

**Fokus und Saltos:
Systemisches Coaching von Klienten
mit ADHS-Symptomen**



Coaching Tools & Methoden
Cornelia Thaler
Systemische Coaching Ausbildung
InKonstellation
Oktober 2025

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	3
2. Einleitung	4
3. Sechs-Phasen-Prozess des ADHS-Coachings	5
4. Symptomorientierte Methodenauswahl	6
4.1 Aufmerksamkeitsfokus im Gedankenzirkus finden	6
4.1.1 Problemanalyse und Zieldefinition: Zielklarheit und Fokus	
4.1.2 Ressourcenaktivierung: Die Stärken stärken	
4.1.3 Schritt für Schritt zum Erfolg: Die Meilensteinplanung	
4.1.4 Time-Line mit Bodenankern in einer ADHS-sensiblen Variante	
4.2. Hyperaktivität bändigen – von wilden Funken zu konzentriertem Tanz	9
4.2.1 Work-Life-Balance verbessern: Das Lebensrad in einer ADHS-sensiblen Anwendung	
4.2.2 Hypnosystemische Interventionen nach Gunther Schmidt	
4.3 Impulsivität mildern, Selbstmanagement stärken	13
4.3.1 Das Innere Team bilden – Der Schlüssel für mehr Selbstmanagement	
4.3.2 Interventionen zur Stärkung der Impulskontrolle	
5. Fazit und Ausblick	15
6. Literaturverzeichnis	16

Anmerkung: Beim Gendern bleibe ich in der vorliegenden Hausarbeit der Einfachheit halber „oldschool“, was de facto kein Statement sein soll.

Fokus und Saltos: Systemisches Coaching von Klienten mit ADHS-Symptomen

1. Vorwort

Plädoyer für einen offenen Umgang mit der Gehirn-Vielfalt

Das Interesse an „Neurodivergenz“ boomt wie nie zuvor: kaum ein neurowissenschaftliches Thema sorgt aktuell in den Medien für mehr Gesprächsstoff. Dabei rückt vor allem das Phänomen der Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zunehmend ins Rampenlicht, denn es gilt als eine der bekanntesten Formen der neurodivergenten Vielfalt.

Als „neurodivergent“ gelten Personen, deren Nervensystem jenseits von Alltagserwartungen und neurotypischen Standards funktioniert. Es gibt grobe Annahmen, dass jede siebte Person neurodivergent ist. Bei ADHS wird eine „neuromentale Entwicklungsstörung“ vermutet, die zu großen Teilen vererbt wird. Dennoch spielen psychosoziale Einflüsse hinsichtlich der Ausprägung eine große Rolle (wie z.B. familiäres Umfeld, gesellschaftliche Faktoren wie Medienkonsum).

Neurowissenschaftlich betrachtet befinden wir uns – auch im Hinblick auf Coaching – in einer Zeitenwende, in der die radikale Individualität des menschlichen Gehirns entdeckt wird: Jedes Gehirn ist einzigartig! Bedeutet: Jedes Gehirn verarbeitet Informationen auf seine eigene Weise. Die neurodiverse Vielfalt rückt in den Blick der Forschung und zeigt auf: In die richtigen Bahnen gelenkt, können leichte, sog. „hochfunktionale“ Formen bestimmter psychischer Syndrome wie ADHS sogar zu einer Bereicherung für den betreffenden Menschen sowie für die Gesellschaft werden.

Hintergrundinformation

Bis in die 1980er Jahre galt ADHS – das Aufmerksamkeitsdefizit, die Hyperaktivität und ergänzend die Impulsivität – als eine typische Störung des Kindes- und Jugendalters – eine Art „Kindergarten-Cluster“ im diagnostischen Sinne. Doch Forschungsbefunde haben in den letzten Jahren für einen Paradigmenwechsel gesorgt: ADHS ist kein temporäres „Kindesalter-Phänomen“, sondern eine „Dynamik“, die sich durch die Lebensspanne zieht und sich zirkulär auf das Umfeld der Betroffenen auswirkt. (#systemwirkungen).

Was passiert bei ADHS im Gehirn? Bei Menschen mit AD(H)S besteht ein Ungleichgewicht der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin: Dopamin wird schneller abgebaut, was Auswirkungen auf Aufmerksamkeit, Konzentration, Motivation und Belohnung hat. Deshalb sollten die Interventionen im systemischen ADHS-Coaching so zünden, dass Dopamin feuert und der Klient mit Interesse dranbleibt. Außerdem ist derjenige Gehirnteil in seiner Funktion gehemmt, der einströmende Informationen bewertet, kontrolliert und weiterleitet. Das „ADHS-Gehirn“ kann deshalb nur schlecht zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen unterscheiden, was Betroffene leicht ablenkbar und unaufmerksam macht („Reizfilterstörung“).

Ein faszinierender Blick auf die Chancen und Möglichkeiten dieser Herausforderung – und eine Einladung, das Thema aus systemischer Perspektive mit einem interessierten Blick zu beleuchten!

Persönliche Motivation für die Thematik

Als „psychologischer Coach“ in einer Bildungs- und Gesundheitseinrichtung erlebe ich täglich die Tiefe menschlicher Geschichten und die Unbeständigkeit sozialer Systeme. Besonders im Umgang mit ADHS habe ich erkannt, wie vielfältig Stärken jenseits vermeintlich defizitärer Denkmuster sein können.

Wie ist es möglich, dass talentierte Persönlichkeiten im Schulsystem sowie am Arbeitsmarkt aufgrund von „Normabweichungen“ durch das soziale Raster fallen? Leid entsteht dort, wo formale Qualifikationen fehlen oder Lernstandards veraltet sind, obwohl Kompetenzen, Kreativität und

Lernbereitschaft durchaus vorhanden sein können. ADHS-Herausforderungen führen oft zu fehlender Anbindung an den Arbeitsmarkt und damit zu Perspektivlosigkeit, während angemessene Unterstützungsstrukturen fehlen.

2. Einleitung

ADHS wirkt wie ein bunter, manchmal chaotischer Zirkus im Gehirn bei neurodivergenten Menschen: voller Superkräfte, Kreativität und Kontaktfreude einerseits, aber auch innerer Kämpfe, mentaler Overload, Desorganisation andererseits. Typische ADHS-Symptome verursachen lebens- und arbeitsweltliche Probleme, führen oft zu Selbstzweifeln („Negativitätsbias“) und Überforderung durch Reizüberflutung („ADHS-Paralyse“).

