

Menschen mit AD(H)S

haben viele Fähigkeiten, sie müssen sich nur derer bedienen können

Menschen mit AD(H)S haben besondere Fähigkeiten außergewöhnliche Wege zu gehen. Sie brauchen aber ein Ziel, Motivation und vor allem einen Anfang. Ist der Weg auch noch so steinig, mit einem kompetenten und konsequenten Coach und der Möglichkeit einer zweiten Chance, schaffen sie viel mehr als sie sich jemals zutrauten.

Das AD(H)S, als eine Persönlichkeitsvariante, hat viele gute Seiten, von denen man umso mehr profitieren kann, je besser Selbstwertgefühl und soziale Kompetenz sind.

Nicht selten sind es Spitzenleistungen, die Menschen mit AD(H)S vollbringen. Einmal von einer Sache fasziniert, können sie ganz darin aufgehen und dank ihrer Kreativität schöpferischer sein als Nichtbetroffene. Bei Interesse hyperfokussieren sie und erreichen dadurch ein Mehr an Qualität und Intensität. Sie lieben das Neue und die Abwechslung, deshalb verfügen sie oft auch über mehrere Berufe und abgeschlossene Qualifikationen.

Einige der wichtigsten positiven Seiten von Menschen mit AD(H)S sind:

Sie sind ständig auf der Suche nach etwas Neuem und für sie Interessanten. Monotone Routinearbeiten empfinden sie als unerträglich und langweilig. Sie brauchen Bewegungs- und Ideenfreiheit gepaart mit Selbständigkeit, dafür übernehmen sie auch gern Verantwortung mit und ohne Risiko.

Haben sie für sich ein Spezialgebiet entdeckt, sind Wissbegierde und Arbeitseinsatz grenzenlos. Sie können dabei alles um sich herum vergessen, hoch motiviert verfolgen sie ihr Ziel, welches sie umso leichter erreichen, je strukturierter sie arbeiten.

Bei einer interessanten und abwechslungsreichen Tätigkeit können sie sich dank ihrer Fähigkeit zum Hyper-

fokussieren sich besser konzentrieren als Nichtbetroffene. Aber danach sind sie umso erschöpfter. Gönnen sie sich nicht ausreichend Erholung, droht ihnen im Laufe der Zeit ein Burnout.

Kinderärztin, Kinderneurologin, Kinder- und Jugendpsychiaterin, Mainz

Abgeschlossene Ausbildungen in Tiefenpsychologischer Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Systemischer Familientherapie, Hypnose



Dr. Helga Simchen

Sie haben einen glänzenden und flexiblen Verstand. Sie denken „vielschichtig“ und sind verwundert, wenn andere ihren Gedankengängen nicht folgen können. Deshalb kommen zwei Menschen mit AD(H)S, die das gleiche Ziel haben, gut miteinander aus. Sie denken, reden und fühlen in „Sprüngen“, andere empfinden diese Art zu denken als anstrengend und nervig. Leider fallen sie durch ihr „Schwarz-Weiß-Denken“ nicht selten von einem Extrem ins andere.

Sie lieben den Computer, er stimuliert ihr Gehirn, deshalb sind viele von ihnen Spezialisten auf diesem Gebiet. Doch leider kann der Computer süchtig machen. Der Übergang vom Hobby zur Sucht erfolgt fließend, für Betroffene und deren Eltern meist unbemerkt.

Sie haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn und setzen sich für andere ein, dabei nehmen sie nicht selten eigene Nachteile in Kauf. Viele Schüler mit AD(H)S werden zum Klassensprecher gewählt.