



ADHS UND SELBSTWERT

„ICH STEHE HINTER MIR“

2022

ANASTASIA ZHUKOVA
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN

Selbstwert-Modell (Potreck-Rose & Jacob, 2008)

2

Selbstwertgefühl

**Selbst-
Akzeptanz**

**Selbst-
Vertrauen**

**Soziale
Kompetenz**

**Soziales
Netz**

Selbstwertgefühl und ADHS

3

Selbstwertgefühl

**Selbst-
Akzeptanz**

**Selbst-
Vertrauen**

**Soziale
Kompetenz**

**Soziales
Netz**

Selbstwertgefühl und ADHS

4

Selbstwertgefühl

**Selbst-
Akzeptanz**

**Selbst-
Vertrauen**

**Soziale
Kompetenz**

**Soziales
Netz**

Selbstwertgefühl und ADHS

5

Selbstwertgefühl

**Selbst-
Akzeptanz**

**Selbst-
Vertrauen**

**Soziale
Kompetenz**

**Soziales
Netz**

Selbstwertgefühl und ADHS

6

Selbstwertgefühl

**Selbst-
Akzeptanz**

**Selbst-
Vertrauen**

**Soziale
Kompetenz**

**Soziales
Netz**

Selbstwertgefühl und ADHS

7

Selbstwertgefühl

**Selbst-
Akzeptanz**

**Selbst-
Vertrauen**

**Soziale
Kompetenz**

**Soziales
Netz**

Selbstwertgefühl und ADHS

8

Selbstwertgefühl

**Selbst-
Akzeptanz**

**Selbst-
Vertrauen**

**Soziale
Kompetenz**

**Soziales
Netz**

ADHS UND SELBSTWERT

ADHS VERSTEHEN

ADHS – Multifaktorielles Modell

10

Neurobiologie

Unterschiede im ADHS-Gehirn (z.B. Dopaminstoffwechsel)

Neurobiologische Grundlagen

11

- Geringere Verfügbarkeit von...
 - ▣ **Dopamin**
 - ▣ **Noradrenalin**
- In verschiedenen Gehirnnetzwerken...
 - ▣ **Fronto-parietales Netzwerk:** Steuerung von Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis
 - ▣ **Fronto-striatales Netzwerk:** Verhaltenssteuerung und Impulskontrolle

ADHS – Multifaktorielles Modell

12

Neurobiologie

Unterschiede im ADHS-Gehirn (z.B. Dopaminstoffwechsel)



Neuropsychologie

Daraus resultierende Abweichungen in der Funktion

Neuropsychologische Grundlagen

13

Exekutive Funktionen

Übergeordnete Steuerungsinstanz
„Dirigent“, Koordinieren aller Funktionen

Aufmerksamkeit

Wahrnehmung



Gedächtnis

Motorische Umsetzung

Neuropsychologische Grundlagen

14

Exekutive Funktionen

Übergeordnete Steuerungsinstanz

Ziele setzen, priorisieren, Handlung planen, Hindernisse antizipieren, Umsetzung, Evaluation.

Aufmerksamkeit

Wahrnehmung



Gedächtnis

Motorische Umsetzung

Neuropsychologische Grundlagen

15

Exekutive Funktionen

Kleine Änderungen in der Verfügbarkeit von **Noradrenalin und Dopamin** beeinflussen exekutive Funktionen erheblich

Aufmerksamkeit

Wahrnehmung



Gedächtnis

Motorische Umsetzung

Exekutive Funktionen

Umsetzen des Vorhabens: Einkaufen gehen

- Erinnern: „Ich wollte einkaufen gehen!“
- Zu einem geeigneten Zeitpunkt
- Entscheidung: „Das ist jetzt dran.“
- Zielgerichteten Antrieb mobilisieren
- Daran denken, das Portemonnaie mitzunehmen
- Das Portemonnaie finden
- Sich nicht ablenken lassen
- Wenn doch, wieder zur Aufgabe zurückkehren

Neuropsychologische Grundlagen

17

Exekutive Funktionen

Mögliche Fallstricke bei der Umsetzung. ADHSler...

- ❑ Erinnert sich nicht an das Vorhaben
- ❑ Oder erst, wenn der Supermarkt schon geschlossen ist
- ❑ „Gehe ich jetzt einkaufen oder mache ich etwas anderes?“
- ❑ Schafft es nicht, sich aufzuraffen
- ❑ Denkt nicht daran, das Portemonnaie mitzunehmen
- ❑ Oder sucht sehr lange danach
- ❑ Lässt sich dabei ablenken
- ❑ Vergisst nach der Ablenkung das Vorhaben

Neuropsychologische Grundlagen

18

Exekutive Funktionen

ADHS
„Aufmerksamkeitsdefizit“
reduktionistischer Begriff

Aufmerksamkeit

Wahrnehmung



Gedächtnis

Motorische Umsetzung

Neuropsychologische Grundlagen

19

Exekutive Funktionen

ADHS

Aufmerksamkeitssteuerung

Im richtigen Moment hinlenken, dabei bleiben, flexibel wieder von (Teil-)Aufgabe weg lenken.



Aufmerksamkeit

Wahrnehmung



Gedächtnis

Motorische Umsetzung

ADHS – Modell Exekutiver Funktionen

- Schwierigkeiten in der **gezielten** Aufmerksamkeits**steuerung** (Exekutive Funktion)
- Dadurch Schwierigkeiten bei der **Umsetzung von Vorhaben...**
 - ▣ **Trotz notwendigen Wissens**
 - ▣ **Trotz willentlicher Anstrengung**



ADHS – Modell Exekutiver Funktionen

Achtung: Schwierigkeiten \neq Nicht-Können
Menschen mit ADHS können genauso viel umsetzen wie Menschen ohne ADHS

Unterschied:

- Wissen und Wollen alleine nicht ausreichend
- Auf spezifische Bedingungen angewiesen
- Dadurch starke Schwankungen in der Umsetzung

ADHS Situationsabhängigkeit

22

Spezifische Bedingungen?!

