

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung in das Thema	1
2	Definition der ADHS im Erwachsenenalter	3
2.1	Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwächen	3
2.2	Impulsivität	4
2.3	Hypermotorik und Hyperaktivität	4
2.4	Weitere relevante ADHS-Symptome	4
2.5	ADHS-spezifische Stärken	8
2.6	Komorbidität und soziale Schwierigkeiten	8
3	Diagnostik der ADHS im Erwachsenenalter	9
3.1	Systeme zur Einordnung der ADHS	9
3.2	Schwierigkeiten der ADHS-Diagnostik bei Erwachsenen	13
3.3	Bausteine der Diagnostik im Erwachsenenalter	15
4	Das modulare Behandlungskonzept der ADHS im Erwachsenenalter	19
4.1	Medikamentöse Behandlung	19
4.2	Psychotherapie	22
4.3	Coaching	24
4.4	Unterschiede zwischen Psychotherapie und ADHS-Coaching	28
5	Überblick über bisherige ADHS-Coaching- und Trainingsmodelle	31
5.1	Das Coaching-Manual von D'Amelio	31
5.2	Das Coaching-Modell von Ratey	32
5.3	Das Training von Lauth und Minsel	33
5.4	Das Konzept von Swartz, Prevatt und Proctor	34
5.5	Bewertung der Konzepte	35
6	Das ADHS-Coaching-Konzept	37
6.1	Konzeptionelle Grundlagen	37
6.2	Der Beratungsansatz	40
6.3	Die Ziele des ADHS-Coachings	42
6.4	Die Umsetzung	42
6.5	Das Beratungssetting	43
6.6	Der Sechs-Phasen-Prozess des ADHS-Coachings	44
6.7	Die symptomgeleitete Interventionsauswahl	47
6.8	Die ADHS-spezifischen Beraterkompetenzen	63
7	Anforderungen an die weitere Forschung	65
8	Anhang	77
8.1	Anhang A: Erläuterung der Fachtermini im oben genannten Text: Komorbide Störungen	78
8.2	Anhang B: Das ADHS-Modell nach Ratey	81
8.3	Anhang C: Definition von Kompetenz- und Performanzdefiziten	81
8.4	Anhang D	82
8.5	Anhang E: Coaching-Vereinbarung im Einzelcoaching	83
8.6	Anhang F: Weiterführende Informationen zum Erstgespräch	84

- 8.7 Anhang G: Checkliste: Regeln des konstruktiven Feedbacks 85
- 8.8 Anhang H: Ablauf eines Coachingprozesses nach Maurer (2009) 86
- 8.9 Anhang I: Fragen zur Klärung des Problemkontextes 88
- 8.10 Anhang J: Checkliste Aktives Zuhören – Techniken 89
- 8.11 Anhang K: Fragen zur Zielklärung 90
- 8.12 Anhang L 91
- 8.13 Anhang M: Weitere Informationen zur Studie zur „Wirksamkeit der Gesprächspsychotherapie in der stationären Alkoholentwöhnungsbehandlung“ und entsprechende Testverfahren 93
- 8.14 Anhang N 94
- 8.15 Anhang O: Skalierungsfragen zur Bewertung der Work-Life-Balance 95
- 8.16 Anhang P: Erkenntnisleitende Fragen als Intervention zur Identitätsarbeit 95
- 8.17 Anhang Q: Informationen zum transaktionsanalytischen Konzept der Antreiberdynamiken 95
- 8.18 Anhang R: Vertiefende Informationen zu Studien in der Resilienzforschung 99
- 8.19 Anhang S: Fragen zur Emotionsregulation 99
- 8.20 Anhang T: Der vierohrige Empfänger 99
- 8.21 Anhang U: Fragen im Rahmen der Intervention des Inneren Führungsteams 100