Bislang erfolgt Behandlung meist durch psychopharmakologische Medikation ergänzt durch Psychotherapie, um den inneren „Symptom-Zirkus“ zu bändigen. In diesem Kontext erweist sich systemisches Coaching als wirksames Instrument zur nachhaltigen Bewältigung von ADHS-Symptomen, indem es neurodivergente Bedürfnisse berücksichtigt und Klienten bei Analyse und Lösungsentwicklung typischer lebens- und arbeitsweltlicher Herausforderungen unterstützt (Ratey 2008, D’Amelio et al. 2009, Hinkelmann 2016 usw.). Der Wow-Effekt: Coaching verbindet neurobiologisch fundierte Erkenntnisse mit systematischer Methodik, um Veränderungsprozesse zu initiieren und die Lebensqualität der Betroffenen im privaten wie beruflichen Kontext zu erhöhen (Ryba & Roth, 2022).

Durch seine starke Alltagsnähe kann systemisches Coaching ein zentrales Unterstützungsinstrument bei ADHS sein und Betroffene auf dem Weg zu mehr Selbstverständnis, Ressourcenaktivierung, Handlungskompetenz, Eigenverantwortung und Lebensqualität begleiten: *„Coaching ist die Kunst, das Potenzial sichtbar zu machen, damit Menschen sich selbst besser führen können.“* (Roth, 2016)

Ziel dieser Arbeit ist die Skizzierung eines fundierten Coaching-Konzepts für Erwachsene mit ADHS-Symptomatik. Eine wesentliche Inspirationsquelle sind die Arbeiten von Regine Hinkelmann (z.B. *„Coach statt Couch. Wie Coaching Menschen mit ADHS-Symptomen wirksam unterstützen kann“*).

Das Coaching setzt symptomorientierte Interventionen ein, um Alltags- und Arbeitsherausforderungen gezielt zu adressieren. Im Erwachsenenalter äußert sich ADHS durch das typische Symptomtrio: Aufmerksamkeitsdefizit (u.a. Konzentrationsschwierigkeiten, Ablenkbarkeit, Gedankenrasen), Hyperaktivität (u.a. Ruhelosigkeit, Rastlosigkeit, Multitasking) und Impulsivität (u.a. ungefilterte Reaktionen, unüberlegte Entscheidungen, emotionale Ausbrüche).

Die innere Haltung und das Menschenbild, auf dem das vorliegende Konzept beruht, entspricht Goethes Grundsatz: *„Behandle Menschen so, als ob sie das wären, was sie sein könnten. Und hilf ihnen, das zu werden, was sie sein könnten.“*

3. Sechs-Phasen-Prozess des ADHS-Coachings

Das hier präsentierte ADHS-Coaching umfasst einen sechsphasigen Prozessverlauf. Aufgrund der Verschiedenheit jedes Klienten sowie der Unterschiedlichkeit der Ausprägungsgrade, impliziert das Modell eine bedarfsgerechte und am Klienten orientierte Flexibilität (#inselmodell).

<p>3.1 Übereinstimmungsphase Rapport herstellen / Rahmenbedingungen für den Prozess-Verlauf aufbauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau einer vertrauens- und respektvollen Arbeitsatmosphäre auf Augenhöhe • Klären von Anliegen / Sortieren von Themen • wertschätzendes Pacing über bereits unternommene Lösungsversuche • Aufklärung über den Coaching-Prozess: Erwartungshaltungen, Werte und Verantwortungen werden ausgetauscht <i>„Was müsste passieren, dass du ein gutes Gefühl bei unserer Zusammenarbeit hast?“</i> • Konditions-/ Rahmenklärung • Aufsetzen einer Coaching-Vereinbarung („Gestalter-Vertrag“) 	<p>3.2. Analyse-Phase Analyse des unerwünschten Ist-Zustandes und Definition des „erwünschten Soll-Zustandes“ / Aufspüren erlebter „Ist-Soll-Diskrepanzen“:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situations- / Problembeschreibung • Detaillierte Situationsanalyse: Umfeld / Kontext / Genogramm (Klientensystem wird erkundet: Wer aus dem sozialen Umfeld spielt bei dem Thema eine Rolle?) (#coachinghaus#growmodell) • Gefühls- und Erlebnisbeschreibung • Skalierung („Auf einer Zielerreichungsskala von 1-10...“) • Systemischer Vergleich Problem- und Lösungsmuster (Problem-Erleben vs. Lösungs-Erleben) • Zielformulierung und Auftragsklärung
<p>3.3 Veränderungsphase Erstellen eines lösungsorientierten und zielgerichteten Handlungsplans / Erarbeiten von Schritten zur Zielerreichung anhand ausgewählter Interventionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teilziele / Meilensteine definieren • Struktur geben / bewahren • Ermittlung von Ressourcen und Bewältigungsstrategien • Methodenplanung / Maßnahmenkatalog • Umsetzung der Maßnahmen • Zeitmanagement • Würdigen des Erfolgs • „Pacing, Pacing, Pacing!“ 	<p>3.4 Reflexions-Phase Zwischen-Evaluation der erlebten Phasen, die den Verselbständigungs-Prozess durch zwei Folgephasen verankert:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klient und Coach prüfen, ob der Klient in den Verselbständigungs-Prozess (Stabilisierungs- und Autonomisierungs-Phase) einsteigen kann • Wurde(n) das Ziel / die (Etappen-)Ziele zufriedenstellend erreicht? Falls nicht, kann das Coaching durch Rückbezug auf vorherige Phasen erweitert werden
<p>3.5 Stabilisierungsphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung des Klienten durch z.B. Online-Coaching, Betreuung am Arbeitsplatz o.ä. • Klient verifiziert, ob die in der Veränderungs-Phase erworbenen und in der Reflexions-Phase überprüften Handlungsmuster für seinen lebens- und arbeitsweltlichen Kontext passend und umsetzbar sind: Stellen diese die Nachhaltigkeit für den Coaching-Erfolg sicher? • Identifikation potenzieller erfolgshemmender Verhaltensweisen • Etablieren von Belohnungsritualen zur Stärkung der Motivation für die nachhaltige Verhaltensänderung 	<p>3.6 Verselbstständigungs-Phase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion: Was hat sich zum Vorteil verändert? (Unterschiede im Erleben wahrnehmen) • Skalierung vom Beginn aufgreifen • Hauptkenntnisse besprechen • Kritische Reflexion: Wurde das Auftragsziel erreicht? • Mit welchem Gefühl geht der Klient aus dem Coaching? • Planen größerer Zeitabstände, ggfs. weitere Begleitung durch Online-Coaching • Blick in die Zukunft: Welche Routinen kann er zum Selbst-Coaching stärken oder modifizieren? <i>„Wie könntest du denn stattdessen reagieren, wenn Du zukünftig nicht mehr in das alte Drehbuch reingeraten willst?“</i> • Abschlusssitzung: Würdigen des Erfolges, Erarbeiten der nächsten konkreten Schritte (Bis wann?)

