

AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT-SYNDROM (ADS)

Laufbahnentwicklung mit Tücken

Rund fünf Prozent der erwachsenen Bevölkerung sind vom Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS) betroffen. Wer um dieses Problem weiss, kann ihm mit geeigneten Massnahmen begegnen.

VON DR. ULRIKE STEDTNITZ (*)



Ruhig zu arbeiten, wach, fokussiert und konzentriert, fällt vielen Menschen zunehmend schwer. Die tägliche Informationslawine, Stapel von Unerledigtem, zahlreiche Aktionsschauplätze, laufende Unterbrechungen, E-Mails und Telefonate – das alles führt zu täglicher Frustration und zum wachsenden Gefühl, nichts richtig tun zu können. Dies verleitet zu ungestörter Wochenendarbeit; auch keine gute Idee.

Ursachen für Konzentrationsstörungen?

Mangel an Fokus kann viele Ursachen haben: Unklarheit über die aktuellen Prioritäten, ineffektives Zeitmanagement, schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung, Depression und Burn-out. Konzentrationsstörungen können jedoch auch andere Ursachen haben. Während einfache Überlastung eine Art Überaktivierung darstellt, handelt es sich beim Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom ADS um eine zu 80% genetisch bedingte Unteraktivierung des Frontalhirns. Etwa 5% aller Erwachsenen sind deutlich betroffen. Das Gehirn leitet dabei Informationen langsamer, ein Problem in wenig spannenden Sitzungen oder bei Routinearbeiten. Eine geeignete Behandlung besteht darin, die frontalen Hirnregionen zu aktivieren.

ADS – nicht immer ein Problem

Gerade intelligenten Menschen mit ADS gelingt es oft, über lange Zeit hinweg zumindest ausreichende Leistungen zu erbringen. Sie gleichen den Mangel an Organisations- und Planungsvermögen mit permanenter Improvisation aus – wenn auch in der Regel viel Stress damit verbunden ist. ADS leichter bewältigen können Erwachsene, die sich für die Erledigung von Sorgfalts- und Routineaufgaben auf andere abstützen – wie beispielsweise einen gut organisierten Sachbearbeiter oder eine Ehepartnerin. Auch Menschen, die sich eine ihren Stärken best möglichst entsprechende Tätigkeit sozusagen auf den Leib geschneidert haben, häufig auch selbstständig Erwerbende. Wie kann sich ADS auf die Laufbahnentwicklung auswirken? Was sind nun die Probleme? In Bewerbungsunterlagen finden sich zahlreiche Hinweise auf ein mögliches ADS:

- Angefangene und abgebrochene Aus- und Weiterbildungen;
- Häufige Wechsel des Arbeitsplatzes, weil die bestehende Arbeit schnell langweilt;
- Auffallend oft unterbrochene Lebensläufe, gespickt mit Weltreisen und interessanten Aktivitäten, die nicht so recht zur Laufbahnrichtung passen wollen;
- In den Zeugnissen Hinweise auf unsorgfältige Arbeitsweise, soziale Schwierigkeiten am Arbeitsplatz;
- Nachlässige Bewerbungsunterlagen mit zahlreichen Flüchtigkeitsfehlern.
- Häufige körperliche Unruhe («Fummeln» mit Objekten in Sitzungen, Herumzappeln);
- Impulsives Verhalten (häufiges Unterbrechen im Gespräch, impulsive Entscheidungen);
- Stimmungsschwankungen, niedrige Frustrationsgrenze;
- Suchtpotenzial beim Umgang mit PC und TV;
- Vielfältiger Einsatz von «Uppers» (Koffein, Zigaretten, Amphetamine) und «Downers» (Alkohol, Marihuana).

Je mehr Merkmale auf Sie zutreffen, je mehr lohnt sich eine vertiefte Diagnostik – insbesondere wenn Sie denken, dass diese Verhaltensweisen für Sie ein berufliches und persönliches Problem darstellen.

Studium oder Weiterbildung?

