

Stellenangebote

ADHS IM BÜRO

Madeleine Stäubli-roduner, 17.03.2009

Potenzial orten, nicht Probleme



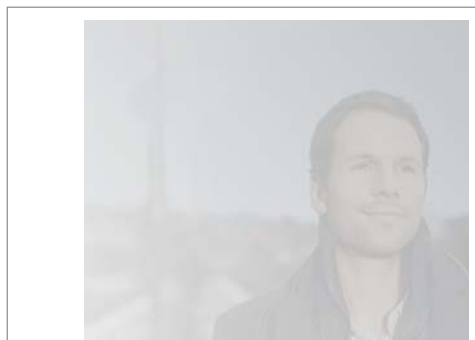
Bild: flickr.com, Autor:

Vom Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADHS) ist jeder 20. Manager betroffen. Unerkannt oder unbehandelt kann es zu massiven Problemen führen. Viele Menschen mit ADHS haben aber grosses Potenzial - auch beruflich.

Wer kennt ihn nicht, den Microsoft-Gründer und Milliardär Bill Gates, dessen unkonventionelle Ideen die Computerwelt auf den Kopf gestellt haben. Nur wenige wissen jedoch, dass der brillante Informatiker - schon mit 14 Jahren ein Mathegenie und leidenschaftlicher Programmierer - das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom hat. Sein

Werdegang verlief unkonventionell: Der heute 53-Jährige schmiss das Studium für seine Garagenfirma und führte diese zum Weltkonzern, indem er ein gekauftes Betriebssystem zum System aller Computer machte.

Bill Gates gilt als prominenter Betroffener eines Syndroms, mit dem mindestens 5% der Erwachsenen leben. Oft unbewusst: «Viele Menschen wissen nicht, dass sie ADHS haben», sagt Corinne Huber, ADHS-Coach in Basel. Das «Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom mit oder ohne Hyperaktivität» - kurz ADHS - wird seit einigen Jahren in den Medien intensiv behandelt. Doch wird die Thematik - meist auf Kinder beschränkt - häufig einseitig, plakativ oder reisserisch dargestellt, mit ideologischen Scheuklappen angegangen, etwa als Erfindung und «Lieblingssyndrom» der Pharmabranche taxiert oder aber der erzieherischen Unfähigkeit von Eltern zugeschrieben. Weit gefehlt: ADHS ist keine Willens-, Haltungs- oder Erziehungs Krankheit. Vielmehr handelt es sich um eine vererbare Störung der Informationsverarbeitung in bestimmten Hirnregionen, verursacht durch einen genetisch bedingten Mangel beim Botenstoff Dopamin. Entgegen der landläufigen Meinung wächst sich das Syndrom im Erwachsenenalter nicht automatisch aus. Bei rund der Hälfte der betroffenen Kinder setzen sich die Symptome im Erwachsenenalter fort.



INTENSITÄT MIT SCHATTESEITEN

In Schulzimmern, auf Bühnen, in Büros und auf Chfesseln agieren unzählige Frauen und Männer mit ADHS. Der temperamentvolle Manager mit den ausgefallenen Ideen, der rastlose, visionäre Chef mit der gar nicht geradlinigen Karriere, die zerstreute Professorin, welche sich in hundert Details verliert - sie alle könnten ADHS haben. Vielfach führen diese Menschen ein intensives, farben- und facettenreiches Leben, nehmen neugierig und reizoffen wahr, wirken fantasievoll, ideenstark, spontan, pionierhaft. «Viele ADHS-Menschen haben herausragende Stärken wie Mut, hohe Leistungsfähigkeit, Spontaneität und Durchsetzungsvermögen», hält Corinne Huber fest (siehe «Nachgefragt»). Die intensive Lebensweise kann allerdings Schattenseiten bergen: Aufgrund ihrer mangelhaften Informationsverarbeitung können Betroffene Anpassungsprobleme haben, die sich in unserer reizüberfluteten, leistungsorientierten, schnellebigen Welt verschärfen.

Dazu Corinne Huber: «Es fällt auf, dass wir in einer Zeit erhöhten Leistungsdrucks, zunehmender Personalreduktion und einer Beschleunigung der Zeit leben. Menschen mit ADHS haben es zusätzlich schwieriger, weil sie sensibler auf diese Umstände reagieren.»

