

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	.	.	.	1
	Literatur	.	.	.	4
2	ADHS ist nicht gleich ADHS	.	.	.	5
2.1	ADHS kann das Arbeiten erschweren <i>und erleichtern</i>	.	.	.	5
2.2	„Unusual Management of Informations and Functions“	.	.	.	7
2.3	Persönlichkeit	.	.	.	8
2.4	Umfeld	.	.	.	8
2.4.1	Orientierung an Menschen	.	.	.	8
2.4.2	Orientierung an Strukturen	.	.	.	9
	Literatur	.	.	.	9
3	Das funktionale System der ADHS: ADHSler denken nicht zu wenig, sondern zu weit	.	.	.	11
3.1	Informationen: Gewichten und Filtern: Das Filtermodell	.	.	.	12
3.2	Funktionen: Ansteuern und Dosieren: Das Steuerungsmodell	.	.	.	16
3.2.1	Reduzierte Ansteuerung im Bereich der Fokussierfunktionen: Konzentration	.	.	.	17
3.2.2	Reduzierte Regulation im Bereich der Eingangsfunktionen: Wahrnehmung	.	.	.	22
3.2.3	Reduzierte Regulation im Bereich der Ausgangsfunktionen: Impulssteuerung	.	.	.	24

3.2.4 Reduzierte Ansteuerung im Bereich der Organisationsfunktionen	25
3.3 Coping: Profit, Nebenwirkungen und Missverständnisse	26
Literatur	28
4 Prinzipielles zu ADHS in der Arbeitswelt	29
4.1 Outen oder nicht?	30
4.1.1 Nicht mit der Türe ins Haus fallen: Achtung Vorurteile	30
4.1.2 Funktionsmuster problemlos outen – vorerst ohne Label „ADHS“	30
4.1.3 Ehrlichkeit ≠ Inkontinenz	31
4.2 ADHS: Wer bin ich bei der Arbeit?	32
4.2.1 Vorsicht mit einseitigen Pauschalisierungen von ADHS	32
4.2.2 Wie funktioniert meine ADHS und wie gehe <i>ich selbst</i> damit um	33
4.2.3 Hierarchie, Office Politics und scheinbare Naivität	34
4.2.4 Sind Fragen zum Beantworten da?	36
4.2.5 Berufliches Social Life und Smalltalk	39
4.2.6 Schlaflos im Offside bei der Arbeit	43
4.2.7 Keine Pflicht zur Top-Karriere	47
4.3 Ein Mensch ist nicht nur ADHS	49
Literatur	52
5 Konkret im Beruf: ADHS funktioniert!	53
5.1 Antritt einer neuen Stelle: Die besondere ADHS-Lernkurve	54
5.1.1 Wichtig zu wissen: Langfristig ein Vorteil, aber kurzfristig limitierend	56
5.1.2 Lösungsvorschläge bei Stellenwechsel	59
5.2 ADHS und chronischer Stress – Burnout	62
5.2.1 Überlastung durch ungebremstes Denken	63
5.2.2 Unsicherheit in der Datenflut: „Nebelangst“	64
5.2.3 Coping und dessen mögliche Stress-Nebenwirkungen	66
5.2.4 Mehr ADHS-Typisches, das zermürben kann	68

5.2.5	Lösungsvorschläge bei chronischem Stress	69
5.2.6	Burnout-protektive Faktoren von ADHS?	80
5.3	Akuter Stress – Notfallvorteil bei ADHS.....	83
5.3.1	Vorteil	83
5.3.2	Mögliche Nebenwirkungen des Notfallvorteils.....	86
5.3.3	Lösungsvorschläge gegen Nebenwirkungen des Notfallvorteils	88
5.4	Innovationsvorteil von Menschen mit ADHS – mit möglichen Nebenwirkungen.....	89
5.4.1	Faktor 1: Positive Folge des ADHS-Lernmodus (Lernkurve)	90
5.4.2	Faktor 2: Hochtrainierte Fähigkeit zum Extrapolieren.....	92
5.4.3	Faktor 3: Positives Hyperfokussieren (positiver Röhrenblick)	94
5.4.4	Welche Voraussetzungen verschärfen das Gefahrenpotenzial?.....	95
5.4.5	Lösungsvorschläge gegen Nebenwirkungen des Innovationsvorteils.....	96
	Literatur	98
6	Der Fluch des negativen Hyperfokus (negativer Röhrenblick)	99
6.1	Die wohl schlimmste ADHS-Trempine.....	100
6.2	Erste und zweite Welle des negativen Hyperfokussierens.....	102
6.3	Lösungsvorschläge: Verhindern des negativen Hyperfokus (negativer Röhrenblick).....	103
6.3.1	Anteil der eigenen Selbstregulation.....	103
6.3.2	Anteil der medikamentös unterstützten Selbstregulation	103
6.4	Lösungsvorschläge: Was mach ich, wenn ich in einen negativen Hyperfokus geraten bin?.....	104
6.4.1	Erster Schritt: Selbst den negativen Hyperfokus erkennen lernen	104
6.4.2	Zweiter Schritt: Aktiv raus oder aussitzen?	106
6.4.3	Dritter Schritt: Methoden zum aktiven Ausstieg aus dem negativem Hyperfokus	106
	Literatur	114