Im lebendigen Coaching-Prozess lassen sich die Phasen nicht starr trennen, da sich Zielgestaltungen und Auftragsklärungen immer wieder von neuem ergeben können. Zudem empfiehlt die breit gefächerte Bedürfnislage eines ADHS-Klienten – vor allem in der Analyse- und Veränderungsphase – eine bedarfsorientierte Methodenauswahl.

4. Symptomorientierte Methodenauswahl

Welche Coaching-Methoden bieten sich für die ADHS-Leitsymptome an? Neben den systemischen Fragetechniken als „Basis-Werkzeugkasten“ haben zielgerichtete, lösungs- und ressourcenorientierte, systemisch-passende Methoden Priorität, die die Selbstregulation stärken und sich an den individuellen ADHS-Ausprägungen sowie dem Umfeld des Betroffenen orientieren.

4.1 Aufmerksamkeitsfokus im Gedankenzirkus finden

4.1.1 Problemanalyse und Zieldefinition: Zielklarheit und Fokus

Für das sog. „Aufmerksamkeitsdefizit“ spielt zunächst eine sorgfältig strukturierte Problemanalyse und Zieldefinition eine zentrale Rolle.

Wissenschaftliche Untersuchungen (Behrendt, 2012; Wüntsche, 2014) zeigen: Die Wirksamkeitsfaktoren Problemaktualisierung und -bewältigung sagen den Coaching-Erfolg signifikant voraus. Klienten erreichten ihre Ziele besser, wenn sie zunächst an den Kern ihrer inneren Themen kamen (Problemaktualisierung: Erforschen „Problemmuster“ / Erlebnisnetzwerk „ungewünschtes Erleben“), Klarheit schafften und darauf aufbauend neue Handlungskompetenzen entwickelten (Problembewältigung: Erforschen Erlebnisnetzwerk „gewünschtes Erleben“). Mit den Worten von Gunther Schmidt: *„Erst raus aus dem Problem-Erleben, dann rein in das Lösungserleben.“*

ADHS-Coaching unterstützt den Klienten bei der Zielklärung. Der Coach begleitet den Klienten anhand von Zieldefinitionsfragen zu: Zielklarheit, Einschätzung in Bezug auf Erreichbarkeit des Ziels und Zielrelevanz. Dabei werden Ziele gewählt, die die SMART-Kriterien erfüllen, somit spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sind. Wichtig ist: Zielformulierungen immer selbstbestimmt, positiv in der Gegenwartsform, handlungsoffen als „Hin-zu-Ziele“ zu formulieren (Storch 2009). Nicht zu vergessen der „Öko-Check“: Wie sozialverträglich ist das Ziel? Hiermit wird die Aufmerksamkeit des ADHS-Klienten zu einem positiven Zielzustand geführt, während Prokrastination und Vermeidungsdenken vermindert werden (Ratey 2008).

Fragen haben Superpower und sind das stärkste rhetorische Tool. Die Qualität einer Frage bestimmt die Qualität einer Antwort. Durch die gezielte Fragenauswahl wird beim Klienten ein Bewusstseinsprozess angestoßen, der eine Problemaktualisierung, -klärung und schließlich eine wirksame Bewältigung anregt.

Beispiele für zielorientierte Fragen im ADHS-Coaching:

- Was wäre dein gewünschtes „Ziel-Erleben“?
- Was wäre anders, wenn du dein Ziel erreicht hättest? Was noch?
- Angenommen, du hättest die Herausforderung gemeistert, woran würdest du das erkennen?
- Woran würde ein nahestehender Mensch (z.B. dein Partner, Freund, Chef) erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast?
- Auf einer Zielerreichungsskala von 1 bis 10: Wo stehst du aktuell im Hinblick auf dein Ziel, wobei 10 bedeutet „...“ und 1 bedeutet „...“?
- Wohin auf der Skala möchtest du am Coaching-Ende angelangt sein?
- Welchen konkreten Schritt könntest du (schon heute) unternehmen, um deinem Ziel näher zu kommen?

Im Coaching bewirken solche Szenario-Fragen immer einen Twist, eine spielerische Transformationskraft, da sich das Blickfeld augenblicklich weitert. In einem Was-wäre-wenn-Szenario verlassen wir unser vertrautes Karussell und denken außerhalb unserer Box. All diese Fragen richten das Spotlight fokussiert auf die Lösung – zielorientierter geht es nicht.

4.1.2 Ressourcenaktivierung: Die Stärken stärken

Im ADHS-Coaching kommt der Ressourcenaktivierung eine zentrale Bedeutung zu. Behrendt (2006) wies nach, dass ein ressourcenaktivierendes Verhalten des Coaches die Erfolge des Klienten bei Zielerreichung wie ein Turbo vorantreibt.

Mittels ressourcenorientierter Fragen exploriert der Coach gemeinsam mit dem Klienten Ereignisse, die in seiner Vergangenheit bereits gut gelaufen sind, sog. „Sternstunden“ oder „Ausnahmen“. Diese bestätigen: „Die Kompetenzen sind schon im Erfahrungsrepertoire des Systems vorhanden“ (Schmidt, 2023, S. 125). Der Clou der Coaching-Fragen ist, dass sie den Klienten zum Nachdenken anregen, eine Selbstreflexion in Gang setzen, ihn in eine „Lösungstrance“ versetzen und Selbsterkenntnisse wachrufen können. So kann er ein klares Gespür für die Vielfalt seiner Fähigkeiten, Talente und Potenziale entwickeln.

Beispiele für ressourcenorientierte Fragen im ADHS-Coaching:

- Über welche Ressourcen verfügst du, um die Herausforderung zu meistern?
- Was könntest du tun, um mehr von diesen Kompetenzen zu entwickeln?
- Welche deiner Ressourcen (Talente, Routinen, Unterstützer) kannst du (noch stärker) nutzen, um deine Ziele zu erreichen?
- Angenommen, ein dir nahestehender Mensch wäre hier und ich könnte ihn zu deinen Stärken befragen, was würde er mir sagen?
- Welche ähnlichen Herausforderungen hast du in der Vergangenheit bereits erfolgreich bewältigt? Welche Ressourcen kamen da zum Einsatz?
- Welche Beispiele in der Vergangenheit gingen schon in Richtung des gewünschten Zielzustands? Wie waren die Rahmenbedingungen?

