

Inhaltsverzeichnis

Teil I Grundlegendes zu ADHS und Beruf

1	Einleitung	3
	Literatur	6
2	ADHS ist nicht gleich ADHS	7
2.1	ADHS kann das Arbeiten erschweren <i>und</i> erleichtern	7
2.2	Unusual Management of Informations and Functions	9
2.3	Persönlichkeit	10
2.4	Umfeld	10
	2.4.1 Orientierung an Menschen	11
	2.4.2 Orientierung an Strukturen	11
	Literatur	11
3	Das funktionale System der ADHS: ADHSler denken nicht zu wenig, sondern zu weit	13
3.1	Informationen: Gewichten und Filtern – das Filtermodell	14
3.2	Funktionen: Ansteuern und Dosieren – das Steuerungsmodell	19
	3.2.1 Reduzierte Ansteuerung im Bereich der Fokussierfunktionen: Konzentration	20
	3.2.2 Reduzierte Regulation im Bereich der Eingangsfunktionen: Wahrnehmung	25
	3.2.3 Reduzierte Regulation im Bereich der Ausgangsfunktionen: Impulssteuerung	26

XII Inhaltsverzeichnis

3.2.4	Reduzierte Ansteuerung im Bereich der Organisationsfunktionen	28
3.3	Coping: Profit, Nebenwirkungen und Missverständnisse	28
	Literatur	31
4	Prinzipielles zu ADHS in der Arbeitswelt	33
4.1	Outen oder nicht?	34
4.1.1	Nicht mit der Türe ins Haus fallen: Achtung Vorurteile!	34
4.1.2	Funktionsmuster problemlos outen – vorerst ohne Label „ADHS“	34
4.1.3	Ehrlichkeit ≠ Inkontinenz	35
4.2	ADHS: Wer bin ich bei der Arbeit?	36
4.2.1	Vorsicht mit einseitigen Pauschalisierungen von ADHS	36
4.2.2	Wie funktioniert meine ADHS und wie gehe ich selbst damit um?	36
4.2.3	Hierarchie, Office Politics und scheinbare Naivität	38
4.2.4	Sind Fragen zum Beantworten da?	40
4.2.5	Berufliches Social Life und Smalltalk	43
4.2.6	Schlaflos im Offside bei der Arbeit	47
4.2.7	Keine Pflicht zur Topkarriere	52
4.3	Ein Mensch ist nicht nur ADHS	54
	Literatur	57

Teil II Kenntnisse über ADHS-Funktionen ermöglichen Berufserfolg

5	Konkret im Beruf: ADHS funktioniert!	61
5.1	Antritt einer neuen Stelle: die besondere ADHS-Lernkurve	62
5.1.1	Wichtig zu wissen: Langfristig ein Vorteil, aber kurzfristig limitierend	64
5.1.2	Lösungsvorschläge bei Stellenwechsel	67
5.2	ADHS und chronischer Stress – Burnout	71
5.2.1	Überlastung durch ungebremstes Denken	72
5.2.2	Unsicherheit in der Datenflut: „Nebelangst“	73

5.2.3	Coping und dessen mögliche Stressnebenwirkungen	74
5.2.4	Mehr ADHS-Typisches, das zermürben kann	77
5.2.5	Lösungsvorschläge bei chronischem Stress	78
5.2.6	Burnoutprotektive Faktoren von ADHS?	89
5.3	Akuter Stress – Notfallvorteil bei ADHS	91
5.3.1	Vorteil	91
5.3.2	Mögliche Nebenwirkungen des Notfallvorteils	94
5.3.3	Lösungsvorschläge gegen Nebenwirkungen des Notfallvorteils	97
5.4	Innovationsvorteil von Menschen mit ADHS – mit möglichen Nebenwirkungen	98
5.4.1	Faktor 1: Positive Folge des ADHS-Lernmodus (Lernkurve)	98
5.4.2	Faktor 2: Hochtrainierte Fähigkeit zum Extrapolieren	101
5.4.3	Faktor 3: Positives Hyperfokussieren (positiver Röhrenblick)	103
5.4.4	Welche Voraussetzungen verschärfen das Gefahrenpotenzial?	104
5.4.5	Lösungsvorschläge gegen Nebenwirkungen des Innovationsvorteils	105
	Literatur	107
6	Der Fluch des negativen Hyperfokus (negativer Röhrenblick)	109
6.1	Die wohl schlimmste ADHS-Tretmine	110
6.2	Erste und zweite Welle des negativen Hyperfokussierens	112
6.3	Lösungsvorschläge: Verhindern des negativen Hyperfokus (negativer Röhrenblick)	113
6.3.1	Anteil der eigenen Selbstregulation	113
6.3.2	Anteil der medikamentös unterstützten Selbstregulation	114
6.4	Lösungsvorschläge: Was mach ich, wenn ich in einen negativen Hyperfokus geraten bin?	114