ADHS-Symptomatik situationsbedingt minimal oder gänzlich fehlend, insb. in folgenden Kontexten:

- Häufige Belohnung
- Engmaschige Kontrolle
- Neue Situation
- Beschäftigung mit ausgesprochen interessanter Aktivität
- Andauernde Anregung von außen
- In Interaktion mit nur einem Menschen (1:1 Situation)

Warum gerade diese Bedingungen?

ADHS Situationsabhängigkeit

23

Aufmerksamkeitssteuerung, Antrieb, Motivation gewöhnlich

**Dopamin
gewöhnlich**

.....
Aufmerksamkeitssteuerung, Antrieb, Motivation reduziert

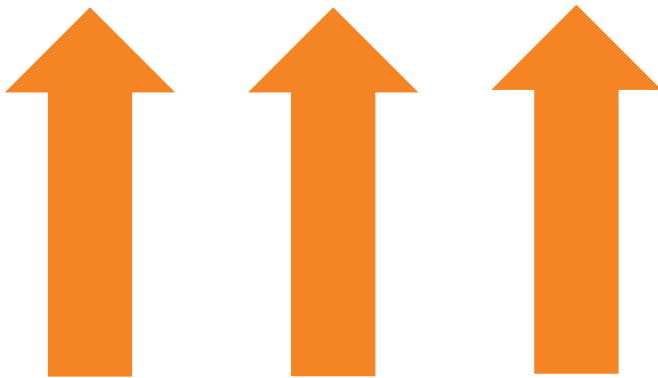
**Dopamin
verringert
(ADHS)**

ADHS Situationsabhängigkeit

24

Aufmerksamkeitssteuerung, Antrieb, Motivation gewöhnlich

**Dopamin
gewöhnlich**



**Hyperaktivität
Innere Unruhe
Geschwindigkeit**

Aufmerksamkeitssteuerung, Antrieb, Motivation reduziert

**Dopamin
verringert
(ADHS)**

Hyperaktivität als Coping-Strategie

Erhöhung Dopamin-Ausschüttung durch eigenes Verhalten

ADHS Situationsabhängigkeit

25

ADHS-Symptomatik situationsbedingt minimal oder gänzlich fehlend, insb. in folgenden Kontexten:

- **Häufige Belohnung**
- Engmaschige Kontrolle
- **Neue Situation**
- Beschäftigung mit ausgesprochen **interessanter Aktivität**
- **Andauernde Anregung von außen**
- In Interaktion mit nur einem Menschen (1:1 Situation)

Stimulation (vgl. Dopaminausschüttung)

ADHS Situationsabhängigkeit

26

ADHS-Symptomatik situationsbedingt minimal oder gänzlich fehlend, insb. in folgenden Kontexten:

- Häufige Belohnung
- **Engmaschige Kontrolle**
- Neue Situation
- Beschäftigung mit ausgesprochen interessanter Aktivität
- Andauernde Anregung von außen
- **In Interaktion mit nur einem Menschen (1:1 Situation)**

Stimulation (vgl. Dopaminausschüttung)

Außergewöhnlich viel **Struktur** (exekutive Steuerung wird von außen übernommen)

ADHS – Multifaktorielles Modell

27

Neurobiologie

Unterschiede im ADHS-Gehirn (z.B. Dopaminstoffwechsel)



Neuropsychologie

Abweichungen in Exekutiven Funktionen



ADHS-Merkmale

ICD / DSM - Kriterien beschreiben **typische** Verhaltens-**Folgen** der ADHS-Neurobiologie

ADHS – Multifaktorielles Modell

28

Neurobiologie

Unterschiede im ADHS-Gehirn (z.B. Dopaminstoffwechsel)



Neuropsychologie

Abweichungen in Exekutiven Funktionen



ADHS-Merkmale

ICD / DSM - Kriterien beschreiben **typische** Verhaltens-**Folgen** der ADHS-Neurobiologie



Lernerfahrungen

Interaktionen und Erfahrungen je nach Umgebungsbedingungen, Ressourcen und Coping

ADHS – Multifaktorielles Modell

29

Neurobiologie

Unterschiede im ADHS-Gehirn (z.B. Dopaminstoffwechsel)



Neuropsychologie

Abweichungen in Exekutiven Funktionen



Coping

Folgeproblematiken

beschreiben Folgen der

Lernerfahrungen

Interaktionen und Erfahrungen je nach Umgebungsbedingungen, Ressourcen und Coping

ADHS – Multifaktorielles Modell

30

Neurobiologie

Unterschiede im ADHS-Gehirn (z.B. Dopaminstoffwechsel)



ADHS

Neuropsychologie

Abweichungen in Exekutiven Funktionen



Coping

Lernerfahrungen

Folgeproblematiken

beschreiben Folgen der

Interaktionen und Erfahrungen je nach Umgebungsbedingungen, Ressourcen und Coping

Kohärentes Selbstbild

31

ADHS verstehen: riesige Bedeutung!

