



## ADHS - Coaching

# Coaching Sabine Frank

Beratung Training Begleitung

---



ADHS ...

... eine andere Art der Wahrnehmung

ADHS ist eine Leistungsstörung!

Das Problem besteht nicht darin,  
dass Sie nicht wissen,  
was Sie tun sollen, sondern darin,  
dass Sie dieses nicht umsetzen können.

Russel A. Barkley 2012

Für ADHS kann man nichts,  
aber die Beeinträchtigungen,  
die daraus entstehen,  
hat jeder selbst in der Hand !

Russel A. Barkley 2012

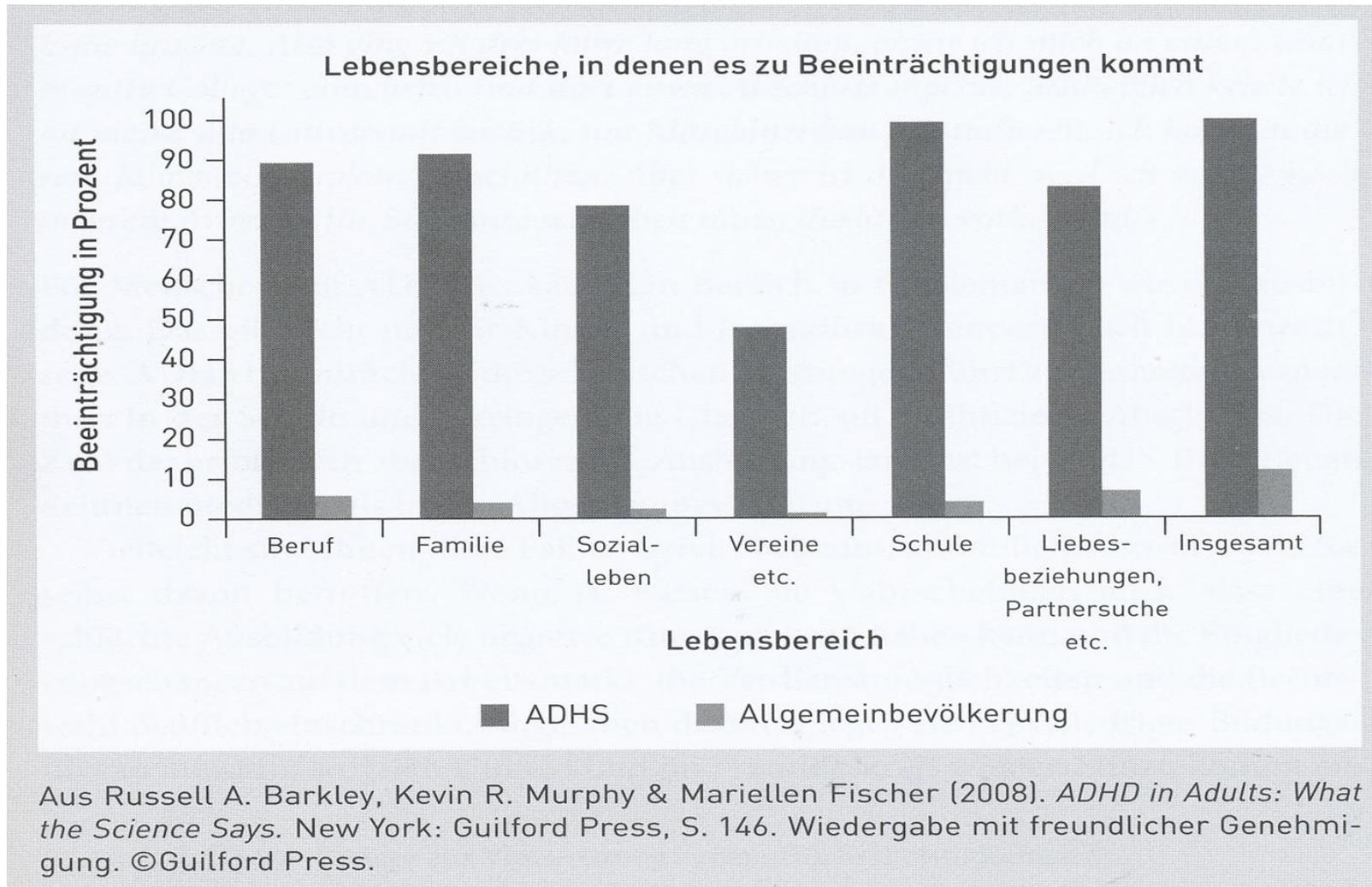
## Coaching bedeutet:

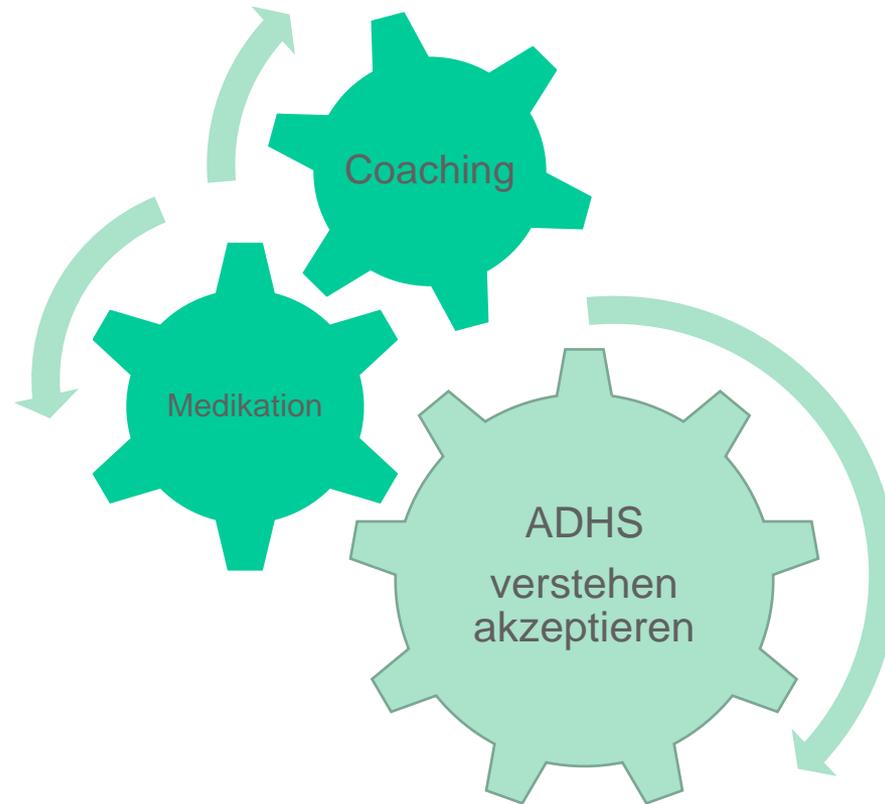
- Unterstützung für die Herausforderungen und Probleme des Alltags
- Individuell nach den jeweiligen Bedürfnissen konzipiert

Ziel ist es,  
aus dem Negativkreislauf  
von Frust, Überforderung  
und negativen Selbstkonzept  
zu gelangen.

# Coaching Sabine Frank

## Beratung Training Begleitung





Leben mit ADHS

## Was kann Coaching leisten?

- individuelle Unterstützung bei der Problembewältigung und der Persönlichkeitsentwicklung
- Alltagsbegleitung

## Grundlagen:

- Coaching ist immer freiwillig
- Vertrauen und Akzeptanz
- Authentizität

- Schweigepflicht
- Zuverlässigkeit / Verbindlichkeit
- regl. Absprachen/ kl. Schritte

## Was kann Coaching bei ADHS nicht?

- die Arbeit aus der Hand nehmen
- die Verantwortung abnehmen
- soziale Kontakte ersetzen
- Medikation ersetzen



Coaching ist keine Zauberei!

## Themen aus dem Coaching:

- Aufklärung über ADHS
- eigene Fähigkeiten kennenlernen und einschätzen lernen
- Stärken nutzen

- Zeitmanagement  
(Zeit sichtbar machen)
- konkretes Arbeiten  
(praktisches Erleben)
- Planung / Struktur / Organisation

- Die andere Art der Wahrnehmung
- Den Umgang mit den eigenen Emotionen (Perspektivenwechsel)

- Veränderungen und dabei authentisch bleiben
- Umsetzung von beruflichen und privaten Zielen

- Stolperfallen erkennen,  
benennen und dadurch  
die Möglichkeit zur Veränderung
- Anders-sein, Anders-denken
- Erfolge sichtbar machen

Was bedeutet Coaching:

Selbsterkenntnis  
Neubewertung  
Akzeptanz

dadurch die Möglichkeit zur Veränderung...

## Entwicklung von:

- Selbstvertrauen, - bewusstsein
- Klarheit

- neue Strategien
- Mut zum eigenen Weg
- Freude am Leben ...

Das was sichtbar ist,  
ist nicht immer das,  
was drin steckt !

## Finanzierung

- Ambulante Wohnbetreuung,  
zuständige Träger der Sozialhilfe  
§§ 53, 54 SGB XII  
- soziale Assistenz

- Persönliches Budget  
§ 17 SGB IX  
Antrag: „Leistung zur Teilhabe“  
dem Leistungsberechtigten in  
„*eigener Verantwortung*“ ein  
selbstbestimmtes Leben  
zu ermöglichen

- Jobcenter: Antrag auf Leistung der freien Förderung §16 f SGB II  
Unterstützung zur beruflichen Eingliederung  
„Feinmanagement“
- Private Zahlung

Coaching Sabine Frank  
Beratung Training Begleitung

---



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

