

Baer • Kirsch

# Alles nach Plan

ADHS im Erwachsenenalter meistern

Mit Online-Materialien



Leseprobe aus: Baer, Kirsch, Alles nach Plan, ISBN 978-3- 621-27938-3

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3- 621-27938-3>

### 3 Hilfe zur Selbsthilfe mit TADSE

Sie wollen etwas für sich selber tun? Dann möchten wir Sie mit den Übungen aus dem TADSE-Training bekannt machen, die Sie auch ohne professionellen Beistand für sich selbst machen können. Es ist leider nicht möglich, alles aus dem TADSE-Training ohne einen Therapeuten zu erlernen. Einige Ausschnitte können Sie jedoch auch selbstständig anwenden. Sie werden dabei aber nicht darum herum kommen, etwas Zeit und Mühe zu investieren. In Abschnitt 2.1 haben wir beschrieben, wie wichtig das Trainieren ist. Wenn Sie selbstständig an einer Veränderung Ihres Verhaltens arbeiten wollen, können Sie das tun. Aber vielleicht geht es ein bisschen leichter, wenn Sie sich jemanden suchen, der mit Ihnen trainiert. Entweder jemanden, der auch gern etwas verändern möchte, oder Sie suchen sich einen privaten Coach. Jemand, der die Dinge, die Sie gern anders machen würden, schon erfolgreich macht und Sie mit Tipps und Tricks unterstützen kann. Wichtig ist nur, dass es jemand ist, der geduldig und wohlwollend ist.



In vielen Bereichen des Lebens geht es leichter ein Verhalten zu ändern, wenn man es nicht ganz allein tun muss. Haben Sie z. B. einmal versucht, regelmäßig Sport zu treiben, obwohl Sie eigentlich eher unsportlich sind? Allein damit anzufangen, regelmäßig zu trainieren, ist meist sehr anstrengend und man muss den inneren Schweinehund ständig bekämpfen. Viel leichter fällt es, wenn man sich zum Trainieren verabredet. Dann ist der innere Schweinehund meist schon nicht mehr so mächtig und stark.

Wir wollen Ihnen hier verschiedene Themen nahebringen, bei denen viele ADHS-Betroffene Probleme haben. Nicht jeder hat dieselben Probleme in derselben Ausprägung. Allerdings scheinen sich manche Probleme zu häufen. Als wir das Training entwickelt haben, befragten wir Betroffene, was sie gerne verändern wollten, in welchen Bereichen sie sich Unterstützung erhofften. Zusammen mit der Ableitung therapeutischer Maßnahmen aus dem Störungsmodell wurde daraus das TADSE-Training entwickelt.

Hier in dem Selbsthilfebuch wollen wir folgende Themen vorstellen und Ihnen ermöglichen, eigenständig zu trainieren und Veränderungen in Ihr Leben zu bringen:

- (1) Impulse steuern lernen
- (2) Konzentriert arbeiten und fokussieren üben
- (3) Das Zeitmanagement verbessern
- (4) Chaos beseitigen und planvoller handeln
- (5) Vergesslichkeit reduzieren

### **3.1 Impulse steuern lernen**

Viele Menschen handeln einfach aus einem Gefühl heraus, einem Impuls folgend. Wer kennt es nicht, dass mal etwas einfach so gemacht wurde und im Nachhinein weiß man, ein anderes Vorgehen wäre besser gewesen. Viele Menschen mit ADHS beklagen, dass sie schlecht abschätzen können, ob sie etwas später bereuen würden. Sie handeln drauf los, ohne groß nachzudenken. Im Nachhinein bereuen sie es regelmäßig, nicht vorher nachgedacht zu haben.

Menschen mit ADHS neigen zu einer hohen Impulsivität. Das heißt, dass sie oft unkontrolliert zu spontanen Handlungen neigen, ohne die Konsequenzen zu beachten. Im Alltag kann Impulsivität leider negative Konsequenzen nach sich ziehen oder von anderen als unpassend angesehen werden.