Die gesamte Ressourcenarbeit richtet sich am Potenzial und an den inneren Lebensentwürfen des Klienten aus, die dieser in sich trägt und aktiv entfalten möchte.

4.1.3. Schritt für Schritt zum Erfolg: Die Meilensteinplanung



Abb. 1: Meilensteine markieren Etappenziele und geben dem Klienten Orientierung und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit. / Originalskizze eines Klienten mit der Diagnose „ADHS“ aus der eigenen Praxis

Eine weitere Methode zur Steigerung der Aufmerksamkeitsfokussierung und Vermeidung von Prokrastination ist die „Meilensteinplanung“ (Windolph 2015). Sie unterstützt den Klienten dabei, seine Handlungen nach Prioritäten zu ordnen und diese fortlaufend zu verfolgen. Dabei teilt er die Planung und Umsetzung seines Projekt-(Gesamt-)Ziels in Einzelschritte, sog. „Meilensteine“ auf. Die Auswahl der Maßnahmen im Rahmen der Meilensteinplanung werden nach den folgenden Kriterien ausgewählt (D´Amelio et al., 2009, S. 142 f.): Die Lösung ist (1) zielgerichtet, ökonomisch und sozial verträglich, (2) mit den vorhandenen Ressourcen und unter den gegebenen Umständen umsetzbar und (3) mit den Werten des Klienten vereinbar. (4) Sie werden definiert und visualisiert gemäß folgender fokuslenkender Fragestellungen: Was ist das erste / zweite / dritte / vierte usw. Etappenziel und bis wann wird es jeweils erreicht sein?

4.1.4 Time-Line mit Bodenankern in einer ADHS-sensiblen Variante

Mit Fokus auf bereits erlangte Ressourcen und Bewältigungsstrategien eignet sich die Methode der „Time Line mit Bodenankern“. Kernidee ist, eigene Ressourcen als greifbare Bausteine zu visualisieren, um mit diesem „Ressourcen-Rucksack“ ein bestimmtes, zuvor definiertes Zukunftsziel anzupeilen.

ADHS-sensible Praxis-Tipps:

- klare Sprache, kurze Sätze, einfache Symbole, Farbcodierung.
- Kürzere Sessions, klare Bausteine; bei Bedarf später ergänzen.
- Multisensorisch arbeiten, um Aufmerksamkeit des Klienten zu halten: Bilder, Farben, Fragen zu Sinneseindrücken (VAKOG) und inneren Zuständen (Embodiment), kurze Bewegungs- oder Atemübungen.

Man stelle sich die Timeline wie eine Lebensreise vor, bei der der Klient auf einer horizontalen Ebene die drei Zeitphasen Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft durchschreitet. Dabei begleitet der Coach den Klienten, unterstützt

ihn mit Impulsfragen und spiegelt ihm seine Wahrnehmungen. Durch das Betreten der Bodenanker werden bedeutungsvolle Lebensstationen, Meilensteine und Wendepunkte nicht nur sichtbar, sondern sowohl körperlich (somatische Marker) als auch emotional erfahrbar, was tiefliegende Erinnerungen intensiver zugänglich macht. Eine solche Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie im Hinblick auf ein zuvor formuliertes Zukunftsziel ermöglicht es, die persönliche Entwicklungs-geschichte zu visualisieren, Stärken und wiederkehrende Muster zu erkennen und einen neuen Blick auf die eigene Lebensgeschichte zu werfen (#Reframing).

Beispiele für unterstützende Impulsfragen:

- Wie hat dich dieses Erlebnis geprägt? Welche Ressourcen hast du (trotz aller Schwierigkeiten) in dieser Zeit entwickelt?
- Wie hast du es geschafft, diese Krise zu bewältigen? Was hast du dabei über dich gelernt?
- Welche Stärken und Kompetenzen kamen in der Situation zum Vorschein?
- Wie hat dieses Ereignis deine Sicht auf dich selbst beeinflusst?
- Welche Ressourcen aus der Vergangenheit könntest du jetzt mobilisieren, um deinem Zukunftsziel näher zu kommen?
- Welche Botschaft würde dein „weises Zukunfts-Ich“ deinem heutigen Ich geben, um dein Ziel zu erreichen?
- Was könnte der erste kleine Schritt Richtung Zukunftsvision sein? Bis wann willst du ihn umgesetzt haben?

Diese Intervention wirkt sich insofern vorteilhaft auf ADHS-Klienten aus, da diese ihren Lebenslauf erfahrungsgemäß in verschiedenen Phasen als krisenhaft erlebt haben (z.B. aufgrund von Sozial- und Beziehungsstress, Lernschwierigkeiten, Mobbing). Die Aufmerksamkeit des Klienten wird gezielt auf bereits gemeisterte Herausforderungen und Meilensteine fokussiert. Daraus ableitend wird Bewusstseinsbildung darüber geschaffen, welche Erfahrungen er als krisen- oder chancenhaft wahrgenommen hat. So wird deutlich, welche Coping-Strategien er aus den jeweiligen Lebens-situationen entwickelt hat.

Abschließend werden konkrete Next Steps mit Fristen festgelegt.

4.2. Hyperaktivität bändigen – von wilden Funken zu konzentriertem Tanz

4.2.1 Work-Life-Balance verbessern: Das Lebensrad in einer ADHS-sensiblen Anwendung

Ziel dieser Übung ist eine Orientierungshilfe zur Selbstreflexion und die Ausbalancierung der einzelnen Lebensbereiche. Der Klient bewertet (in regelmäßigen Abständen) unterschiedliche Lebensfelder (z.B. Familie / Freunde, Freizeit, Gesundheit, Alltagsorganisation, Finanzen, Arbeit), wobei Diskrepanzen zwischen subjektiver Zufriedenheit und tatsächlicher Lebensbalance abgebildet werden (Ist- und Soll-Zustand). Diese im Lebensrad verbildlichte Diskrepanz dient als Spiegel für notwendige Anpassungen.

In der Vorbereitung werden die relevanten Lebensbereiche geklärt und *kleine transparente Ziele* gesetzt, die speziell auf die jeweiligen ADHS-Herausforderungen ausgerichtet sind (bezüglich Hyperaktivität z.B. Nutzen von Aufgabenstrukturen, Trainieren von Timing, Bewegungspausen im Tagesplan verankern). In der Durchführung bewertet der Klient jeden Lebensbereich in einem dafür gekennzeichneten Feld auf einer Skala von 0 bis 10, ergänzt durch kurze, konkrete Begründungen. In der anschließenden Analyse identifizieren Coach und Klient Cluster – etwa Bereiche mit hoher Diskrepanz zwischen Anspruch und Zufriedenheit oder Phasen intensiver Dysregulation. Aus diesen Erkenntnissen können transferorientierte Schritte pro Bereich abgeleitet werden: *Routinen, Mikro-Ziele, Timer-Techniken*, um die Ziel-Umsetzung greifbar zu machen. Nach einem vorher vereinbarten Zeitraum erfolgt ein Check-Up, um Fortschritte sichtbar zu machen und die Maßnahmen für eine nachhaltige Entwicklung anzupassen.

Die Ergebnisorientierung steht im Fokus: Der Klient gewinnt Klarheit über seine Lebensbalance, identifiziert Veränderungsschritte und etabliert kurze, alltagstaugliche Routinen.

4.2.2 Hypnosystemische Interventionen nach Gunther Schmidt

Als weitere Methode zur Minderung der Hyperaktivität können Interventionen aus dem hypnosystemischen Coaching eingesetzt werden. Dabei kombiniert Gunther Schmidt hypnotische Techniken nach Milton H. Erickson mit systemischen Ansätzen der Heidelberger Schule. Je nach Bedarf können folgende hypnosystemische Interventionen selektiv eingesetzt oder auch miteinander kombiniert werden:

- Muster des Gelingens
- Seitenmodell
- Restriktionsmodell
- Problemlöse-Gymnastik.

Im Folgenden werden „Muster des Gelingens“ und das „Seitenmodell“ ausführlich thematisiert.

Aufmerksamkeitsfokussierung auf Muster des Gelingens

Besonders im ADHS-Coaching brauchen die Klienten schnell wirksame, umsetzbare Ansätze. An erster Stelle steht das gewünschte Lösungs-erleben, während das Problemerleben eine zweitrangige, dennoch wichtige Bedeutung spielt. Erleben wird immer wieder neu erzeugt durch *Fokussierung der Aufmerksamkeit*.

Der Coach lenkt die Aufmerksamkeit des Klienten mithilfe von hypothetischen Fragen auf das Lösungserleben: „*Woran würdest du merken...?*“ Hier bietet sich die Trance-Intervention der „*Wunderfrage*“ nach Steve de Shazer an. Nach wertschätzendem Begleiten / Pacing fragt der Coach: „*Was wäre das gewünschte Ergebnis?*“ Sobald dieses ausgehandelt wurde, geht der Fokus auf Zeiten, wo der Klient das Zielerleben oder Ansätze davon schon mal erlebt hat („*Kompetenzorientierte Altersregression auf Muster des Gelingens*“). Diese repräsentieren schon gelebte Kompetenzen.

Hypnosystemisches Arbeiten ist die Kunst, sich in hilfreiches Erleben hineinzusetzen. Die Kompetenzen werden analysiert und in die anstehende Situation übertragen. Zugleich wird systemisch geschaut, welche Reize den ADHS-Klienten wieder von der Spur bringen können: „*Wie kann das verhindert oder das Dranbleiben unterstützt werden?*“ Was der ADHS-Klient seit Jahren als Schwächen erlebt und in das entsprechende Erlebensnetzwerk integriert hat, soll im Coaching als unterschwellige Kompetenz verstehbar werden. Das ist ein ständiger aufwertungs-orientierter Ansatz, der den Klienten schnell in seine Kraft bringen kann. Die wertvollen Haltungen und Lösungsstrategien, die im Problemerleben versteckt sind, können mit hypnosystemischen Methoden gut herausgearbeitet und daraufhin für eine ganzheitliche Stärkung des Klienten genutzt werden. Insgesamt sollte das Coaching ein Ritual der Fokussierung auf hilfreiche, ermutigende Zeiten sein, wodurch der Klient „von sich selbst lernen“ kann.

Seiten-Modell am Beispiel „Hyperaktivität“ als abgelehnte Seite

Getreu dem Motto „Wer bin ich und wenn ja, wie viele“ wird im hypnosystemischen Ansatz mit verschiedenen Ich-Anteilen und den damit zusammenhängenden Erlebensnetzwerken gearbeitet. Das Seiten-Modell entfaltet vor allem in den Situationen Wirkung, wo der Klient in einem persönlichen Defiziterleben steckt, sich mit einem Erlebensnetzwerk identifiziert und eine innere Abwertung stattfindet.

Erinnerungsprotokoll Seiten-Modell mit einer ADHS-Klientin (Auszüge):

Klientin schildert belastendes Problem-Erleben

K: Ich bin innerlich unruhig, meine Gedanken rasen, bin voll im Hyperaktiv-Modus. Ich fange zig Dinge gleichzeitig an. Als würde ein Wirbelmonster die Kontrolle übernehmen. Totales Chaos ...wie fremdgesteuert. Hab schon alles ausprobiert (...)

Das Problemerleben der Klientin wird als eine „Seite“ des großen „Ich-Containers“ herausgearbeitet, kommunizierbar und damit modellierbar gemacht.

Anbieten der Beschreibungsform „Seiten“ / Auswirkungen im Erleben deutlich machen

C: Du bist also nicht das hyperaktive Wirbelmonster, sondern eine Seite von dir. Was macht diese Erkenntnis mit dir?

K: (überlegt) Es fühlt sich entlastend an.

C: Wie ist es für dich, wenn du zu dir selbst sagst: Ich bin hyperaktiv, ich bin durcheinander, ich bekomme nichts hin...?

K: Schwer. Ich fühle mich wertlos.

C: Und was passiert, wenn du dir selbst sagst: Eine Seite von mir ist hyperaktiv und eine andere Seite in mir geht mit dieser Seite ziemlich anklagend um?

K: Mit diesem Blick sieht die Situation schon anders aus.

C: Welchen *Unterschied* macht es?

K: Ich habe mehr Spielraum, bekomme eine andere Sicht darauf. Ich bin mehr als nur diese eine Seite.

Mittels hypnosystemischer Techniken wird die Aufmerksamkeit der Klientin intensiv auf innere Dialoge, innere Bilder und inneres Erleben gelenkt, wodurch systematisch mit unwillkürlichen Prozessen gearbeitet wird.

Fokus auf inneren Dialogen / Fragen zum inneren Erleben

C: Wie darf ich mir das „Wirbelmonster“ vorstellen, was fühlst du, wenn es dich überwältigt?

K: Ich bin überfordert, kann nicht zwischen wichtig und unwichtig unterscheiden.

C: Wie spürst du die Überforderung körperlich?

K: Ich fühle mich fremdgesteuert, wie unter Strom.

C: Das stelle ich mir sehr anstrengend vor. Wenn du dich fremdgesteuert wie unter Strom fühlst, wie bewertest du dich in der Situation?

K: Negativ, dass ich einfach nichts hinkriege.

C: Und wie redest du dann mit dir?

K: Du kriegst nichts auf die Kette! Du bist völlig unfähig! (*Klientin ist sichtbar berührt*)

C: Ich nehme wahr, dass dich das sehr betroffen macht (...)

Wie gehst du dann mit dir um?

K: Ich kämpfe dagegen an.

C: Was bewirkt das, wenn du dagegen ankämpfst?

K: Dass es mir noch schlechter geht.

Im weiteren Verlauf erfolgt die Zuwendung zur „leidenden Seite“, die angeschaut wird und eine „Gestalt“ bekommt, indem sie personifiziert wird.

Seite stärker personifizieren + positive Absicht herausarbeiten

C: Ich würde die hyperaktive Seite gerne noch stärker personifizieren. Ist das Wirbelmonster eher männlich oder weiblich?

K: Weder noch.

C: Welche Farbe hat es?

K: Schwarz. Und es ist zottelig mit roten Augen und Hörnern.

C: Welches *Bedürfnis* hat das schwarze, zottelige, rotäugige Wirbelmonster? Was könnte es brauchen?

K: (*überlegt*) Es will seine Energie ausleben, viele Dinge erleben, Abenteuer...

C: D.h. es will dich tatkräftig sein lassen, tut es aber nicht immer auf zielfdienliche Weise.

Was bekommt das schwarze zottelige rotäugige Wirbelmonster von dir? Wie gehst du mit der Seite um?

K: Ablehnung.

C: Was macht es mit ihm, wenn es abgelehnt wird?

K: Es ist traurig, da es nicht gesehen wird. (*Klientin überlegt, Gestik und Mimik verändern sich*)

C: Was passiert da gerade bei dir?

K: Ich glaube, es wünscht sich Dankbarkeit.

C: Wofür Dankbarkeit?

K: Für seine Tatkraft, seine Energie, die es mir oft gibt.

C: Wie würde es sich auf das schwarze zottelige Wirbelmonster auswirken, wenn es in seinen Bedürfnissen gesehen wird?

K: Ich glaube, es würde etwas ruhiger und kooperativer werden und müsste sich nicht immer größer machen, um gesehen zu werden.

C: Was macht das mit dir?

K: Ich würde mich nicht mehr so ohnmächtig fühlen. Es würde an Macht verlieren.

C: Kannst du dir vorstellen, öfter so mit dem schwarzen zotteligen Wirbelmonster umzugehen?

K: Ja.

Im Folgenden wird die positive Absicht der „hyperaktiven Seite“ weiter herausgearbeitet, der inhaltliche Gegenspieler personifiziert sowie dessen positive Absicht herausgearbeitet. Ziel ist es nicht, die ungewünschte Seite weg zu coachen, sondern alle Seiten dazulassen, liebevoll anzusehen und dann das entsprechende Mischverhältnis herauszuarbeiten.

Steuerungsinstanz einführen + hypothetisch durchspielen, wie es sich auf leidende Seite auswirken würde, wenn ihre Bedürfnisse berücksichtigt werden.

C: Wie könntest du als Chefin mehr die Steuerung übernehmen?

K: Indem ich das schwarze Wirbelmonster mehr im Blick habe, es integriere anstatt dagegen anzukämpfen. ihm auch mal „Danke“ sage für seine Energie.

C: Was würde sich dadurch (im Bild) verändern, wenn die Bedürfnisse des schwarzen Wirbelmonsters gesehen und gewürdigt werden?

K: Es wäre an meiner Seite und nicht mehr hinter mir.

C: Wenn die Seite weiß, dass sie da sein darf, aber nicht zu groß sein muss und du sie mehr im Blick hast, was macht das mit dir?

K: Es fühlt sich entlastend an, auf Augenhöhe. Ich fühle mich handlungsfähiger.

C: Wäre eine Probezeit für dieses neue Verhalten eine Option?

K: Ja.

Es folgt der Kontakt zwischen beiden Seiten: Was braucht die eine Seite (von der anderen)? Was braucht die andere Seite (von der einen), um verstanden zu werden? In diesem Fall ist die antagonistische Seite ein buntes lebendiges Zottelmonster, das der Klientin Kreativität und Freude bringt. Sie macht zudem eine weitere Seite ausfindig, den „Hyperfokus“, der sie in einen konzentrierten, zielstrebigem Zustand versetzt. Fokus liegt hier auf der Kooperation zwischen willentlichen und unwillkürlichen Prozessen zur Aktivierung vorhandener Kompetenzen. Abschließend erfolgt die verbindliche Transferplanung für den Alltag inklusive Deadline.

4.3 Impulsivität mildern, Selbstmanagement stärken

4.3.1 Das Innere Team bilden – Schlüssel für mehr Selbstmanagement

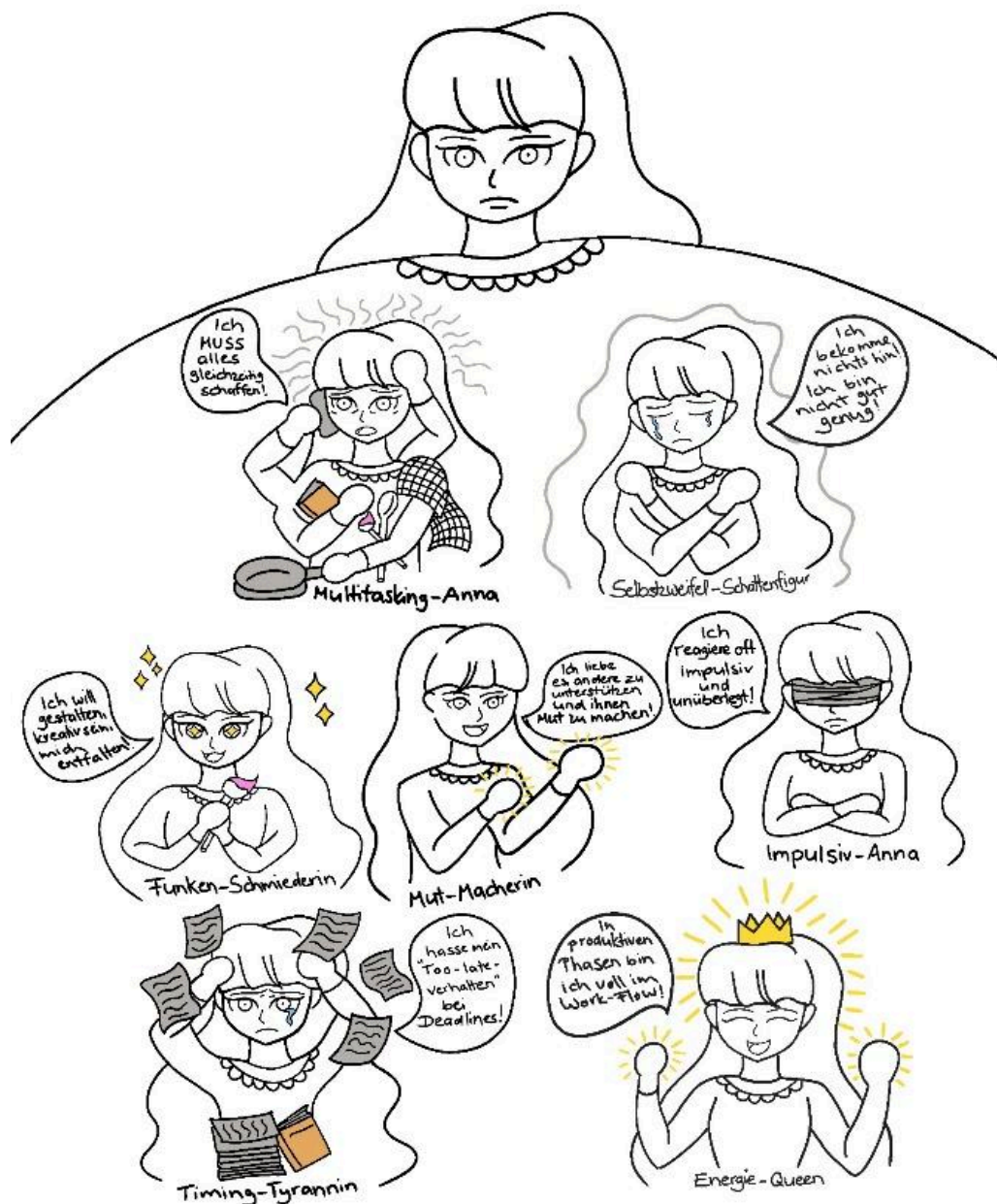


Abb. 2 Das Innere Team / Originalbeispiel einer ADHS-Klientin aus der eigenen Praxis

„Stell dir vor, dein Ich ist wie eine bunte Truppe von Persönlichkeiten, die alle um die Vorherrschaft kämpfen. Manche sind impulsiv, andere überlegt, wieder andere zögerlich...“ (Schulz von Thun)

Zur Verringerung der Impulsivität bei gleichzeitiger Stärkung der Selbstmanagementfähigkeiten eignet sich das Modell des „Inneren Teams“ (Schulz von Thun, 2013). Es beschreibt die verschiedenen inneren Stimmen oder Persönlichkeitsanteile, die in uns co-existieren, innere Konflikte auslösen und zu Handlungsblockaden führen können. Die Methode ebnet den Weg, diese Teammitglieder zu identifizieren und bildhaft darzustellen.

Bei ADHS kann das Innere Team besonders lebendig und vielfältig sein (s. Abb. 2), da Betroffene oft von verschiedenen, manchmal widersprüchlichen Impulsen und Gefühlen beeinflusst werden. Der Coach nutzt dieses Konzept, um den Klienten dabei zu unterstützen, seine „multiplen Persönlichkeitsanteile“ konkret und im Detail ans Tageslicht zu bringen (Schulz von Thun 2011). Dabei wird er durch systemische Fragetechniken angeregt, diese Persönlichkeitsanteile in Bezug auf ein zuvor formuliertes Ziel konkret zu

beschreiben, um darauf aufbauend eine Verbindung zwischen ihnen herzustellen – wie eine kleine Persönlichkeits-Show.

So wird der Klient zu einem konstanten inneren Dialog geführt, wodurch er jederzeit erkennen kann, wer gerade im Team das „Sagen“ hat und was ihn als Teamleiter in die Lage versetzt, seine „Selbststeuerungsfunktion“ gezielt wahrzunehmen. Das Konzept fördert die Selbstwahrnehmung, ermöglicht eine bewusste Steuerung der inneren Anteile und trägt somit maßgeblich zur Verbesserung des Selbstmanagements bei. Durch diese Gestaltungs-fähigkeit kann mangelnde Impulskontrolle reduziert und Selbstregulation gesteigert werden.

Die Aufgabe des Coaches besteht darin, den Klienten bei Wahrnehmung seiner Persönlichkeitsanteile behutsam zu begleiten: diese gemeinsam reflektieren und Emotionen beobachten und spiegeln, insbesondere jene, die impulsgesteuert ungefiltert auftreten können.

4.3.2 Interventionen zur Stärkung der Impulskontrolle

- **Zirkuläre Fragen:** Hierdurch wird ein Perspektivwechsel erzeugt, was emotionale Anhaftung entkräftet. Zudem werden Muster in Beziehungen sichtbar gemacht, wodurch Veränderungspotenziale sichtbar werden.
*Wie reagiert ein dir nahestehender Mensch auf unkontrollierte Gefühlsausbrüche? Was spiegelt er dir und was macht das mit dir?
Wie würde ein Mensch, dessen Haltung du bewunderst, mit dieser Situation umgehen?*
- **Paradoxe Fragen:** Irritation erzeugen, um eigene Anteile und Handlungsoptionen zu identifizieren.
*Wie könntest du die Situation noch schlimmer machen?
Wir zünden jetzt mal den Turbo: Was müsste passieren, dass zu Hause / im Büro so richtig die Fetzen fliegen?
Und was wäre zu jedem einzelnen Punkt genau das Gegenteil?*
- **Dissoziierende Fragen:** Distanz schaffen, um das Trigger-Thema aus einer anderen Perspektive zu betrachten.
*Stell dir vor, du betrachtest deine aktuelle Herausforderung aus der Perspektive eines neutralen Beobachters, was würdest du sehen?
Was würde dein zukünftiges weises Ich dir raten, wenn es auf die jetzige Situation schaut?*
- **Assoziierende Fragen:** Gefühle werden benannt, verortet und integriert.
Anknüpfen am aktuellen Gefühl: *Welche Gefühle tauchen gerade auf, und wo spürst du sie im Körper?*
Tiefenfragen zur emotionalen Qualität: *Welches Gefühl würdest du dir in dieser Situation wünschen?*
Körper- und Bildarbeit: *Wenn dieses Gefühl ein Bild wäre, wie sähe es aus? Was erzählt es dir?*
- **Metaphernfragen:** erzeugen Perspektivwechsel durch Externalisierung, wobei die Gefühlswelt einbezogen wird.
Wenn du deine aktuellen Gefühle als Wetter beschreiben könntest, welches Wetter herrscht gerade bei dir? Was könntest du tun, damit sich das Gewitter auflöst und du wieder eine klare Sicht auf die Welt hast?

- **Gewaltfreie Kommunikation:** Kommunikation als Ich-Botschaft mit den vier Kriterien: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte / Wunsch stabilisiert Emotionen im Interaktionsfeld.
- **Externalisierung** durch z.B. „Das Innere Team“: Gefühle als beobachtbare Akteure sehen (z. B. „das Impuls-Gefühl“, „die Ablenkung“).
- **Visualisieren:** Gefühle als Bilder, Farben oder Symbole erfassen und gezielt modulieren (#hypnosystemischescoaching #emotionscoaching).
- **Reframing:** negative Deutungen werden neu interpretiert, um Frustration und Überforderung zu senken.
- **Timeline-/Lebenslinienarbeit:** Trigger und Erholungsphasen erkennen, Stabilitätspotenziale stärken.
- **Wing Wave Coaching:** verbindet Elemente aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP), Verhaltens- und Emotionsforschung. Die wichtigsten Bausteine sind VAKOG (Sinneskanäle), Embodiment (Körperhaltung und -bewegung als Träger von Emotionen), Tappen (rhythmischer Druck- bzw. Stimulation an bestimmten Akupunkturpunkten) und Augenbewegungen (EMDR-ähnliche Sequenzen), um Stress- und Emotionsmuster zu erreichen. Die Idee: Impulse aus dem Gedächtnis werden mit der Bewegungs- und Sinneswahrnehmung verknüpft, wodurch der emotionale Zustand in den Ressourcenbereich verschoben werden soll. Für ADHS-Klienten kann es als sensorische Starthilfe dienen: kurze Reize setzen eine klare, abrupte Regulierungsschleife in Gang, bevor Emotionen eskalieren.

5. Fazit und Ausblick

Systemisches Coaching bei ADHS bietet Chancen durch eine ganzheitliche Sichtweise, die den einzelnen Klienten in der Wechselwirkung mit dem jeweiligen Lebenskontext betrachtet und so maßgeschneiderte Strategien entwickelt. Die Ressourcen- und Lösungsorientierung fokussiert auf vorhandene Stärken, wodurch Motivation und Durchhaltevermögen angeregt werden. Strukturierte, kleinteilige Zielvereinbarungen verbessern Selbstführung, Zeitmanagement und eigenständige Umsetzung im Alltag. Wenn die individuellen Muster, Beziehungen, lebens- und arbeitsweltlichen Rahmenbedingungen der Klienten systematisch berücksichtigt werden, entstehen neue Lösungswege, die über das rein therapeutische und medikamentöse Verständnis hinausgehen.

Systemisches Coaching ersetzt keine medizinische Diagnostik und evidenzgestützte Therapie, sondern ergänzt sie. Entsprechend sollten zukünftige Entwicklungen auf einer hybriden Versorgungslogik basieren: systemisches Coaching als integrativer Baustein neben medizinischer Behandlung, Psychotherapie und schulischer / beruflicher Unterstützung.

In letzter Zeit gibt es eine wachsende Zahl an Literaturbeiträgen zur Erweiterung des Behandlungsangebotes durch Coaching. Basierend auf diesen Beiträgen sowie aus meinen Erkenntnissen aus der systemischen Coaching-Ausbildung bei Inkonstellation wird mit der vorliegenden Arbeit ein praktikables Vorgehenskonzept vorgeschlagen. Die Autorin dieser Hausarbeit sieht vor, das entwickelte Coaching-Vorgehen für ADHS-Symptome in eigener Praxis umzusetzen und fortwährend weiter zu entwickeln.

6. Literaturverzeichnis

Buchquellen:

Behrendt, P. (2012). Freiburger Erfolgsfaktoren-Coaching - Vier Erfolgsfaktoren zur Etablierung von Konsistenz bei Coachees. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching* 19(4), 391-404.

D´Amelio, R., Retz, W., Philipsen, A. & Rösler, M. (2009). *Psychoedukation und Coaching. ADHS im Erwachsenenalter. Manual zur Leitung von Patienten- und Angehörigengruppen.* Urban & Fischer.

D´Amelio, R., Retz, W., Philipsen, A. & Rösler, M. (2024): *ADHS im Erwachsenenalter. Strategien und Hilfen für die Alltagsbewältigung.* Kohlhammer.

Greif, S.; Schmidt, F. & Thamm, A. (2012). Warum und wodurch Coaching wirkt. In *OSC*, 19 (4), 375-390.

Hinkelmann, R. (2016): *Coach statt. Couch. Wie Coaching Menschen mit ADHS-Symptomen wirksam unterstützen kann.* Springer.

Hinkelmann, R. (2016): *ADHS bei Erwachsenen. Coaching als innovativer Beratungsansatz für Ärzte und Therapeuten.* Urban & Fischer.

Ratey, N. (2008). *The disorganized mind. Coaching your ADHD brain to take control of your time, tasks & talents.* St. Martin´s Griffin.

Rauen, C. (2007). *Coaching Tools II. Erfolgreiche Coaches präsentieren Interventionstechniken aus ihrer Coaching-Praxis.* managerSeminare.

Ryba, A. und Roth, G. (Hrsg.) (2022): *Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell.* Klett-Cotta.

Ryba, A. und Roth, G. (2016): *Coaching, Beratung und Gehirn: Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte.* Klett-Cotta.

Schmidt, G.: (2004). *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung.* Carl Auer.

Schmidt, G. (2008). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung.* Carl-Auer.

Schulz von Thun, F. (2011). *Miteinander reden I. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der zwischenmenschlichen Kommunikation.* Rowohlt.

Storch, M. (2009). *Motto-Ziele, S.M.A.R.T.-Ziele und Motivation.* In B. Birgmeier (Hrsg.), *Coachingwissen. Denn sie wissen nicht, was sie tun?* (S. 183-205). VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Watzlawick, P., Weakland, J.H. & Fisch, R. (2001). *Lösungen. Zur Therapie und Praxis menschlichen Wandels.* Huber.

Windolph, U. (2013). *Phasen-Meilenstein-Planung. Projekt Magazin – Das Fachportal für Projektmanagement.*

Internetquellen:

<https://www.coaching-magazin.de/hr/coaching-adhs>

<https://www.projektmagazin.de/methoden/phasen-meilenstein-planung>