

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
	Literatur .....	4
<b>2</b>	<b>ADHS ist nicht gleich ADHS</b> .....	<b>5</b>
2.1	ADHS kann das Arbeiten erschweren <i>und</i> erleichtern. ....	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
<b>3</b>	<b>Das funktionale System der ADHS: ADHSler denken nicht zu wenig, sondern zu weit</b> .....	<b>11</b>
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
<b>4</b>	<b>Prinzipielles zu ADHS in der Arbeitswelt . . . . .</b>	<b>29</b>
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
<b>5</b>	<b>Konkret im Beruf: ADHS funktioniert! . . . . .</b>	<b>53</b>
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-protective 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-Tretmine. . . . .	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

<b>7 Die Sache mit dem Selbstwert. . . . .</b>	<b>115</b>
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
 <b>8 ADHS-Medikamente und Beruf. . . . .</b>	 <b>135</b>
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
 <b>9 Transition: Erwachsen werden mit ADHS -Adoleszenz, Berufswahl, Aus- und Weiterbildung . . . . .</b>	 <b>143</b>
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
<b>10</b>	<b>Quintessenz .....</b>	<b>189</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>191</b>