



Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für
Kommunikation und Kooperation mbH

Rastlosigkeit - Vergesslichkeit - Kreativität

Zum Umgang mit der Aufmerksamkeitsdefizitstörung im beruflichen Alltag

Das zurzeit häufigste kiderneurologisch diagnostizierte Störungsbild ist die Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS). Wenn Menschen mit diesen Schwierigkeiten ins Berufsleben eintreten, sind die groben äußeren Symptome meist zurückgegangen. Erhalten geblieben sind häufig jedoch noch Befindlichkeiten wie Rastlosigkeit, Zerstreuung und Vergesslichkeit. Die Auswirkungen auf berufliche wie persönliche Bereiche können recht weitgehend sein.

Hilfreich ist es hier durch äußere Strukturgebung die inneren Extreme etwas mehr in Balance zu bringen. Das geistige Schwanken zwischen euphorischen Höhenflügen einerseits und vernichtenden Selbstanklagen andererseits gilt es wahrzunehmen als das, was sich zeigt, in dem Bewusstsein, dass beides nicht das Selbst ist. Nach der Diagnosestellung, die mit der Benennung des Zustandes eine erste Struktur in die Selbstwahrnehmung bringt, ist die Strukturierung weiterer Lebensbereiche der nächste Schritt. Dabei gilt es, Prioritäten setzen zu lernen. Notwendig ist das klare Wahrnehmen und Akzeptieren der Hindernisse wie auch der Potenziale, die zur Verfügung stehen.

Oft ist Hilfe von außen notwendig, um konstruktiv mit Perfektionsstreben, Verzweiflung und Resignation umzugehen. Ehrlichkeit im Umgang mit sich selbst hilft auch das Gegenüber klarer wahrzunehmen und stärkt so die Kommunikationsfähigkeit und die Verbindung mit der Umwelt. Eine positive geistige Haltung sich selbst gegenüber ist auf einer tieferen Ebene der Schlüssel für konstruktive Veränderung.

Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für Kommunikation und Kooperation mbH

Johannisberger Straße 33, 14197 Berlin, Fon 030 - 82 70 23 25 Fax 030 - 82 70 23 24
Buchenweg 4, 57589 Birkenbeul-Weißenbrüchen, Fon 02682 - 96 48 42 Fax 02682 - 96 48 42



Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für
Kommunikation und Kooperation mbH

Themen im Überblick

- Die Bedeutung der ADS-Diagnose im Alltag
- Ursachen und Prozesse der Entstehung von Aufmerksamkeitsstörungen
Hilfen zur Selbsthilfe
- Hilfen von außen

Methoden

- Kurzvorträge mit Diskussion
- Bearbeitung von Materialien in Kleingruppen
- Praxis-, erfahrungs- und teilnehmerorientierte Gespräche mit selbstreflexiven Anteilen

Dozentin

Cornelia Pflüger

Teilnehmende

Individuell Interessierte, wie auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit der Thematik in Berührung gekommen sind

Ort

InHouse

Ruhe in Bewegung

Beratungsgesellschaft für Kommunikation und Kooperation mbH

Johannisberger Straße 33, 14197 Berlin, Fon 030 - 82 70 23 25 Fax 030 - 82 70 23 24
Buchenweg 4, 57589 Birkenbeul-Weißbrüchen, Fon 02682 - 96 48 42 Fax 02682 - 96 48 42