„Moralisches“ Erklärungsmodell durch
Neurobiologisches ersetzen



Kohärentes Selbstbild

32

Ungewöhnliches Stärken-Schwächen-Profil

- ADHS: Dysfunktion in einem Bereich bedeutet keine allgemeine Dysfunktion
- Je nach dem, wo wir „dranzoomen“ auch im Gegenteil Stärken wie z.B.
 - ▣ Kreativität
 - ▣ Spontanität
 - ▣ Improvisationstalent
 - ▣ Enthusiasmus
 - ▣ „Hyperfokus“
 - ▣ Wagemut



ADHS UND SELBSTWERT

SELBSTWERTGEFÜHL
STÄRKEN

Selbstwert-Modell (Potreck-Rose & Jacob, 2008)

34

Selbstwert

**Selbst-
Akzeptanz**

**Selbst-
Vertrauen**

**Soziale
Kompetenz**

**Soziales
Netz**

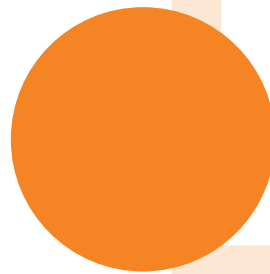
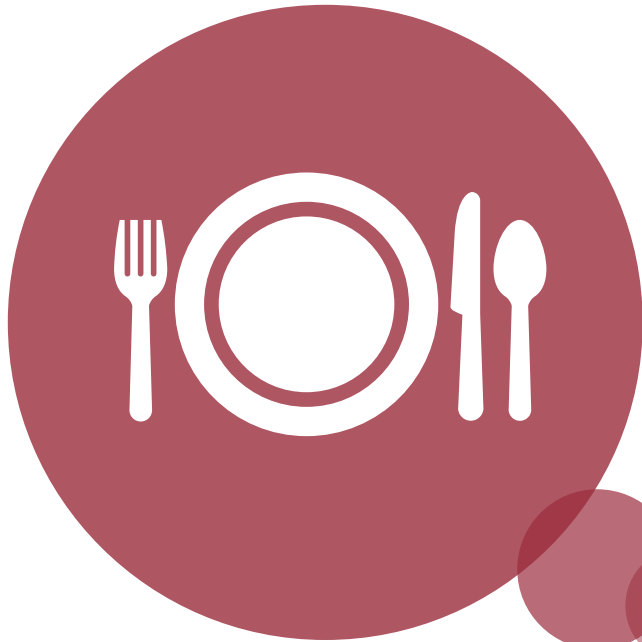
Beispiel