7	Die Sache mit dem Selbstwert	115
7.1	Laufbahnsabotage: die ADHS-spezifische Selbstbilanzfälschung	116
7.1.1	Entwicklung der ADHS-spezifischen Selbstbilanzfälschung	118
7.1.2	Lösungsvorschläge bei ADHS-spezifischer Selbstbilanzfälschung (Selbstunterschätzung)	120
7.2	„eins-zwei-drei-zu-viel“ oder das Mt.-Everest-Syndrom	123
7.2.1	Lösungsvorschläge gegen das Mt.-Everest-Syndrom	125
7.3	Meine eigenen No-Gos	128
7.3.1	Was erledige ich sicher nicht, auch wenn ich es an sich könnte?	128
7.3.2	No-Gos und berufliche Selbstständigkeit	131
7.3.3	Lösungsvorschläge in puncto eigener No-Gos	132
	Literatur	134
8	ADHS-Medikamente und Beruf	135
8.1	Zweck einer allfälligen Medikation	136
8.2	Eventuelle Berufseinschränkung abklären!	137
8.3	Fordern Sie ausführliche, nachvollziehbare Informationen über allfällige Medikamente	137
8.4	ADHS-Medikamente auf Geschäftsreise	138
8.5	Große berufliche Bedeutung eines häufigen Medikationsfehlers	140
	Literatur	141
9	Transition: Erwachsen werden mit ADHS -Adoleszenz, Berufswahl, Aus- und Weiterbildung	143
9.1	Oft vergessen: Was ADHS bei Jugendlichen auch noch heißt	145
9.1.1	Verzögerte Hirnreifung	145
9.1.2	Bedeutung für die soziale und emotionale Entwicklung (Erwachsen-Werden)	146
9.1.3	♂ – ADHSler in der Pubertät/Adoleszenz	147
9.1.4	♀ – ADHSlerin in der Pubertät/Adoleszenz	149
9.1.5	Bedeutung für Schule und Ausbildung	151
9.2	Berufswahl	154
9.2.1	Allenfalls Zwischenjahr zur Reifung	155

9.2.2	Zeit-Nehmen und Systematik für Abklärung anbieten	155
9.2.3	Probearbeiten (Schnuppern) ist doppelt wichtig; konkret statt theoretisch.	156
9.2.4	Eigene Wahl oder im Windschatten eines Freundes?	157
9.2.5	Wie viel sag ich bei der Bewerbung für eine Lehrstelle?	158
9.2.6	Bestehen beim Wunschberuf gesetzliche Einschränkungen in puncto ADHS?	160
9.3	Ausbildung und Weiterbildung.	160
9.3.1	Summarischer Überblick zu Berufslehre und Studium	160
9.3.2	Lernen und Büffeln mit ADHS	162
9.3.3	Möglichkeiten, Grenzen und Fallstricke von Nachteilsausgleich	170
9.3.4	ADHS-Basics zum Überleben und Bestehen am Prüfungstag	173
9.3.5	Planung und zeitgerechter Abschluss von schriftlichen Arbeiten	177
9.4	Prokrastination bei Weiterbildung, Laufbahnplanung und anderen beruflichen Projekten	182
9.4.1	Lebendiger Terminkalender	184
	Literatur	187
10	Quintessenz	189
	Stichwortverzeichnis	191