Auch in der Aus- und Weiterbildung kommen etliche Herausforderungen auf ADS-Betroffene zu. Die zeitliche Freiheit eines Studiums verleitet zu «Aufschieberitis» und Stress in letzter Minute.

Von daher eignen sich Fachhochschulen für ADS-Betroffene oft besser, da die Strukturen straffer und schulähnlicher sind und es leichter machen, auf Kurs zu bleiben.

Und übrigens: die Zeit im Militär oder eine kaufmännische Ausbildung können gute Hilfen dabei sein, strukturierter und organisierter zu werden.

Wirksame Bewältigungsstrategien

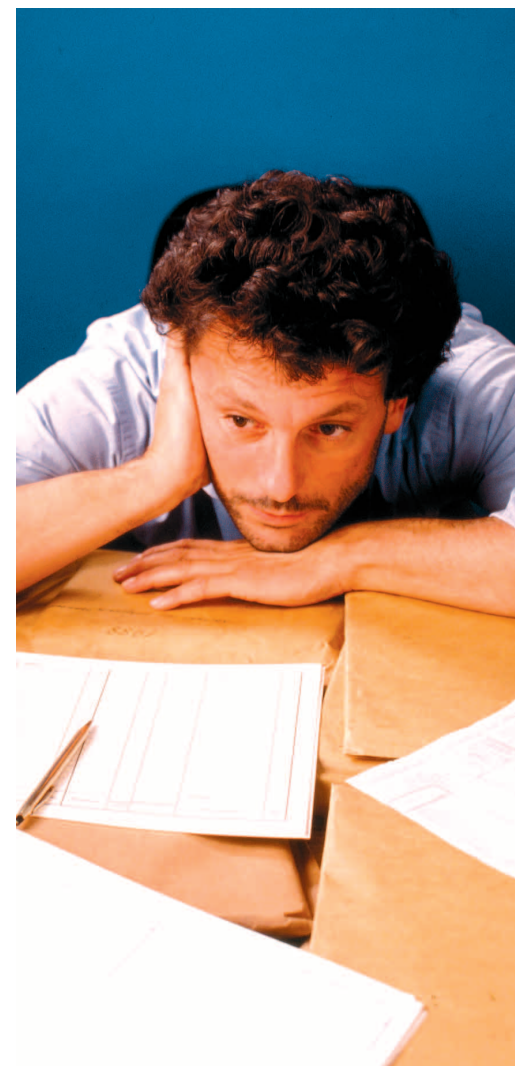
Stärken kennen: Für Berufstätige mit einem ADS ist es von grösster Wichtigkeit, die eigenen Stärken zu kennen und optimal einzusetzen und zusätzlich bereit zu sein, an den Schwächen weiterhin zu arbeiten. **Zeit- und Aufgabenmanagement verbessern:** Am besten durch Kurse, auch ein persönlicher Coach kann sich lohnen.

Die Ursachen und Symptome des ADS bekämpfen: Ein ADS kann nach aktuellen Erkenntnissen medikamentös behandelt werden (Stimulanzmedikamente), durch den homöopathischen Facharzt oder eine Komplementärmedizinerin. Für eine bleibende Verbesserung kann ebenfalls mit Neurofeedback-Training (Erfolgsquote nach U.S. Studien etwa 70%) gearbeitet werden.

ADS-Selbsttest

Könnte Sie selbst von einer Aufmerksamkeits-Defizit-Störung ADS betroffen sein? Hinweise darauf sind:

- Unstrukturierte Arbeitsweise, chronisch unaufgeäumter Arbeitsplatz;
- Mühe mit der Zeitplanung, häufiges Nicht-Einhalten von Deadlines und Terminen;
- Vieles neu beginnen, Projekte und Vorhaben verlaufen aber «im Sand»;
- Schwierigkeiten im Umgang mit Routinearbeit;



Aufmerksamkeitsstörungen sind Zeitfresser.

(*) Dr. Ulrike Stedtnitz ist Fachpsychologin FSP und Geschäftsführerin von stedtnitz.design your life. GmbH (www.stedtnitz.ch)