35



Beispiel

36



Beispiel

37



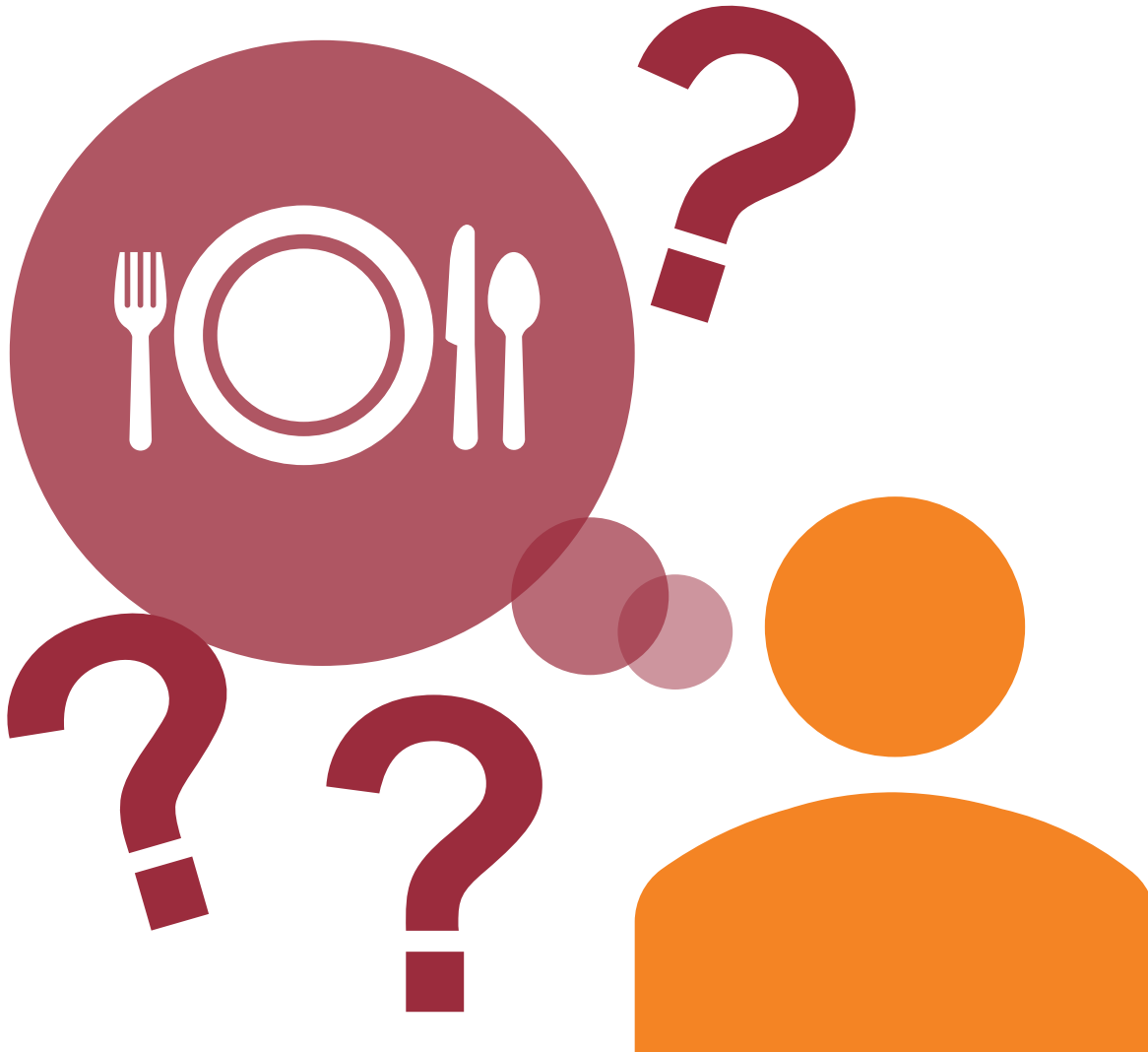
Beispiel

38



Beispiel

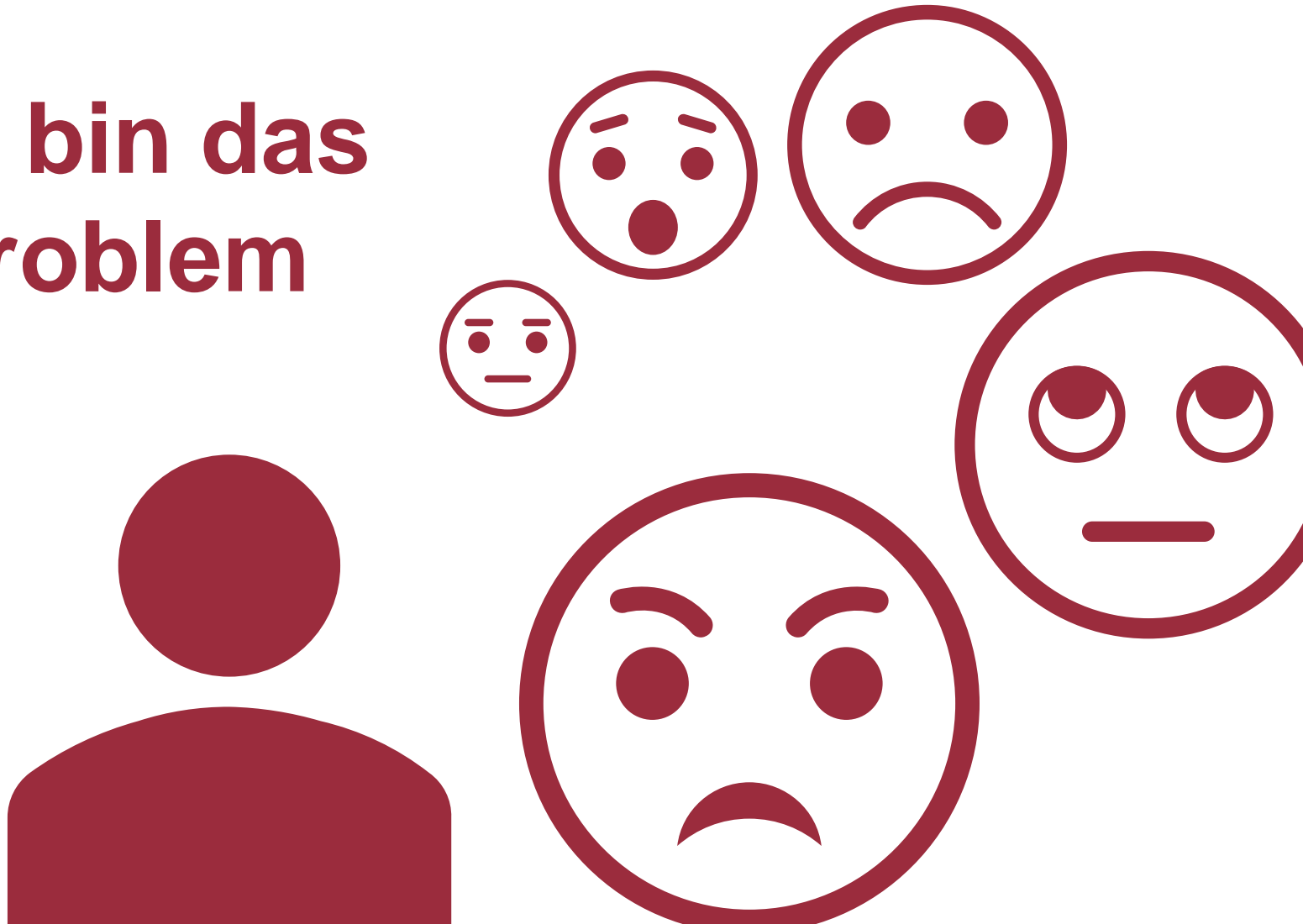
39



Häufige automatische Reaktion

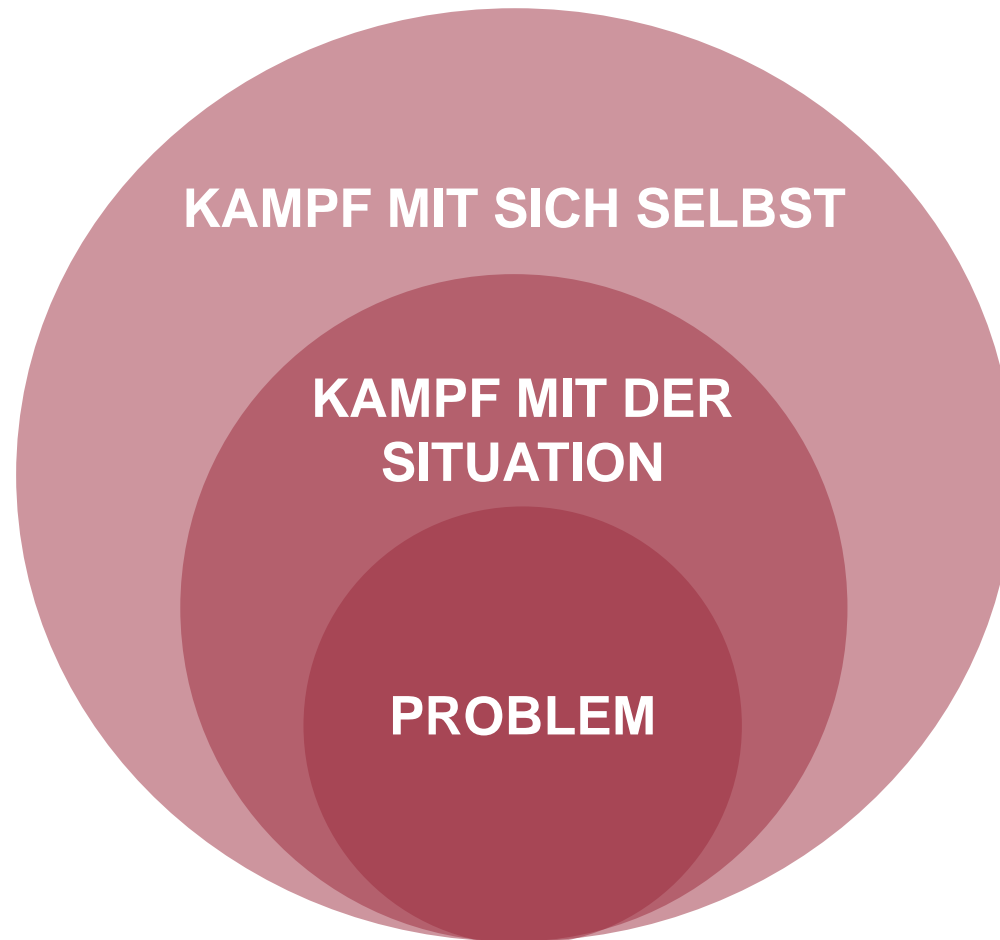
40

**Ich bin das
Problem**



Häufige automatische Reaktion

41



Alternative Reaktion

42

Selbstakzeptanz

heißt mich da abholen, wo ich gerade stehe...

- mit den Fertigkeiten, die ich jetzt gerade habe
- mit der Situation so, wie sie jetzt gerade ist



