Beteiligung des frontalen Kortex (Synonyme: Frontal- / Stirnlappen) → Statt über die Reaktionen nachzudenken, wird gehandelt
 - Mit dem Älterwerden, besser gesagt mit dem psychologischen Reifeprozess, gibt es eine stärker werdende Aktivität des frontalen Kortex („Rationales Gehirn“) → hilft dabei das emotionale Gehirn zu unterdrücken
- Bei Menschen mit ADHS ist reagiert das rationale Gehirn meist langsamer was zu schnelleren und unmittelbareren Reaktionen führt. Das limbische System überschreibt vereinfacht ausgedrückt den präfrontalen Kortex → Folge: Menschen schaffen es nicht vor dem Handeln nachzudenken.
- Strategien und Medikamente können dabei helfen die Antworten auf Reize zu verzögern („gib mir eine Sekunde“, „halt an und denke“), auch können ADHS Betroffene ihre Nervenbahnen durch das Einüben von Strategien und Techniken stärken, welche Belohnungen verzögern und dabei helfen Konsequenzen abwägen

Ablenkbarkeit:⁹

- Personen mit ADHS haben einen trägen, „faulen“ frontaler Kortex → dieser hilft dabei der Eintritt neuer Stimuli (Reize) in unser Bewusstsein zu hemmen → Ablenkbarkeit als Folge
- Weiterhin: Niedrigerer Dopaminlevel in den Synapsen des Striatums (ein Teil der Basalganglien) → Funktion: Belohnungs und Motivations Bereich des Gehirns → Folge: Die Aufmerksamkeit von Individuen mit ADHS bleibt nicht motiviert genug oder fest bei einem Thema, stattdessen springt die Aufmerksamkeit zu einem oftmals zufälligen Stimulus der in unser Bewusstsein eindringt

7 http://www.neuro24.de/show_glossar.php?id=6. Zugriff: 29.04.2012.

8 Vgl. Ratey, J.J. in Ratey, N.A. (2008), S. 156.

9 Vgl. Ratey, J.J. in Ratey, N.A. (2008), S. 184.

- Zur Wichtigkeit der Basalganglien und zur Bedeutung von Störungen ihrer Funktionalität:
 - „Basalganglien sind in einem viel weiteren Rahmen in den Gesamtkomplex exekutiver Leistungen wie z.B. Spontanität, Affekt, Initiative, Willenskraft, Antrieb, sequentielles Planen, Antizipation, motorische Selektion etc. eingebunden“¹⁰.
- Auswirkung von Medikamenten wie Methylphenidat: bewirken Anstieg des Dopaminlevels → Aufmerksamkeit wird - auch wenn es paradox klingt - beschränkt indem ein Stimulus an Bedeutung gewinnt
- Auch können belohnende, fordernde oder intensive Gedanken / externe Stimuli einen Anstieg des Dopaminlevels bewirken → auch dadurch steigt Konzentration, Ablenkbarkeit verringert sich

3. Die Folgen (Schwerpunkt Impulsivität) - Typische Probleme der Impulskontrolle¹¹

- Blind sein für die Konsequenzen (kann zu selbst-zerstörenden Verhaltensweisen führen: z.B. häufiges Spielen, exzessive Ausgaben)
- Schwierigkeiten Konsequenzen vor dem Handeln zu antizipieren (kein Innehalten / Nachdenken, vor der Handlung oder dem Sprechen)
- Enormer Reiz kurzfristiger Belohnungen, Vermeiden von Anstrengungen zur Erreichung eines längerfristigen Ziels (extreme Anziehungskraft von unmittelbaren Belohnungen und hoher Stimulation, unabhängig von den Konsequenzen)
- den „kürzeren“ Weg nehmen (z.B. mangelnde Sorgfalt bei Aufgaben, dadurch bedingt geringere Qualität) bzw. große Schwierigkeiten dabei Aufgabe sorgfältig zu erledigen
- Forderndes Verhalten
- Mangelnde Einsicht
- Abrupte Bewegungen
- Rücksichtslosigkeit und Sorglosigkeit
- Treffen voreiliger Schlussfolgerungen

