

ADHS-Expertin: Tamara Rosier, PHD

Frage: Was ist ADHS-Coaching?

Antwort:

Das Leben mit ADHS kann eine Überforderung darstellen. Viele von uns mit ADHS haben mit den täglichen Aufgaben eines Erwachsenen zu kämpfen - Rechnungen bezahlen, wichtige E-Mails lesen, notwendige Telefongespräche führen usw. Ein ADHS-Coach kann Ihnen helfen, Ihr Leben zu verbessern, sich diesen Gefühlen zu stellen und Dinge zu erledigen.

Die Forschung zeigt, dass ein ADHS-Coaching die ADHS-Symptome, das mit den exekutiven Funktionen in Zusammenhang stehende Verhalten, das Selbstwertgefühl, das Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern kann. Coaches, die sich auf die Arbeit mit Klienten mit ADHS spezialisiert haben, klären ihre Klienten häufig erst über ADHS auf und darüber, wie es sie ein Leben lang beeinflusst. Aufbauend auf diesem Bewusstsein unterstützen Coaches ihre Klienten bei der Schaffung von Systemen und Strategien, die ihren Klienten bei der Bewältigung der praktischen Aspekte des Lebens helfen.

ADHS-Coaches ermutigen Sie dazu, sich auf Ihre Ziele zu konzentrieren, Resilienz angesichts von Hindernissen zu entwickeln und ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, wie Sie in Ihrem Leben zurechtkommen. Sie haben eine spezielle Ausbildung und Zertifizierung und können Menschen mit ADHS dabei helfen, ihr Leben effektiver zu gestalten.

Um einen Coach zu finden, besuchen Sie die Find-a-Coach Webseite der ADHS Coaches Organization unter <https://www.adhdcoaches.org/find-your-coach>.

Viele ADHS-Coaches stehen Ihnen online über Zoom, Skype oder andere Plattformen zur Verfügung. Der Preis für die Coaching-Leistung hängt davon ab, wo Sie wohnen und wen Sie beauftragen. ADHS Coaching nicht von der Versicherung gedeckt, aber einige Experten bieten möglicherweise gestaffelte Zahlung an.

Quellenangaben:

Wright, S. D. (2014). ADHD coaching matters: The definitive guide. College Station, TX: ACO Books.

Tuttle, L. J., Ahmann, E., & Wright, S. D. (January, 2016). Emerging evidence for the efficacy of ADHD coaching. Poster wurde 2016 auf dem Annual Meeting of APSARD ausgestellt (The American Professional Society of ADHD and Related Disorders), Washington, DC.

Ahmann, E., Saviet, M. & Tuttle, L. J. (October, 2017). Emerging evidence for the effectiveness of coaching for attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD). Poster wurde ausgezeichnet Lobende Erwähnung auf der *Coaching in Leadership and Healthcare Conference 2017*, Institut für Coaching/Harvard Medical School, Boston, MA.

Über die Autorin:

Tamara Rosier, PHD, ist die Gründerin des ADHS-Zentrums von West Michigan. Sie leitet ein Team von Fachleuten, das Patienten und ihren Familien nach der Diagnose ADHS beste Unterstützung bietet. Im Rahmen ihres Coachings hilft sie ihren Kunden, ihre Denkprozesse zu verstehen, um mehr Selbstvertrauen, eine reibungslosere Kommunikation, engere zwischenmenschliche Beziehungen zu entwickeln und mehr schulischen oder beruflichen Erfolg zu haben. Sie ist ein vom Vorstand zertifizierter Coach (BCC) und Präsidentin des nationalen Verbandes, der ADHD Coaches Organization (ACO).