Alternative Reaktion

43

Selbstakzeptanz

heißt mich da abholen, wo ich gerade stehe...

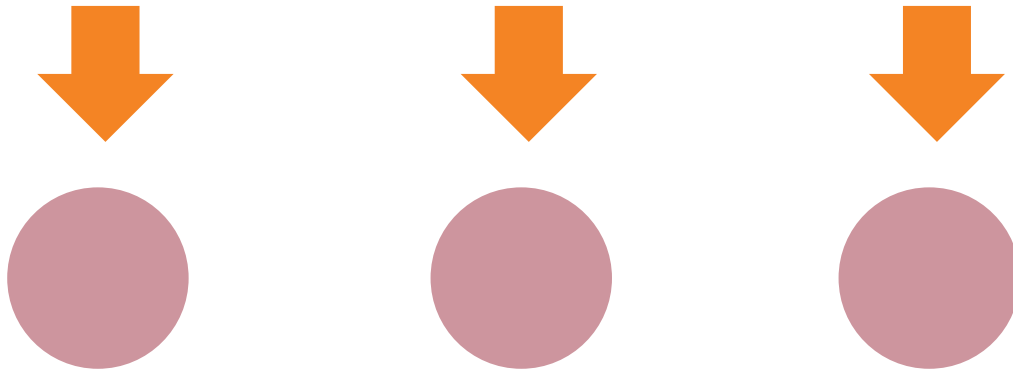
- mit den Fertigkeiten, die ich **jetzt gerade** habe
- mit der Situation so, wie sie **jetzt gerade** ist



Heißt Akzeptanz, keine Veränderung?

44

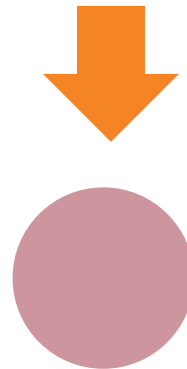
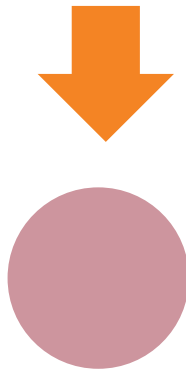
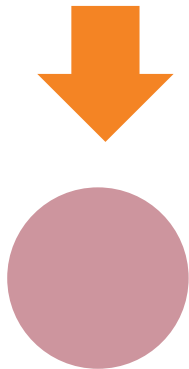
- Das bereits Geschehene wird akzeptiert



Heißt Akzeptanz, keine Veränderung?

