**ADHS-Coaching für Erwachsene, Jugendliche und Eltern**

Einer meiner Schwerpunkt ist die Arbeit mit ADHS-Betroffenen. Die Impulskontrollschwäche steht bei diesen Erwachsenen im Vordergrund und bedarf einer gezielten Unterstützung bedarf. Stimmungsschwankungen gehören zum Alltag, unkontrollierter Umgang mit Suchtmitteln kann als Lösungsversuch eingesetzt werden. Zentrales Thema ist die Selbstregulation, die ich gezielt in den Blick des Coachings nehme. Auch wenn beruflich Erfolge erzielt worden sind, ist es erforderlich, durch Coaching die Persönlichkeit zu stärken. Partnerschaftskonflikte sind weitere Themen, u.a. durch die erhöhte Sensibilität, die schnell zu Gefühlen von Frustration, Wut und Verletzbarkeit führen kann. Die erhöhte Hilfsbereitschaft kann auch ausgenutzt werden, deshalb ist es wichtig, Unterstützung zu bekommen, sich abgrenzen zu dürfen und sich zu erlauben „Nein“ zu sagen. Weitere Themen sind Zeitmanagement und das Lernen aus negativen Erfahrungen, um zu vermeiden, dass Fehler wiederholt werden.

Ziel ist die Kompetenzerweiterung in der Lebensführung, im Besonderen im Umgang mit anderen Menschen sowie die Auseinandersetzung mit dem Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle, wo dies persönlich als Nachteil erlebt wird. Ressourcenorientierte Unterstützung steht dabei stets im Mittelpunkt des individuellen Coachings, um Lebensfreude und Ausgeglichenheit erweitern zu können.

Das Coaching richtet sich an ältere und jüngere *Erwachsene* ebenso an ältere *Jugendliche*. Dabei lege ich einen Schwerpunkt auf das Kommunikations- und Selbstwerttraining. Gemeinsames Ziel sollte der Wunsch sein, die Lebensqualität zu verbessern und zu reflektieren.

Auch biete ich gerne ein *Elterntraining* an mit individueller Konfliktanalyse und -bearbeitung. Das Training soll zu einer Entspannung in der Familien- und Paarsituation beitragen und dazu befähigen, kritische Situationen und Verhaltensweisen zu reflektieren und zu vermindern sowie diesen mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Das Ziel ist es, dadurch Konflikte zu reduzieren und auch schon im Vorfeld erkennen zu können. Ein wichtiges Thema sind auch „Inseln der Entspannung“, die wiederbelebt oder neu entdeckt werden müssen. Das Wertschätzen der eigenen Interessen und Bedürfnisse darf nicht aus dem Blick geraten, um die Kraft aufzubauen oder zu erhalten, damit sich nicht eine Spirale der Missachtung und Abwertung aufbauen kann. Eltern möchte ich darin unterstützen, sich zu erlauben, regelmäßig „Ferien vom Kind“ nehmen zu dürfen. Ein weiteres Thema ist auch die Auseinandersetzung mit eigenen Schuldgefühlen. Gerne führe ich auch eine Diagnostik im gewohnten Umfeld durch.