

MOTIVIERT LERNEN MIT ADHS

Individuelles, persönliches Coaching für Lernende mit ADHS

SELBSTREGULATION
LERNPROZESSE
ERFOLGREICH
STEUERN



Das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS) ist eine neurologische Entwicklungsstörung, welche die Impulskontrolle hemmt. Streng gesehen handelt es sich aber nicht um ein Defizit in der Aufmerksamkeit, sondern eher um Schwierigkeiten die Aufmerksamkeit gezielt lenken zu können. Der Begriff **Selbstregulationsdefizitsyndrom** wäre eine genauere Bezeichnung, da Betroffene aufgrund mangelnder Impulskontrolle ihre Handlungen, ihre Gedanken und ihre Gefühle schlechter regulieren können.

ADHS kann zu Schwierigkeiten in der Schule oder Ausbildung führen, da das Problemlöseverhalten, das Zeitmanagement sowie die Fähigkeit zur Selbstorganisation, zur Selbstbeherrschung und zur Regulation der Emotionen beeinträchtigt sein kann. Es fällt Betroffenen deshalb auch schwerer, sich zu motivieren, vor allem wenn sie eine Aufgabe als langweilig empfinden.

Fabienne Frischherz

Fachdidaktikerin Deutsch
Lehrperson S1
Praxislehrperson IS1

myadhs.ch@gmail.com
www.myadhs.ch

Weil dein Gehirn anders funktioniert, brauchst du Lernmethoden, die zu deiner Denk- und Arbeitsweise passen. Individuelle Strategien zu kennen und diese auch anwenden zu können, kann dir den entscheidenden Vorteil in der Schule, in der Lehre oder in weiterführenden Schulen verschaffen und dir helfen deine langfristigen Ziele zu erreichen. Lerne, wie du dich selbst reflektieren, überwachen, kontrollieren und regulieren kannst und lerne deine Stärken gezielt für dich zu nutzen. ADHS-Gehirne entsprechen nicht der Norm und haben deshalb besondere Fähigkeiten.