

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 vierjährige Empfänger 99
- 8.21 Anhang U: Fragen im Rahmen der Intervention des Inneren Führungsteams 100