Mangelhafte Selbststeuerung, Impulsivität, verminderte Aufmerksamkeit, Ablenkbarkeit bilden Kernsymptome. Allzu schnell gelten Betroffene als unzuverlässig, unmotiviert, unreif, werden gerügt oder gemobbt. Manche wechseln häufig die Stelle, betätigen sich in ständig neuen Berufen, nützen ihr berufliches oder intellektuelles Potenzial zu wenig aus.

Gefangen in einem Teufelskreis aus Labilität und Frust, der seinen Anfang manchmal in schwierigen Kindheits- und Schulerlebnissen nimmt, laufen sie Gefahr, ihr Selbstwertgefühl zu verlieren und an sich selbst zu erschöpfen.

STRUKTUREN UND COACHING ZENTRAL

Dieser Negativspirale hält Corinne Huber die positiven Seiten entgegen - sie thematisiert lieber die Stärken: «Es ist mir ein grosses Anliegen, das Thema ADHS und die betroffenen Menschen unter ressourcenorientierten Gesichtspunkten zu beleuchten. Wir dürfen Jugendlichen mit ADHS die Aussicht auf gute Lehrstellen und in der Folge die Chance auf gute Arbeitsplätze nicht verbauen!»

In erster Linie setzt sie auf gründliche Information, geeignete, da gut strukturierte Arbeitsbedingungen und verständnisvolles Coaching. «Es ist eine grosse Hilfe, wenn ein Arbeitsumfeld klar strukturiert und berechenbar ist, die Mitarbeiter einander optimal ergänzen und soziale Verhaltensweisen bis in die Führungsspitze hinaus achtsam reflektiert werden.» So «können Betroffene ihr Potenzial voll entfalten und

AUSBLICK



Sie prägen das neue Jahr

Die «Handelszeitung» zeigt, welche Chefs die Schweizer Wirtschaft im 2009 bewegen werden und was ihre grössten Herausforderungen sind.

NEUE HANDYS



Bald in den Geschäften

Die Messlatte für die neuen Smartphones ist noch immer Apples iPhone. Doch die Konkurrenz holt mit grossen Schritten auf.

UMFRAGE

Hat Ihr Unternehmen die richtigen Führungspersonen an der Spitze, um erfolgreich durch die Krise zu steuern?

- ☐ Ja, und zwar in erster Linie erfahrene und krisenerprobte Manager.
- ☐ Ja, aber die meisten unserer Manager führen das erste Mal in einer Krisensituation.
- ☐ Ich bin mir da nicht ganz sicher.

Abstimmen

Eine Serie in Zusammenarbeit mit BAIN & Company

ANZEIGE



Treffpunkt für Unternehmer

Wie sieht Wirtschaftsexperte und «Krisenprophet» Nouriel Roubini die Entwicklung der Wirtschaftskrise? Mehr...

ANZEIGE



Die 6 aktuellsten Finanzstellen:

[Schicht Koordinator](#)
[Teamleiter Lager m/f](#)
[Kursleiter Network-Technology](#)
[Power-Frau/-Mann](#)
[Chef de Service](#)
[Treuhänder/Treuhandfachfrau/](#)
[» Weitere Stellenangebote](#)

dabei sogar manchmal «die anderen» überflügeln». Auch wenn nicht jeder Mensch mit ADHS ein Bill Gates sein kann ...

NACHGEFRAGT Corinne Huber, Praxis für Coaching & ADHS-Beratung, Basel

«ADHS-Betroffene können begnadete Führungskräfte sein»

Warum kommen die Stärken von ADHS-Personen trotz enormer Willenskraft und hoher Kreativität im Beruf oft nicht zum Tragen?

Corinne Huber: ADHS-Betroffene haben herausragende Stärken: Begeisterungsfähigkeit, Mut, hohe Leistungsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen, Flexibilität, Entschlossenheit, Spontaneität, Humor. Jedoch sind Handlungsplanung, Selbststrukturierung und Zeitmanagement besonders bei monotonen Tätigkeiten oder bei einem Übermass an Leistungsdruck schwieriger zu regulieren.