Konkret beinhaltet dies auch:

- Anderen ins Wort fallen, herausplatzen von Sätzen (manchmal auch Beleidigungen)
- wir beenden gern die Gedankengänge anderer, wenn sie uns zu langsam sind
- Finden es unmöglich Dinge die uns durch den Kopf gehen nicht sofort auszusprechen
- kommen nicht zum Punkt bei Gesprächen
 - Gefühl der Getriebenheit die Intensität von Situationen zu erhöhen, die sonst zu

¹⁰ S. Wikipedia: <http://de.wikipedia.org/wiki/Basalganglien> (Zugriff: 12.04.2012)

¹¹ Vgl. Stieglitz et al. (2012), S. 93, mit Verweis auf dort angegebene Literatur.

langweilig für uns sind (Beinhaltet auch Procrastination →
Errregungsaufschieben wichtiger Aufgaben)

- Ja sagen, ohne die Konsequenzen weiterer Verantwortung abzuwägen
- Eventuell Spielsucht oder aggressives Verhalten usw.

Weitere Folgen:

- entlang unseres Lebensweges stoßen wir daher oft auf Abneigung und Missgunst, was wiederum psychologische Sekundärsymptome wie ein niedriges Selbstwertgefühl verstärkt
- durchaus auch verständlich, denn wenige mögen es am empfangenden Ende eines ungefilterten Wortschwalls zu sein ... wir überfordern damit oft unser Umfeld, und fühlen uns selbst wiederum „ausgebremst“ wenn wir darauf hingewiesen werden
- selbst mögen wir (und andere ebenso) selten Menschen, die andauernd die Aufmerksamkeit auf sich ziehen wollen → es ist ab und an ein wenig beschämend und auszehrend so jemanden um uns zu haben, dennoch ist uns unser eigenes Verhalten nur selten bewusst
- Wir haben manchmal das Gefühl gefangen zu sein im immerwährenden Jetzt - und dies nicht im meditativen Sinne ganz in einem Moment aufzugehen. Nein, wir sind getrieben von unmittelbaren Reizen und es scheint manchmal nahezu unmöglich aus Fehlern der Vergangenheit zu lernen oder unmittelbare oder langfristige Konsequenzen abzuwägen¹² (Werden wie ein Flipperball von Reiz zu Reiz gestoßen)
- Es kommt vor, dass Menschen mit ADHS in vielen Momenten keine Vorstellung einer Zukunft oder Vergangenheit im Kopf haben – ja wir blenden teilweise sogar aus, dass die kommende Stunde tatsächlich existiert
- Außerdem ist es im sozialen Umfeld sehr schwer (z.B. bei rüden sprachlichen Reaktionen) falls man niemals gelernt hat seine Impulse zu steuern,
 - unabhängig davon wie oft wir uns selbst oder anderen Versprochen haben es anders zu machen, wir vergessen dies im entscheidenden Moment jedes mal aufs Neue
- dazu kommt verstärkend noch ein manchmal blindes Vertrauen in unsere Intuition hinzu (obwohl unsere Erfahrung uns anders lehren würde, wenn wir in bestimmten Momenten reflektieren würden/könnten)

Ein Gefangener von Impulsivität ist in Wahrheit ein Gefangener der Gegenwart und ein einsamer meist dazu, es zählt auch die Qualität einer Beziehung und es fällt vielen ADHS-Betroffenen schwer starke, tiefe Beziehungen aufzubauen.¹³

12 Vgl. Ratey, N.A. (2008), S. 145.

13 Vgl. Ratey, N.A. (2008), S. 145.

4. Die Vorteile von Impulsivität

- Spontanität, Kreativität, unkonventionelles Verhalten oder Denken, Schlagfertigkeit, Humor, Einfühlungsvermögen, hohe Intensität bei Dingen die wir tun (Leidenschaft) (→ dies führt aber unter Umständen auch zu Phasen großer Müdigkeit, was wiederum ADHS verstärkt)
- ab und an ist es erfrischend jemanden ohne „Skript“ sprechen zu hören

Fazit: Wenn wir Impulsivität „fine-tunen“ kann es paradoxerweise zu unserem großen Vorteil werden: wir lesen Menschen und können Situationen oft schnell einschätzen, sehen Dinge sofort die andere vielleicht vollständig übersehen. Wenn wir diese spontan nutzen, können sich daraus u.a Freundschaften fürs Leben, vollkommen neue Lösungsansätze oder kreative Meisterleistungen ergeben.

Zwischenfazit: Impulsivität kann großes Chaos in unserem Leben verursachen (z.B. Seinen Chef beschimpfen, obwohl man für so etwas schon einmal gefeuert wurde)¹⁴. Wir müssen uns auch der Tatsache stellen, dass wir uns oft selbst betrügen, bzw. die unsere Wirkung auf andere falsch einschätzen. Eine oftmals mit ADHS einhergehende schnelle Auffassungsgabe und ein schnelles Reaktionsvermögen helfen uns. Wenn wir aber immer abhängig vom Adrenalin oder einer hohen Reizintensität sind ist das eine Rechnung die langfristig nicht aufgehen kann. Oftmals kommen wir bis zu einem bestimmten Punkt im Leben gut zurecht, aber ohne klar identifizierte langfristige Ziele und einem Plan wie wir dieses erreichen - und der Fähigkeit diesen auch konsequent umzusetzen - kommen wir nicht weiter.

Wir können aber Lernen wie ADHS unser „Funktionieren“ beeinflusst und welche Maßnahmen wir treffen können um dies zu kompensieren. Wichtig: Jeder Mensch ist für unser Handlungen selbst verantwortlich, es sind nicht „immer die anderen“ Schuld, unsere Probleme lösen sich auch nicht von selbst, es erfordert harte Arbeit von uns selbst Dinge zu verändern. Wer Probleme mit impulsiven Verhalten hat, kann z.B. daran arbeiten Feedback-Schleifen in sein Leben zu integrieren. Feedback-Schleifen sind vereinfacht erklärt möglichst automatisierte Verzögerungsmechanismen, die es uns ermöglichen die Konsequenzen unseres Tuns zu überdenken und die Handlung nicht auszuführen, wenn sie zu unserem Nachteil wäre. Einfaches Bsp.: Verinnerlichter Gedanke/Antwort: Lass mich noch einmal 5 Minuten darüber nachdenken, bevor ich zusage (Wenn uns jemand um einen Gefallen bittet). Dies mag trivial klingen, erfordert aber sehr viel Übung und auch ein wenig Frustrationstoleranz, Durchhaltevermögen und immerwährende Wiederholung und Anwendung. Wie können unser Verhalten ändern, allerdings ist es schier unmöglich etwas „nicht mehr zu tun“. Stattdessen

¹⁴ Dies liegt auch an einer mit ADHS einhergehenden Funktionsstörung unseres Arbeitsgedächtnisses:

müssen wir unerwünschte Verhaltensweisen durch andere, vorteilhaftere Verhaltensmuster ersetzen.

5. Tipps und Tricks für ein selbstbestimmteres Handeln¹⁵

(1) *Jeden Abend einen Plan für den nächsten Tag machen:*

To-do-Liste und Plan für nächsten Tag skizzieren (Vorsicht: nicht zu komplex machen), aufzuwachen ohne eine vorgesehene Struktur für den Tag zu haben ist oftmals gleichbedeutend mit einem verschenkten Tag, mache daraus eine Gewohnheit (und gehe die Gedanken morgens noch mal in der Aufwachphase durch)

(2) *Einen Platz für „Gedanken schaffen“:*

Gefühl habe das die besten Ideen zu den unpassendsten Zeiten kommen, gerade wenn man sich auf andere Sachen konzentrieren möchte → Aufschreiben - diese in Notizbuch oder Computer-Datei zu späteren günstigeren Zeitpunkt wieder abrufbar. → entlastet die Gedanken enorm

(3) *Denken vorm „Springen“:*

Bevor wir zustimmen an einem oder mehreren Projekten zu arbeiten frag dich selbst (oder sprich mit anderen, oder schreibe es dir schriftlich auf): „Ist das vernünftig?“

Wir sagen meist zu schnell ja, trainiere es einen Satz in Gedanken parat zu haben: z.B. „Ich brauche einige Zeit um mir über meine Terminplanung Gedanken zu machen. Ich werde dir später Bescheid geben.“ (Immer wieder wiederholen und anwenden! Die einzige Hilfe ist es solche Taktiken soweit zu verinnerlichen das sie vollständig automatisch ablaufen oder wie es mein Volleyballtrainer ausdrückt: „Die Technik muss auch am Nullpunkt funktionieren“ (Also selbst in Phasen vollkommener körperlicher Erschöpfung, müssen beim Sport Grundtechniken noch abrufbar sein)

(4) *Watchdog (Aufpasser):*

Vertrauenswürdigen Freund beauftragen über mich und meine Handlungen zu wachen. Dieser hat Erlaubnis sehr ehrlich zu sein und mich Dingen zu konfrontieren, die ich vermutlich bereuen werde (eine alte Flamme anrufen, seinen Job kündigen, ein Geschäftstreffen versäumen)

(5) *Damage Control Strategie:*

Niemals einen wichtigen Schritt machen, eine Entscheidung fällen ohne z.B. mit mind. Drei vertrauenswürdigen Ratgebern gesprochen zu haben

(6) *Los werden von vergifteten Gefühlen:*

Wenn wir von negativen Gefühlen abgelenkt oder aufgesogen sind, müssen wir sie loswerden, bevor wir z.B. mit einem Freund sprechen oder ein wichtiges Gespräch führen („Ich muss meinen Kopf klar kriegen, kann ich kurz mit dir sprechen, sag mir nach 5 Minuten dass ich auflegen soll, O.K.?“)

¹⁵ Vgl. Ratey, N.A. (2008), S. 157–162.

(7) *Selbst-Beobachtung lernen:*

„Vorstellung einer Minikamera, die wir an unserer Kleidung befestigt haben, versuchen sich durch die imaginäre Linse dieser Kamera zu beobachten“, Bin ich bei der Aufgabe, weiche ich ab, was machen meine Hände, wie ist meine Körpersprache, Arbeite ich an Aufgaben mit hoher Priorität, bin ich dort wo ich jetzt sein sollte? (Hier wirkt Yoga/Meditation/Progressive Muskelrelaxation etc. unterstützend)

(8) *Aktives Handeln:*

„Flip Charts nutzen beim ausführen von Gedanken, oftmals hilft auch aufstehen, herumlaufen während wir sprechen dabei Gedanken klarer ausdrücken zu können“

(9) *Bottom-Line:*

„Was ist der Kerngedanke den ich einer bestimmten Person vermitteln will“

(10) Unterteilen der körperlichen Anspannung in in Rot, Gelb und Grün¹⁶

- Grün: Fühle mich entspannt, ausgeglichen und ruhig, momentan keine Gefahr für impulsives Verhalten)

- Gelb: Gefahr droht impulsives Verhalten zu zeigen, es jedoch noch nicht akut vorhanden ist, oft sehr kurz, z.B. beim Gefühl nach kleinem Schritt viel geschafft zu haben, oder Gefühl noch genügend Zeit für etwas zu haben

- Rot: Alarmstufe! Stress und Impulsivität scheint anzusteigen, hier geht es darum Zeit zu überbrücken, z.B. Ablenkungstechniken für Rote Situationen:

- Rückwärts zählen in 7er Schritten

- Kreuzworträtsel in Tasche haben,

- Fantasiereisen

- sich mit den fünf verschiedenen Sinnen auf eine Situation konzentrieren (Was rieche ich, welchen Geschmack habe ich gerade im Mund ...)