Eine hohe Impulsivität kann sich in vielen Bereichen des Lebens auswirken wie z. B. in Problemen bei der Bearbeitung von Aufgaben oder dem Ausführen von Arbeitsaufträgen, Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen oder sozialen Bereich und Schwierigkeiten in der Lebensführung, z. B. bei längerfristigen Planungen, zielführendem Hinarbeiten auf ein Berufs-, Lebens- oder ein finanzielles Ziel. Viele der in Kapitel 1 beschriebenen Verhaltensprobleme bei ADHS ergeben sich genau aus dieser Impulshaftigkeit. In der Ausführung zum Entstehungsmodell zeigt sich auch ebendiese Schwierigkeit der Hemmung von Impulsen als zentrales Problem der ADHS.

### **TADSE-Baustein Impulshemmung und Selbstregulation**

**Impulskontrolle.** Eine impulsive Handlung ist gekennzeichnet durch fehlende gedankliche Steuerung der Handlung während der Ausführung. Impulsivität oder impulsives Verhalten ist bei Menschen mit ADHS häufig anzutreffen. Für eine sinnvolle Verhaltenssteuerung ist die Kontrolle über die Impulse sehr wichtig.

Eine gestörte Impulshemmung wirkt sich auf verschiedene Denkbereiche aus. Das Gedächtnis, der Überblick über Handlungsabfolgen, aber auch die Selbstregulation von Gefühlen und die Verarbeitung von Sprache können gestört sein. Das kann dann im Alltag eine Reihe von Problemen nach sich ziehen, die vermieden werden sollten.

**Hilfsmittel.** Um spontanen unüberlegten Handlungen vorzubeugen, greifen die Menschen auf verschiedenste Hilfsmittel zurück. Bei wichtigen Entscheidungen erbittet man sich z. B. Zeit, um darüber zu schlafen. Beim Einkaufen lässt man sich Kleidungsstücke und Ähnliches zurücklegen. Manche Eltern schicken ihre unartigen Kinder in ihr Zimmer. Erst wenn sich die Eltern beruhigt, über die angemessene Reaktion und eine mögliche Strafe nachgedacht haben, sprechen sie mit dem Kind. Andere wiederum zählen, bevor

sie reagieren, leise bis zehn, wenn sie etwas furchtbar aufregt. Es gibt viele Möglichkeiten, sein »Temperament« zu zügeln. Beim TADSE-Training werden wir die Stopp-Karte benutzen (s. Abb. 3.1, S. 74).



**Stopp-Karte.** Die Stopp-Karte soll helfen, die Impulsivität zu verringern. Sie dient als äußerlicher Hinweisreiz zur Impulshemmung. Bevor eine Handlung ausgeführt wird, soll man sich mit ihrer Hilfe selbst bremsen, »Stopp!« sagen und sich das weitere Vorgehen genau überlegen. Zunächst einmal »denken«, dann »prüfen« und erst da-

nach kommt die Ausführung, das »Tun«. Die Stopp-Karte wird zuerst mit der Unterstützung eines Trainingspartners benutzt und soll bei jeder ausführenden Handlung gebraucht werden. Die Benutzung soll durch lautes Aussprechen der drei Schritte begleitet werden. Im Laufe des Trainings soll das Prinzip vom lauten Aussprechen über die bewusste gedankliche Anwendung zur unbewussten Benutzung übergehen. Warum das wichtig ist, erklärt sich so:

Im Alltag laufen viele Dinge völlig unbewusst ab, wie z. B. Lesen und Schreiben, Zähneputzen oder Autofahren. Das Gehirn schaltet dann auf »Autopilot«, die Tätigkeit verrichtet man wie nebenbei (s. a. S. 55). Die verschiedenen Teilschritte laufen automatisch nacheinander ab. Das spart geistige Ressourcen, die für anderes verwendet werden können. Eigentlich ist so eine Automation etwas sehr Sinnvolles und Effektives. Manchmal jedoch schleichen sich fehlerhafte Automationen ein. Nehmen wir noch einmal das Beispiel des Autofahrens. Vielleicht hat man sich einen Fahrstil angewöhnt, der viel Sprit verbraucht, was man ändern möchte, oder man will von einem Automatikgetriebe zur Gangschaltung oder umgekehrt wechseln. Für solche Fälle ist eine automatische Handlungskette nicht mehr so effektiv. Man rutscht nämlich ständig in das altgewohnte Verhalten zurück. Um langfristig eine Veränderung zu erreichen, muss man umlernen. Dabei muss man das neue Verhalten zunächst wiederholt ganz bewusst durchführen.