Welche Berufe eignen sich für Betroffene, welche eher nicht?

Huber: Es spielt keine Rolle, welchen Beruf ein Mensch mit ADHS wählt. Wichtiger ist, dass die Arbeit nicht zu monoton ist, damit der Betroffene die benötigte Aufmerksamkeit aufrechterhalten kann. Besonders wichtig ist, dass ein Arbeitsumfeld gut strukturiert, aber nicht einengend ist und Achtsamkeit im Umgang mit den Mitarbeitern gepflegt wird. Es gibt Menschen mit ADHS, die durch ihre Sensitivität besonders gut mit anderen umgehen können. Es gibt Betroffene, welche hervorragende Führungspersönlichkeiten sind. Andere sind sprachlich, technisch oder künstlerisch begabt. Menschen mit Aufmerksamkeitsdefizit sind gute Multitasker.

Wie soll man mit schwierigen Betroffenen im Büro umgehen?

Huber: Nicht alle Personen, die ein problematisches Verhalten am Arbeitsplatz aufweisen, haben ADHS! Führungspersonen und Personalleiter sollten über das Erscheinungsbild des Syndroms fundiert und ressourcenorientiert informiert sein, um geeignete Rahmenbedingungen schaffen zu können. Wenn diese mit dem Betroffenen abgesprochen werden und Mobbing keinen Nährboden findet, kann ein Mensch mit ADHS hochmotiviert und in Dankbarkeit seine Fähigkeiten voll einbringen und sogar über seine Grenzen hinauswachsen. Wenn es trotz guten Arbeitsbedingungen zu Problemen kommt, empfiehlt sich ein Coach oder therapeutische Begleitung, was oft schon Wunder wirkt. Viele betroffene Menschen wissen gar nicht, dass sie ADHS haben. Sie fallen erst auf, wenn ihre Kompensationsstrategien (Perfektionismus, Überstunden) nicht mehr genügen oder wenn sie Begleiterkrankungen (Sucht, Depression) entwickelt haben.

Wie kann man einem Chef mit ADHS begegnen?

Huber: Dass ein Chef ADHS hat, muss nicht zwingend sichtbar sein! Betroffene, die meist kreativ und visionär sind und eine sehr gute Intelligenz, Durchhaltewillen und ein gutes Gespür für erfolgversprechende Richtungen auf dem Arbeitsmarkt aufweisen, können begnadete Führungspersönlichkeiten sein. Solche Menschen sind direkt und emotional. Bewährt hat sich eine offene, berechenbare, verbindliche, achtsame und klare Kommunikation.

Problematisch für Arbeitnehmer wird es erst dann, wenn ein Chef mit ADHS auch noch chaotisch und aggressiv-impulsiv veranlagt ist, kein Einfühlungsvermögen hat und nicht führen kann.

[Artikel senden](#) [Artikel drucken](#)

[Top](#)

Google-Anzeigen

[Outsourcing-Analyse](#)

kostenlose Potenzial-Analyse;
Büroinfrastruktur,
Facilities
www.sbs-offices.ch

[Smartphones](#)

Ihr Mobile Assistant.
Elegant und innovativ.
Jetzt schon ab CHF 349.-
swisscom.bluewin.ch/HTC_Touch

[Goldhausse 2009](#)

Wollen Sie dank Gold
Ende 2009 500% Plus im
Depotauszug sehen?
www.sicheres-geld.de

[So werden Sie Millionär](#)

Werden Sie mit einem
normalen Einkommen
langfristig Millionär!
www.rusch.ch/david-bach

[Neurotherapy / QEEG](#)

ADHD: evaluation &
treatment Psychotherapy:



Weitere Online-Angebote der Axel Springer AG

[Axel Springer Schweiz](#) - [Beobachter](#) - [Bilanz](#) - [Stocks](#) - [io new management](#) - [Schweizer Bank](#) - [Schweizer Versicherung](#) - [PME Magazine](#) - [Private Banking](#) - [Haus Tech](#)
- [Students](#) - [TV-Star](#) - [Welt](#) - [Stepstone](#) - [Finanzen.net](#)
[Disclaimer](#)