(11) *Selbstinstruktionstraining:*¹⁷

Innerer Monolog zur Planung und Regulierung des Verhaltens, um die ersten Impulse zu bremsen, hilft dabei Arbeiten planvoll Schritt für Schritt durchzuführen). (Z.B. Ist es die Konsequenz, die ich wirklich möchte? Wie lange habe ich auf die Gelegenheit schon gewartet? Was wird passieren, wenn ich xxx tue? Was wird passieren, wenn ich xxx nicht tue? Was sind die Längerfristigen Konsequenzen?

(12) *Innerer Monolog:*¹⁸ Ziel automatisch nicht hilfreiche Denkmuster zu unterbrechen („Stopp“, „Bleib Ruhig“, „Vor dem Sprechen Nachdenken“, vorstellen einer beruhigenden Situation z.B. im Gebirge.

(13) *Soziale Fähigkeiten gezielt verbessern.* Schulungen, Coaching

Akzeptieren von persönlichen Grenzen anderer und Sozialen Regeln (wichtig für eine gesundes gesellschaftliches Leben); Nicht „zu ehrlich“ sein, ohne jedwede Rücksicht auf die Gefüh-

16 Vgl. Stieglitz et al. (2012), S.94-97.

17 Vgl. Stieglitz et al. (2012), S.95-96.

18 Vgl. Stieglitz et al. (2012), S.95.

le unserer Mitmenschen => nicht akzeptabel; Unzuverlässigkeit wird von wenigen Menschen dauerhaft toleriert (Ständiges Absagen oder Verschieben von Terminen, zu spät kommen, vergessen von wichtigen Daten wie Geburtstage)

Strategieempfehlung:

- Nicht alles auf einmal ausprobieren, nach und nach erweitern!
- Konsequenz und Beständigkeit sind viel wichtiger als Quantität.
- Idealerweise: Jemanden Suchen (Coach, Psychotherapeut) der diese Schritte und Strategie überwacht, es motiviert enorm sich gegenüber jemanden verantworten zu müssen

6. Beispiel für eine konkrete Umsetzungsstrategie¹⁹

Phase 1: Verlässlichkeit mit uns selbst etablieren („I say what I will do and I do what I say“)

- → 1-2 Tätigkeiten für jeden Tag (Dinge die getan werden müssen), kann einfach sein z.B. verschließen der Türen am Abend oder Schreiben einer Geburtstagskarte an die Mutter, diese müssen jeden Tag erfüllt werden, immer!
- Daher wirklich nur 1-2 Sachen jeden Abend vornehmen, die man tatsächlich umsetzt... unabhängig von der Länge unserer To-do-Liste und der Fülle an Dingen die wir dann tatsächlich schaffen → dieser Prozess muss beständig geübt werden, um ein festes Verhaltensmuster zu etablieren, dies z.B. in einer Art 30-day Trial versuchen (Zeitraum dafür unbedingt befristen, „für immer“, „niemals werde ich mehr ...“ wirkt enorm demotivierende, da es unmöglich scheint)

Phase 2: Selbstmonitoring

- Einen Plan für das Wochenende aufstellen (halbe Stunden Intervalle) und dann jede halbe Stunde Fazit ziehen und vergleichen mit Plan (wo war ich, was habe ich tatsächlich gemacht im Vergleich mit meinem Plan)
- ein ganzes Wochenende durchziehen => erfordert große Aufmerksamkeit und Wachheit
- Anschließend auswerten: Welche Veränderungen könnten dabei helfen unser impulsives Verhalten abzumildern

Phase 3: Logbucheinträge erweitern um die Auswirkungen

- Ziel: Auswirkungen meines impulsiven Verhaltens zu evaluieren und lernen Konsequenzen abzuschätzen (anderen Menschen ist dies automatisch bewusst, wir können es nicht, können aber bewusst diese Verhaltensweisen trainieren und lernen, es erfordert

¹⁹ Vgl. Ratey, N.A. (2008), S. 148-152

Konsequenz, harte Arbeit, Mut und viel Kraft ... aber wir mögen schließlich Herausforderungen und dies wird unserer Lebensqualität verbessern)

Phase 4: Feedback

- Fragen nach (und akzeptieren!) von Feedback
- In Momenten von impulsivem Verhalten ist uns dies oft nicht bewusst, wir müssen aber herausfinden wann es passiert um zu erkennen was wir anders machen können (z.B. Freunde bitten uns darauf hinzuweisen, nachdem wir sie unterbrochen haben)
- Idealerweise jemanden den wir vertrauen und bewundern und mit dem wir motiviert sind uns zu verändern
- Es ist eine Sache um Hilfe zu bitten, eine andere ist es offen für ehrliches Feedback zu sein (oft sind wir hypersensitiv auf negatives Feedback und versuchen uns vehement zu verteidigen oder den anderen anzugreifen), wichtig ist es dass die Bezugsperson neutrale, objektive Sprache nutzt (Als ich versucht habe deine Frage zu beantworten, hast du mich unterbrochen, bevor ich fertig war.), keinesfalls Sarkasmus, persönliche Kritik oder Werturteile (Was zum Geier ist los mit dir? Immer würgst du mich mitten im Satz ab. Du bist dermaßen rüde!)

Es ist aber enorm wichtig aktiv und offen zuzuhören und um Verbesserungsvorschläge für die eigenen Verhaltensweisen zu bitten, insbesondere für hoch-fliegende „Performer“ die gerne dirigieren

Phase 5: Anderen Erlaubnis geben uns konkret und unmittelbar auf unsere Fehler hinzuweisen (Anmerkung: Übergang von Phase 4-5 scheint nicht sehr gravierend, ich kann mir aber vorstellen, dass es für einige impulsive Menschen großes Problem darstellt, weswegen 5-Etappen Einteilung beibehalten wird)

- z.B. wenn wir in Gesprächen nicht zum Punkt kommen einer vertrauten Person Satz erlauben „Was willst du mir damit jetzt gerade sagen?“

Phase 6: Vorausplanen

- z.B. Planung möglicher Details für ein wichtiges anstehendes Gespräch
- Hat auch den Vorteil Zustände emotionaler „Geladenheit“ zu vermeiden und damit Kontraproduktive Reaktionen, also genau die Verhaltensweisen, die ersetzt werden sollen
- Bsp: Welche speziellen Interessen hat die Person? Was macht diese Person gern in ihrer Freizeit? Wohin ist sie gereist oder wo hat sie gelebt? Zu welchen Personen schaut die Person auf, wer sind ihre Vorbilder?

- Anschließend kann man Sätze bilden und Fragen üben, die man gern stellen würde (Was machst du gern nach der Arbeit? Wohin fährst du in den Urlaub?)
- Das beinhaltet auch Themen, die einen selbst betreffen. Was wollen wir das die Person über mich erfährt? Was kann ich über meinen Job sagen etc? Welche Art von Sprache (leger, formell etc.) ist bei dem Treffen angebracht?
- Dies kann man auch im Berufsumfeld nutzen: Was ist der Zweck des Treffens? Was kann ich vorbereiten?

Phase 7: Rollenspiele

- Bei welchen Situationen habe ich die größten Schwierigkeiten?
- Einen verlässlichen Partner meines Vertrauens wählen oder Coach / Psychologen mit dem ich diese Situationen durchspielen kann und die bislang in anderen Phasen gewonnen Erkenntnisse an praktischen Beispielen „im Trockenen“ proben kann

Fazit: Der hier geschilderte detaillierte Plan mag Leute denen soziales Verhalten sehr leicht fällt vollkommen verwundern, für Menschen mit ADHS, insbesondere ausgeprägter Impulsivität kann dies den Unterschied machen zwischen Aufrechterhaltung oder Verlust einer Freundschaft darstellen

7. Fazit und Ausblick

Ziel muss es also sein: Die Bremsen anzulegen. Unser Gehirn ist (meist) ein Hochleistungs-ferrari-Motor ... nur fahren wir mit Fahrradbremsen und wundern uns dennoch, warum wir so oft von der Strecke abkommen. Wir können lernen die kreativen und segensreichen Aspekte unserer ADHS zu hegen und zu pflegen und die negativen Auswirkungen kompensieren. Z.B. energisch statt anmaßend oder überheblich. Kontaktfreudig statt unhöflich. Zielgerichtete Kreativität und Spontanität statt ziellos und unberechenbar. Oder aber wir können darin fortfahren einen selbstzerstörerischen Pfad zu beschreiten.