45

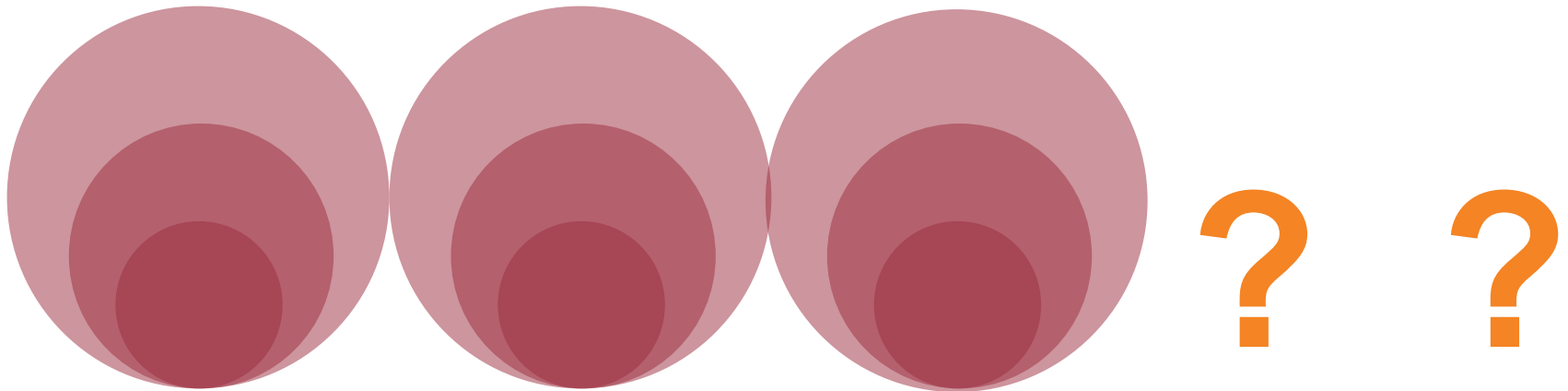
- Das bereits Geschehene wird akzeptiert
- Es spricht nichts gegen Änderung in der Zukunft
- Akzeptanz erster Schritt hilfreicher Veränderung



Akzeptanz und Veränderung

46

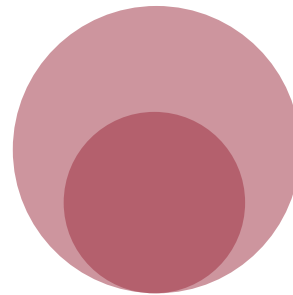
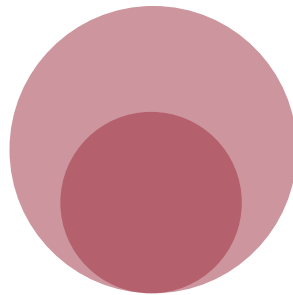
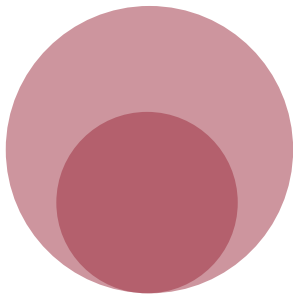
- Das bereits Geschehene wird akzeptiert
- Es spricht nichts gegen Änderung in der Zukunft
- Akzeptanz erster Schritt hilfreicher Veränderung



Akzeptanz und Veränderung

47

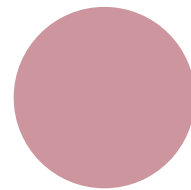
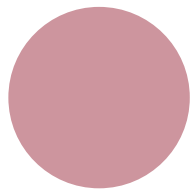
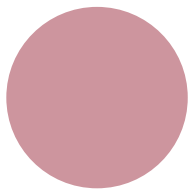
- Das bereits Geschehene wird akzeptiert
- Es spricht nichts gegen Änderung in der Zukunft
- Akzeptanz erster Schritt hilfreicher Veränderung



Akzeptanz und Veränderung

48

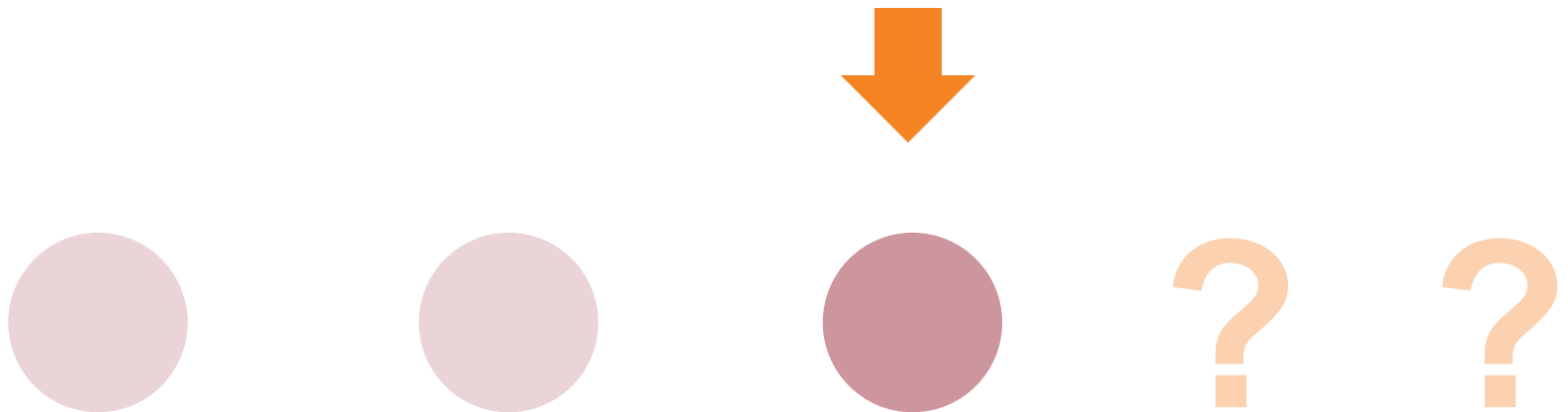
- Das bereits Geschehene wird akzeptiert
- Es spricht nichts gegen Änderung in der Zukunft
- Akzeptanz erster Schritt hilfreicher Veränderung