**Stopp-Prinzip.** So ist es auch mit dem Stopp-Prinzip. Will man dadurch seine Impulsivität beeinflussen, muss man sich angewöhnen, es zu verwenden.

Wichtig ist es also, das neue Verhalten im Bewusstsein zu haben. Im TADSE-Training legen wir viel Wert auf das Aufbrechen und Umlernen von automatisierten Verhaltensweisen, sofern diese nicht zielführend sind. Es soll ein Umlernen stattfinden. Dabei wird das sogenannte Stopp-Prinzip genutzt. Alle Teilschritte vor einer Handlung werden in das Bewusstsein geholt und dort gesteuert. Damit soll erreicht werden, dass nicht einfach so drauflos gelegt wird, sondern die Handlung zielgerichtet ist und auch zum gewünschten Ergebnis führt. Bei der Anwendung leitet man sich selbst mit den Worten »Stopp! Denken, Prüfen, Tun!«.

Das Stopp-Prinzip fördert

- ▶ die Konstruktion innerer Regeln,
- ▶ die Erstellung von Handlungsplänen und Handlungssequenzen,
- ▶ das Erkennen von Verhaltenskonsequenzen,
- ▶ die zeitliche Organisation von Verhalten,
- ▶ die Selbstregulation von starken Gefühlen.

Das Wichtige bei der Stopp-Karte ist das Innehalten, das Nachdenken und die Überprüfung der eigenen Handlungsstrategie, bevor die eigentliche auszuführende Handlung beginnt. Zu Hilfe werden dabei die verschiedenen Schritte der Stopp-Karte genommen.

Beispiel der Stopp-Karte:

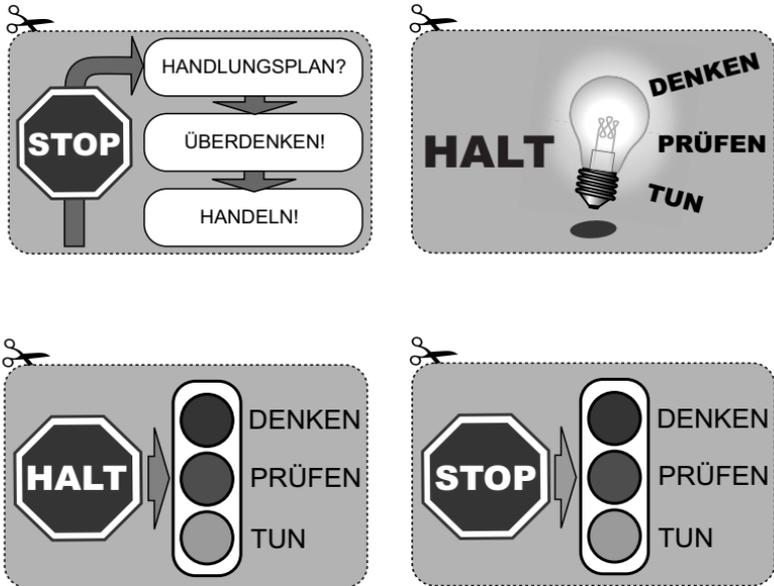


Abbildung 3.1 Beispiele für Stopp-Karten

Sie sollten sich Ihre eigene Stopp-Karte erstellen (auch wenn Sie allein zuhause üben wollen), sodass sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse (groß – klein, bunt – schwarz-weiß, frei gestaltet – Vorlage) abgestimmt ist.

Im TADSE-Training wird in diesem Baustein in Teams gearbeitet. Wenn Sie dieses Programm als Selbsthilfe durchführen, wäre es gut, wenn Sie eine Vertrauensperson bitten, Sie bei diesem Baustein zu unterstützen. Es ist an diesem Punkt sehr wichtig, das Verfahren durchzusprechen, ein Partner ist dabei unersetzlich. Das ist an diesem Punkt sehr wichtig, da wir versuchen wollen, unbewusste, alt eingefahrene Verhaltensmuster aufzubrechen. Ein Helfer kann dabei sicherstellen, dass nichts vergessen wird und alle Schritte der neuen Herangehensweise auch wirklich eingehalten werden. Der Helfer sollte dabei das Stopp-Prinzip unterstützen, indem er den Handelnden dran erinnert, die verschiedenen Problemlöseschritte auch wirklich zu machen, und sich die Einzelschritte erklären lässt. Auf Seite 77 finden Sie einen Beispieldialog.

### Beispiel

#### Das Stopp-Prinzip

Verdeutlichen kann man sich die Schritte der Stopp-Karte am Beispiel einer Rechenaufgabe, die gelöst und deren Lösung vorgetragen bzw. abgegeben werden muss.

$$4 + 5 \times 2 + 6 =$$

Der schrittweise Lösungsprozess mit der Stoppkarte sieht dann in etwa so aus:

#### Stopp!

#### Denken??? (oder Handlungsplan)

Was muss ich tun?	→ mathematische Aufgabe lösen
Wie muss ich das tun?	→ Addition und Multiplikation der Zahlen
Wie/In welcher Reihenfolge muss ich das tun?	→ Punkt- vor Strichrechnung!
Was wäre dann das Ergebnis?	→ 20

### **Prüfen! (oder Überdenken)**

Ist dieses Vorgehen sinnvoll?	→ ja
Ist Multiplikation und dann Addition der richtige Weg, diese Aufgabe zu lösen?	→ ja
Ist das Ergebnis wirklich richtig?	→ ja

### **Tun! (oder Handeln)**

Ergebnis sagen bzw. abgeben.

Hier wurde als Beispiel der Lösungsweg für eine mathematische Aufgabe genommen. Natürlich kann das Stopp-Prinzip bei allen möglichen anderen geistigen Aufgaben eingesetzt werden. Wenn Sie den Übungsteil dieses Buches durchgehen, werden Sie eine Menge Möglichkeiten finden, das Stopp-Prinzip bei »Knobel«-Aufgaben zu verwenden. Aber darüber hinaus kann es auch in ganz anderen Bereichen angewendet werden. Welche das sind, erfahren Sie noch.



### **Was Sie selbst tun können!**

Folgende Aufgaben sind dazu gedacht, dass Sie das Stopp-Prinzip ausprobieren und sich mit dem Frage-Antwort-Spiel vertraut machen. Wie gesagt, ist es sehr wichtig, die Bearbeitungsprozesse aus dem Autopiloten heraus ins Bewusstsein zu holen und erst später wieder in den unterbewussten Verarbeitungsmodus zurück zu geben. Dafür ist es sinnvoll, sich für den Anfang einen Trainingspartner zu holen. Ihre erste Aufgabe ist es also, sich jemanden zu suchen, der sich etwas Zeit nimmt und mit Ihnen die Arbeitsblätter 1 bis 5 (S. 85–89 und bei den Online-Materialien) zu machen.

Zuerst würden wir Sie bitten, das Stopp-Prinzip einmal an den Arbeitsblättern 1 bis 5 auszuprobieren.

Die Lösung der folgenden Aufgaben gemeinsam mit Ihrem Trainingspartner könnte etwa so ablaufen:

Sie und Ihr Partner setzen sich zusammen und nehmen sich die Aufgabenblätter vor. Der ADHS-Betroffene sollte der Handelnde sein, der Partner der Fragende.