=> **An euch liegt es daran sich davon etwas herauszugreifen**

- **Umsetzungsplan aufzustellen**
- **Umsetzungsplan auch auszuführen**
- **Evaluation**
- **Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung!**

Zum Beispiel sagte ein Betroffener:

„If I can learn to keep my mouth shut, maybe people will see I'm not really such a bad guy.“

8. Ergänzungen aus Diskussionsrunde (Tipps Querbeet)

- Bei Diplomarbeiten / Hausarbeiten über Nacht in Bibliothek einschließen lassen (falls möglich) → Wenn man einmal anfängt geht es (also auch alle anderen Strategien, die die Anfangshemmschwelle herabsetzen als eine Art Katalysator, schöne Rituale zum Arbeitsstart)
- To-do-Liste umbenennen in „Yes-we-can-do-Liste“
- Gitarre in den Keller => erhöhen des Aufwandes für ungeplante Tätigkeiten, so dass man keine Lust mehr hat diese Hemmschwelle zu überwinden, bzw. beseitigen von z.B. visuellen Reizen (aus dem Auge aus dem Sinn): Gitarre, Buchrücken von den „Lustigen Taschenbüchern“ herumdrehen, um nicht ständig darüber nachzudenken welche Ausgaben einem noch fehlen
- Bekannte Musikstücke hören, bei denen man besser arbeiten kann, möglichst Dinge die keine „neuen“ Reize mehr für einen darstellen (Ergänzung: auch das anschauen von Filmen, die man schon 100 Mal gesehen hat kann solch beruhigende Wirkung in „Roten Phasen“ haben => motivierende Extremsportfilme, Pippi Langstrumpf, Michel aus Lönneberga, motivierende Filme etc
- Radikal vereinfachen der Umgebung (Wenig Geschirr → keine Chance für Abwaschberge) etc., reizarme Umgebung
- Insbesondere: Freie Tage vorplanen => Ein Freier Tag ohne Plan und Druck ist meist verschenkt und eher ein frustrierendes Erlebnis (auch bewusst nichts machen möglich, Freizeit genießen, dies aber im Vorfeld planen und dann auch unbedingt daran halten → kein schlechtes Gewissen)
- Zeitmanagement Tipp: Gedanken aufschreiben und in Notizbuch zusammenfassen, mindestens einmal die Woche lesen (oder Zettelsystem, wer tatsächlich besser damit klar kommt) → jedoch heißt es nicht umsonst „verzetteln“ ein Wort das für uns ADHSler erschaffen scheint
- Zettel DIN A4 auf leere Seite Aufgabe für nächste Stunde aufschreiben, anschl. Blatt wegwerfen wiederholen
- Medikamente nicht vergessen, gerade auch in zerstreuten / impulsiven Phasen, evtl. in diesen auch die Dosis erhöhen

Literaturverzeichnis:

- Krause, J. / Krause, K-H. (2003): ADHS im Erwachsenenalter – Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung bei Erwachsenen. 2. Auflage. Stuttgart: Schattauer.
- Ratey, Nancy (2008): The disorganized mind – Coaching your ADHD brain to take control of your time, tasks & talents. New York (NY): St. Martin's Press.
- Stieglitz R.-D. / Nyberg, E. / Hofecker-Fallahpour, M. (2012): ADHS im Erwachsenenalter: Fortschritte in der Psychotherapie. Göttingen usw.: Hogrefe Verlag.