

ADHS COACHING

FOKUSBEREICHE FÜR DIE ZUSAMMENARBEIT

DEINE 8 SCHWERPUNKTE WÄHLEN

Wähle aus den folgenden Listen 8 Bereiche aus, die aktuell am häufigsten in Deinem Leben vorkommen, Dich derzeit am stärksten belasten, Dir die größte Erleichterung bringen würden, wenn sie sich verbessern

DAS KÖNNTEN UNSERE HAUPTRICHTUNGEN FÜR DEIN COACHING SEIN

BEREICH 1: UNAUFMERKSAMKEIT

1. Schwierigkeit, die Aufmerksamkeit bei Aufgaben aufrechtzuerhalten (z. B. Lernen, Schreiben, Büroarbeit).
2. Aufschieben von Aufgaben, insbesondere langfristiger (Prokrastination).
3. Viele Dinge beginnen und begonnene Aktivitäten nicht zu Ende führen.
4. Probleme mit der Tagesplanung und der Einschätzung, wie lange etwas dauern wird.
5. Schwierigkeiten bei der Organisation von Materialien, Raum oder Dokumenten (Unordnung „im Außen“).
6. Ablenkbarkeit durch Reize (Telefon, Geräusche, Gespräche, eigene Gedanken).
7. Schwierigkeiten, Routinen beizubehalten (regelmäßig selbst einfache Dinge zu tun).
8. Vergessen von Terminen, Verpflichtungen, Treffen oder etwas „noch heute“ abzuschicken.
9. Priorisierung von Aufgaben (was zuerst, was später, was kann ich weglassen?).
10. Schwierigkeit, sich für eine Aufgabe zu entscheiden, wenn alles gleich wichtig erscheint.
11. Verlieren von Dingen, die „sofort“ gebraucht werden (Schlüssel, Dokumente, Brille).
12. Schwierigkeit, sich auf ein Gespräch zu konzentrieren (abschweifen, den Faden verlieren).

BEREICH 2: HYPERAKTIVITÄT

13. Bedürfnis nach ständiger Bewegung (es fällt schwer, längere Zeit an einem Ort zu sitzen).
14. Gefühl einer „inneren Getriebenheit“, auch wenn der Körper ruhig bleibt.
15. Arbeiten in intensiven „Schüben“ statt in gleichmäßigem Tempo.
16. Schwierigkeiten beim Ausruhen - das Gefühl, „ständig etwas tun zu müssen“.
17. Übermäßige Anzahl an Projekten / Ideen in kurzer Zeit (Energieüberlastung).
18. Schnell oder „zu viel“ sprechen, ohne Atempausen.
19. Starkes Bedürfnis nach Veränderung, Neuem und Reizen; schnell auftretende Langeweile.
20. Schwierigkeiten mit regelmäßigem Schlaf (zu spätes Zubettgehen, gedankliche Unruhe).

BEREICH 3: IMPULSIVITÄT

21. Entscheidungen „sofort“ treffen, ohne nachzudenken (Käufe, Aufgaben, Verpflichtungen).
22. Anderen ins Wort fallen oder ihre Gedanken für sie zu Ende führen.
23. Emotional stärker reagieren, als es die Situation objektiv erfordert (Reaktivität).
24. Schwierigkeit, vor dem Handeln innezuhalten („erst handeln, dann denken“).
25. Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen, wenn jemand um etwas bittet.

26. Zwischen Aufgaben springen, bevor die aktuelle abgeschlossen ist.
27. Schnelle Richtungswechsel im Handeln unter dem Einfluss von Stimmung oder Reizen.
28. Impulsives Greifen nach etwas, das sofort Dopamin liefert (Telefon, soziale Medien).
29. Sich in neue Projekte stürzen, ohne Ressourcen und verfügbare Zeit einzuschätzen.
30. Impulsives Reagieren in Beziehungen (z. B. Wut, Frustration, Schuldzuweisungen).