Gemeinsam werden die Instruktionen gelesen, dann heißt es

<b>Stopp!</b>	
<b>Trainingspartner</b>	<b>ADHS-Betroffener</b>
<b>Denken</b>	
»Was musst du tun?«	»Ich muss drei gleiche Zahlen anstreichen.«
»Wie musst du das tun?«	»Ich scanne mit den Augen immer die Zahlenspalten von oben nach unten durch, dabei behalte ich die ersten beiden Zahlen im Blick, sind sie gleich, schaue ich, ob die dritte auch gleich ist.«
<b>Prüfen/Tun</b>	
»Kannst du so die Aufgabe lösen?«	»Ja.«
»Okay, dann fang an.«	Streicht alle waagerechten Drillinge an.
»Prüf noch einmal, ob du auch nichts übersehen hast.«	
<b>Aufgabe beenden</b>	

Wie Sie sehen, gelingt es nicht immer, Prüfen und Tun wirklich voneinander zu trennen und nacheinander zu machen. Vielmehr muss man eigentlich zweimal prüfen. Einmal, ob das Vorgehen auch sinnvoll ist, und ein zweites Mal, um eine Endkontrolle zu machen. Die Aufgabe ist jedoch erst nach der Endkontrolle beendet. Vorher abzubrechen erhöht die Fehlergefahr und letztlich auch den Aufwand, da zu einem späteren Zeitpunkt kontrolliert werden muss. Nach der eigenen Prüfung, können Sie im Anhang Ihre Lösung überprüfen.

Wenn Sie die Arbeitsblätter bearbeitet haben, haben Sie einen Eindruck davon erhalten, wie das Stopp-Prinzip funktioniert. Bisher nur an konkreten, vorgegebenen Aufgaben. Im Leben gibt es aber eine Reihe von anderen Situationen, in denen es hilfreich sein könnte, weniger impulsiv zu sein. Überlegen Sie einmal, in welchen Bereichen das Stopp-Prinzip noch anwendbar wäre.



## Was Sie selbst tun können!

Gibt es etwas, das Ihnen immer wieder passiert, wo Sie regelmäßig Ihren Impulsen nachgehen, ohne im Vorfeld die Konsequenzen zu bedenken?



Schreiben Sie die Beispiele bitte auf Arbeitsblatt 6 (S. 90). Überlegen Sie nun, was sich verändern würde, wenn Sie es schaffen würden, sich selbst zu stoppen, bevor die Handlung ausgeführt ist. Stellen Sie sich vor, Sie würden erst über Konsequenzen nachdenken und sich vergewissern, dass der gewählte Weg auch zu dem von Ihnen gewählten Ziel führt. Würden Sie dann anders handeln/die andere Konsequenz wählen?

## Impulsives Geldausgeben

Impulsiv Dinge einzukaufen, die man entweder nicht wirklich braucht oder die man sich nicht leisten kann, kann im Alltag zu deutlichen Problemen führen. Einmal hat eine ADHS-Betroffene erzählt, dass sie ständig zu viel einkaufe. Dabei handelte es sich hauptsächlich um Drogerie-Artikel. Sie erinnerte sich daran, dass sie einmal kein Shampoo mehr gehabt und dann mehrfach vergessen habe, neues zu kaufen. Und dies, obwohl sie in Geschäften zum Einkaufen gewesen war. Seitdem passiere ihr es immer wieder, dass sie jedes Mal Shampoo einkauft, wenn sie in einer Drogerie ist. Langsam würde sich zuhause das Shampoo stapeln. Mit Kleidungsstücken gehe es ihr auch manchmal so, diese würde sie dann aber auch wieder zurückbringen, wenn ihr zuhause auffalle, dass sie keinen fünften schwarzen Pullover brauche. Sie kaufte immer wieder sehr impulsiv und unüberlegt ein. In der Therapie lernte sie, sich einen Einkaufszettel zu machen und sich bei allen anderen Dingen selbst Stopp zu sagen, nachzudenken, ob sie etwas kaufen wolle, ob sie das Geld habe bzw. für so etwas ausgeben wolle und dann nur noch gezielt Dinge auch wirklich zu kaufen. Zudem nutzte sie Tipps und Tricks, wie z. B., Dinge erst einmal im Geschäft zurücklegen zu lassen und dann in Ruhe zu überlegen, ob sie sie wirklich kaufen möchte, Preise zu vergleichen und den Akt des Auswählens zeitlich vom Kaufakt zu entkoppeln. So verlangsamte sich der Prozess und sie bekam mehr Kontrolle.