Akzeptanz und Veränderung

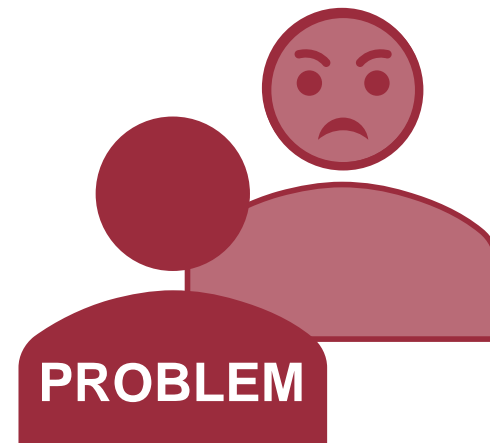
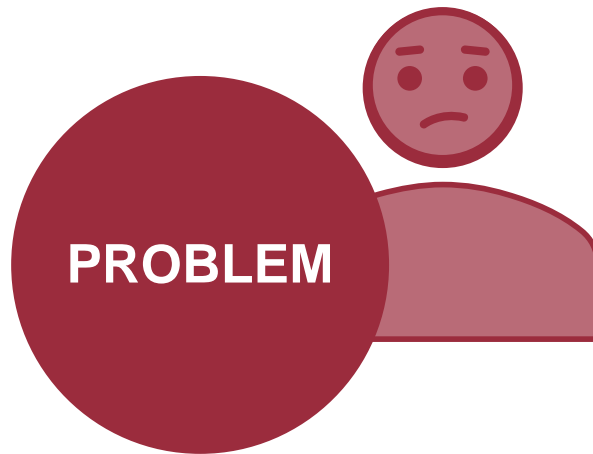
49

- Das bereits Geschehene wird akzeptiert
- Es spricht nichts gegen Änderung in der Zukunft
- Akzeptanz erster Schritt hilfreicher Veränderung
- „Ein Problem auf ein Mal“ bewältigbarer



Was ist mit ungutem Verhalten?

50



„Mein Verhalten war falsch“ \neq „Ich bin falsch“

Bedingungslose Wertschätzung

51



„Das war mein
Fehler“

Fehler haben
Konsequenzen

Verantwortung für Verhalten übernehmen

Bedingungslose Wertschätzung

52



„Ich stehe hinter mir“

„Ich lasse mich
nicht im Stich,
egal, was ist“

**Verantwortung für Verhalten übernehmen
UND sich selbst würdevoll behandeln**

Selbstakzeptanz

53



„Mir ein Abendessen zu organisieren ist gerade nicht einfach für mich“

Beispiel

54



Selbstakzeptanz

55

„Das fühlt sich gerade
total schwierig an“

„Ich bin nicht
alleine“



Selbstakzeptanz

56

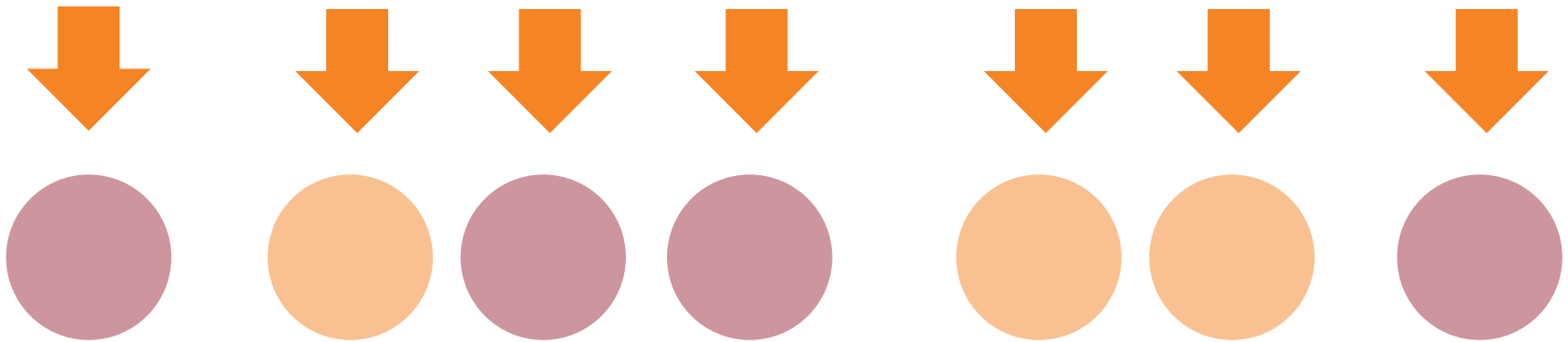
Sich würdevoll unterstützen, egal was ist



...Und wie komme ich da hin?

57

**Die wiederholte Handlung des Akzeptierens
stärkt die Selbstakzeptanz**



Selbstwert-Modell (Potreck-Rose & Jacob, 2008)

58

Selbstwertgefühl

**Selbst-
Akzeptanz**

**Selbst-
Vertrauen**

**Soziale
Kompetenz**

**Soziales
Netz**

Selbstwert-Modell (Potreck-Rose & Jacob, 2008)

59

Selbstwertgefühl

Selbst-
Akzeptanz

Selbst-
Vertrauen

Soziale
Kompetenz

Soziales
Netz

Wie Selbstvertrauen aufbauen?

