

# ADHS-Coaching für Erwachsene: Ihr Weg zu mehr Struktur und Lebensqualität

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) betrifft nicht nur Kinder, sondern kann auch im Erwachsenenalter erhebliche Herausforderungen mit sich bringen. ADHS-Coaching für Erwachsene ist eine spezialisierte Form der Unterstützung, die Betroffenen hilft, ihre Symptome besser zu managen und ein erfüllteres Leben zu führen.

Von **Jasmin Bannan-Döblitz**  
29.08.2024, 12:40 Uhr

Fact checked by **Anne Falkenberg**



Obwohl ADHS oft als Kinderkrankheit wahrgenommen wird, kann sie bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben.

## Inhaltsangabe

- [Was ist ADHS-Coaching für Erwachsene?](#)
- [Vorteile des ADHS-Coachings für Erwachsene](#)
- [Was sind die Kernelemente des ADHS-Coachings?](#)
- [Welche Phasen umfasst das ADHS-Coaching für Erwachsene?](#)
- [Wie lange dauert ein typischer ADHS-Coaching-Prozess?](#)

## Was ist ADHS-Coaching für Erwachsene?

ADHS-Coaching ist eine zielorientierte, praktische Begleitung, die darauf abzielt, Erwachsenen mit ADHS zu einem **selbstbestimmten und erfolgreichen Alltag** zu verhelfen. Im Gegensatz zur Psychotherapie konzentriert sich das Coaching auf konkrete Strategien und Lösungen für **aktuelle Herausforderungen**.

## Vorteile des ADHS-Coachings für Erwachsene

ADHS-Coaching kann verschiedene positive Effekte haben:

- Erhöhte **Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen**
- **Verbesserte Organisations- und Zeitmanagementfähigkeiten**
- **Reduzierung von Stress und Überforderung**
- Steigerung der **Produktivität im Beruf und Privatleben**
- **Bessere Beziehungen** durch verbesserte Kommunikation

## Was sind die Kernelemente des ADHS-Coachings?

ADHS-Coaching für Erwachsene ist ein spezialisierter Ansatz, der Betroffenen hilft, die Herausforderungen ihrer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung im Alltag besser zu bewältigen. Anders als in der Psychotherapie liegt der Fokus beim Coaching auf praktischen Strategien und konkreten Lösungen für aktuelle Probleme. Ziel ist es, die Lebensqualität und Selbstständigkeit der Klienten zu verbessern, indem sie lernen, ihre Symptome effektiv zu managen und ihre Stärken optimal zu nutzen.

### 1. Selbstverständnis fördern

Coaches helfen Klienten, ihre ADHS-Symptome zu verstehen und als Teil ihrer Persönlichkeit zu akzeptieren.

### 2. Stärken entdecken

Der Fokus liegt auf dem Erkennen und Nutzen individueller Stärken und Ressourcen.

### 3. Strukturierung des Alltags

Entwicklung von Routinen und Systemen zur besseren Organisation von Zeit und Aufgaben.

### 4. Zielsetzung und -verfolgung

Unterstützung bei der Definition realistischer Ziele und der Entwicklung von Strategien zu deren Erreichung.

### 5. Impulskontrolle verbessern

Erarbeitung von Techniken zur besseren Steuerung von Impulsen und Emotionen.

### 6. Beziehungsmanagement

Hilfe bei der Verbesserung von Kommunikation und sozialen Interaktionen.

## Welche Phasen umfasst das ADHS-Coaching für Erwachsene?

Das Coaching zielt darauf ab, ADHS-Betroffenen zu einem selbstbestimmten und erfolgreichen Alltag zu verhelfen, indem es Motivation, Struktur, Klarheit und Problemlösungsfähigkeiten fördert:

- Kongruenz-Phase:** Aufbau der Rahmenbedingungen und Beziehung zwischen Coach und Klient.
- Analyse-Phase:** Untersuchung des Ist-Zustands und Definition des Ziel-Zustands.
- Veränderungs-Phase:** Erarbeitung konkreter Schritte zur Zielerreichung, inklusive:
  - Setzen von Prioritäten
  - Maßnahmenplanung
  - Ermittlung von Bewältigungsstrategien
  - Umsetzung der Maßnahmen
  - Würdigung von Erfolgen
- Reflexions-Phase:** Evaluation der durchlaufenen Phasen.
- Stabilisierungs-Phase:** Überprüfung, ob der Klient in den Verselbstständigungsprozess einsteigen kann.
- Autonomisierungs-Phase:** Förderung der Unabhängigkeit des Klienten vom Coach.

## Wie lange dauert ein typischer ADHS-Coaching-Prozess?

Die Dauer eines typischen ADHS-Coaching-Prozesses ist **sehr individuell und variiert je nach den spezifischen Bedürfnissen und Zielen** des Klienten. Es gibt kein standardisiertes Zeitfenster, das für alle Betroffenen gleichermaßen gilt.

Einige Coaching-Programme beginnen mit einem Einführungscoaching, das etwa vier Wochen dauern kann. Dies dient oft dazu, die Grundlagen zu legen und erste Strategien zu entwickeln. Der weitere Verlauf des Coachings richtet sich dann nach dem individuellen Fortschritt und den Herausforderungen des Klienten. Manche Anbieter bieten **flexible Coaching-Modelle** an, bei denen Klienten so lange betreut werden, wie sie es für nötig halten. Dies kann von **einigen Monaten bis hin zu einer langfristigen Begleitung über mehrere Jahre** reichen. ADHS-Coaching wird generell als nachhaltiger Prozess verstanden, der darauf abzielt, dauerhafte Veränderungen und Verbesserungen im Leben der Betroffenen zu erzielen.

### Weitere Informationen gibt es unter:

- [Mit dem ADHS Coach die Lebensqualität verbessern \(greator.com\)](#)
- [Startseite - ADHS Coachingzentrum \(adhs-coachingzentrum.de\)](#)
- [ADHS Therapie und Coaching by Focus Lane \(counselingadhd.com\)](#)

ARTIKEL EMPFEHLEN

## MEHR ZUM THEMA

<p><b>Burnout: Ausgebrannt und erschöpft</b> Die Folgen für Gesundheit, Job und Privatleben</p>	<p><b>Paartherapeut: Daran erkennen Sie Abhängigkeit in Ihrer Beziehung</b> Expertentipps für gesunde Beziehungen Bindungsdynamiken</p>
<p><b>113 als Notrufnummer: So unterscheidet sie sich von 110 und 112</b> Ein neuer Notruf für psychische Krisen</p>	<p><b>Altersdepression: Lebensfreude neu entdecken</b> Altersdepression ist neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter.</p>
<p><b>Persönlichkeitsveränderung bei Burnout: Wenn der Stress das Ich verändert</b> Von Engagement zu Erschöpfung</p>	<p><b>Die Angst vor Löchern: Was hinter Trypophobie steckt</b> Von Lotuskapseln bis Bienenwaben</p>

## Inhalte im Überblick

GESUND LEBEN	<a href="#">Ist es gesund, täglich zu masturbieren?</a>	<a href="#">1000 Kalorien am Tag</a>	<a href="#">Rezept Haferflocken-Pizza</a>	<a href="#">Tipps, um Energieüberern entgegenzuwirken</a>	
FITNESS	<a href="#">Bauchmuskultraining mit Hanteln</a>	<a href="#">Schneller Muskelaufbau</a>	<a href="#">Schnell Kalorien verbrennen</a>	<a href="#">100 Situps am Tag</a>	<a href="#">Ursachen für Übelkeit nach dem Sport</a>
MÄNNERGESUNDHEIT	<a href="#">Eichelkäse entfernen</a>	<a href="#">Blutpenis vs. Fleischpenis</a>	<a href="#">Längere Erektionen: Die besten Hausmittel</a>	<a href="#">Penis riecht</a>	<a href="#">Samenstau</a>
FRAUENGESUNDHEIT	<a href="#">Periode auslösen</a>	<a href="#">Ausfluss vor der Periode</a>	<a href="#">Schmerzende Brustwarzen</a>	<a href="#">Schwanger trotz Periode</a>	<a href="#">Unterleibsschmerzen- Keine Periode</a>
NATÜRLICH HEILEN	<a href="#">Entzündungshemmende Kräuter</a>	<a href="#">natürliche Blutverdünner</a>	<a href="#">Konstitutionsmittel finden</a>	<a href="#">Hausmittel gegen Schleim im Hals</a>	<a href="#">Natürliche Alternativen zu Ibuprofen</a>
BEAUTY	<a href="#">Für was Kernseife gut ist</a>	<a href="#">Gelbe Fingernägel: Ursachen und Hausmittel</a>	<a href="#">Penaten Creme für den Intimbereich</a>	<a href="#">Shampoo selber machen</a>	
TIERGESUNDHEIT	<a href="#">Bestes Katzenfutter</a>	<a href="#">Hund zittert nach Spaziergang</a>	<a href="#">Krankheitssymptome beim Hund</a>	<a href="#">Stille Läufigkeit erkennen</a>	

Folgen Sie uns