6.4.1	Erster Schritt: Selbst den negativen Hyperfokus erkennen lernen	114
6.4.2	Zweiter Schritt: Aktiv raus oder aussitzen?	116
6.4.3	Dritter Schritt: Methoden zum aktiven Ausstieg aus dem negativen Hyperfokus	116
	Literatur	124
7	Die Sache mit dem Selbstwert	125
7.1	Laufbahnsabotage: die ADHS-spezifische Selbstbilanzfälschung	126
7.1.1	Entwicklung der ADHS-spezifischen Selbstbilanzfälschung	128
7.1.2	Lösungsvorschläge bei ADHS-spezifischer Selbstbilanzfälschung (Selbstunterschätzung)	130
7.2	„Eins-zwei-drei-zu-viel“ oder das Mt.-Everest-Syndrom	133
7.2.1	Lösungsvorschläge gegen das Mt.-Everest-Syndrom	135
7.3	Meine eigenen No-Gos	138
7.3.1	Was erledige ich sicher nicht, auch wenn ich es an sich könnte?	138
7.3.2	No-Gos und berufliche Selbstständigkeit	141
7.3.3	Lösungsvorschläge in puncto eigener No-Gos	142
	Literatur	144
8	Immer wieder die Angst – und Mut	145
8.1	Hintergründe bezüglich Angst	146
8.1.1	Angst ≠ Unfähigkeit	146
8.1.2	Aushaltbare und unaushaltbare Angst	149
8.2	Angst ist nicht gleich Angst: Unterscheidung anderer als ADHS-Ängste	151
8.2.1	Reaktion auf reale Gefahr	151
8.2.2	Fehlverknüpfungen	152
8.2.3	Angst im Zusammenhang mit unverarbeiteten Erlebnissen	152
8.2.4	Die banale Angst vor Unbekanntem	153
8.3	Das Grundmuster von ADHS-Angst	154
8.4	ADHS-Angstprobleme im Beruf und deren Auflösung	155

	Inhaltsverzeichnis	XV
8.4.1	Schreck lass nach, ich hab's geschafft!	155
8.4.2	Ohne konstanten Eigenwert kommt Angst	157
8.4.3	Angst aufgrund mysteriös verschwundener Motivation	160
	Literatur	162
9	ADHS-Medikamente und Beruf	163
9.1	Zweck einer etwaigen Medikation	164
9.2	Eventuelle Berufseinschränkung abklären!	165
9.3	Fordern Sie ausführliche, nachvollziehbare Informationen über etwaige Medikamente	165
9.4	ADHS-Medikamente auf Geschäftsreise	167
9.5	Große berufliche Bedeutung eines häufigen Medikationsfehlers	168
	Literatur	169
10	Berufliche Beziehungen und Perspektivenwechsel zum Arbeitgeber	171
10.1	Eine spezielle Falle in der ADHS-Kommunikation	171
10.2	Perspektivenwechsel: Praxistipps für Vorgesetzte und Arbeitgeber	174
	Literatur	179
<u>Teil III Von der Transition zur lebenslangen Laufbahn-Gestaltung</u>		
11	Transition: Adoleszenz und Erwachsenwerden mit ADHS	183
11.1	Oft vergessen: Was ADHS bei Jugendlichen auch noch heißt	184
11.1.1	Verzögerte Hirnreifung	184
11.1.2	Bedeutung für die soziale und emotionale Entwicklung (Erwachsenwerden)	185
11.1.3	♂ – ADHSler in der Pubertät/Adoleszenz	187
11.1.4	♀ – ADHSlerin in der Pubertät/ Adoleszenz	189
11.1.5	Bedeutung für Schule und Ausbildung	191
	Literatur	194
12	Berufswahl und Ausbildung	195
12.1	Berufswahl	196

XVI	Inhaltsverzeichnis	
	12.1.1 Mögliches Zwischenjahr zur Reifung	196
	12.1.2 Zeit-Nehmen und Systematik für Abklärung anbieten	197
	12.1.3 Probearbeiten (Schnuppern) ist doppelt wichtig; konkret statt theoretisch	198
	12.1.4 Eigene Wahl oder im Windschatten eines Freundes?	199
	12.1.5 Wie viel sag ich bei der Bewerbung für eine Lehrstelle?	200
	12.1.6 Bestehen beim Wunschberuf gesetzliche Einschränkungen in puncto ADHS?	202
	12.2 Ausbildung	202
	12.2.1 Summarischer Überblick zu Berufslehre und Studium	202
	12.2.2 Lernen und Büffeln mit ADHS	204
	12.2.3 Möglichkeiten, Grenzen und Fallstricke von Nachteilsausgleich	212
	12.2.4 ADHS-Basics zum Überleben und Bestehen am Prüfungstag	216
	12.2.5 Planung und zeitgerechter Abschluss von schriftlichen Arbeiten	219
	Literatur	225
13	Weiterbildung und Laufbahngestaltung	227
	13.1 Prokrastination in Weiterbildung, Laufbahngestaltung und anderen beruflichen Projekten	228
	13.1.1 Lebendiger Terminkalender	229
	Literatur	233
14	Quintessenz	235
	Stichwortverzeichnis	237