60

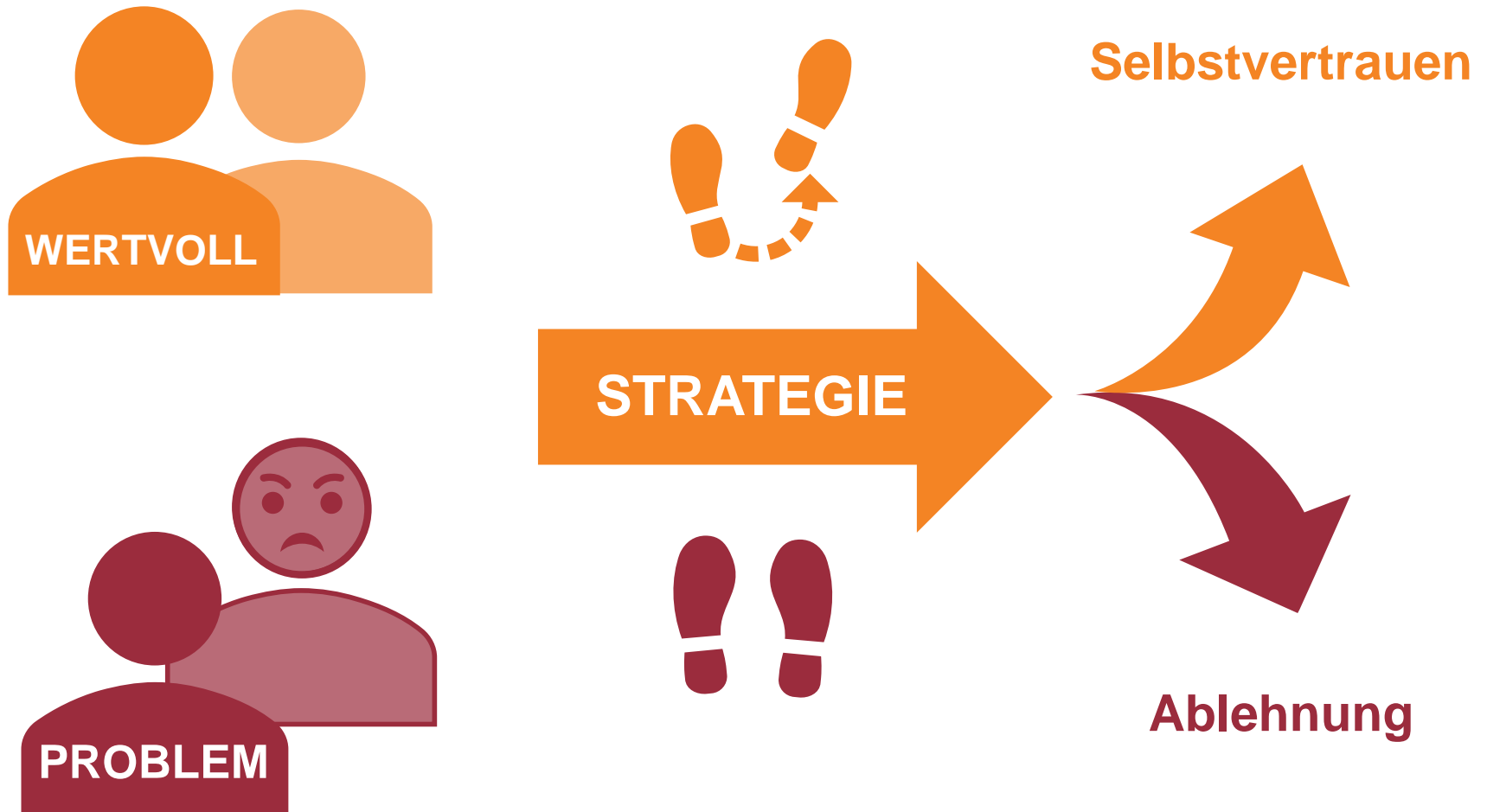
ADHS – Modell Exekutiver Funktionen

- Schwierigkeiten in der **gezielten** Aufmerksamkeits**steuerung** (Exekutive Funktion)
- Dadurch Schwankungen in der **Umsetzung von Vorhaben...**
 - ▣ **Trotz notwendigen Wissens**
 - ▣ **Trotz willentlicher Anstrengung**



Selbstvertrauen aufbauen

61



Selbstvertrauen aufbauen

62

Strategien

zur Unterstützung Umsetzung von Vorhaben

- Idee von zu erwartenden Hindernissen



Selbstvertrauen aufbauen

63

Strategien

zur Unterstützung Umsetzung von Vorhaben

- Idee von zu erwartenden Hindernissen
- Medikamente



Selbstvertrauen aufbauen

64

Strategien

zur Unterstützung Umsetzung von Vorhaben

- Idee von zu erwartenden Hindernissen
- Medikamente
- Einsatz von Coping-Strategien



Selbstvertrauen aufbauen

65

Strategien

zur Unterstützung Umsetzung von Vorhaben

- Idee von zu erwartenden Hindernissen
- Medikamente
- Einsatz von Coping-Strategien
- Nach Unterstützung fragen



Selbstwert-Modell (Potreck-Rose & Jacob, 2008)

66

Selbstwertgefühl

**Selbst-
Akzeptanz**

**Selbst-
Vertrauen**

**Soziale
Kompetenz**

**Soziales
Netz**

Selbstvertrauen aufbauen

67

Strategien

zur Unterstützung Umsetzung von Vorhaben

- Idee von zu erwartenden Hindernissen
- Medikamente
- Einsatz von Coping-Strategien
- Nach Unterstützung fragen

Wichtig: Haltung, mit der Strategie eingesetzt wird

Selbstwert-Modell (Potreck-Rose & Jacob, 2008)

68

Selbstwertgefühl

**Selbst-
Akzeptanz**

**Selbst-
Vertrauen**

**Soziale
Kompetenz**

**Soziales
Netz**

Literatur

69

- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5®. Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Döpfner, M., Banaschewski, T. & Sonuga-Barke E. (2008). Hyperkinetische Störungen. In F. Petermann (Hrsg.), Lehrbuch der Klinischen Kinderpsychologie (6. Aufl., S. 257-273). Göttingen: Hogrefe
- Kirsch, P. & Haible-Baer, N. (2021). Therapie-Tools ADHS im Erwachsenenalter. Weinheim: Belz.
- Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2016). Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Stuttgart: Klett-Cotta.



VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!

2022

ANASTASIA ZHUKOVA
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN