

Ressourcen bei ADHS / ADS
Das Leben mit ADHS bzw. mit einem
ADHS-ler ist selten langweilig

- Kann neue und kreative Lösungen für Probleme finden!
- Stellt sich großen Herausforderungen
- Anpassungsfähig, kooperativ
- Abenteuerer, leidenschaftlich, lebt Außerhalb von engen Grenzen
- Findet neue Wege zu einem vorgegebenem Ziel
- Hilfsbereit
- Ambitioniert
- möchte in der Kindheit noch am liebsten „Alles“ werden
- Künstlerische Kreativität
- Anziehend – die ADHS-Energie zieht andere Menschen häufig an
- Sieht das große Ganze
- Kann in Notfallsituationen und Chaos den Überblick behalten
- Intuitives Erfassen von Problemen bei anderen Menschen
- Weiter Focus – kann mehr sehen und berücksichtigen
- Kann im Chaos Ordnung gestalten
- Kann viele Dinge gleichzeitig
- Kann anderen das Gefühl geben, gebraucht zu werden
- Kann über mehrere Dinge gleichzeitig reden
- Vielseitige berufliche Karrieren in einem Leben
- Zentrum der Aufmerksamkeit im Betrieb
- Kann häufig gut von anderen Menschen präsentieren oder verkaufen
- Fühlt sich bei Veränderungen oder Herausforderungen wohl

- Leidenschaftlich gegenüber anderer und für eine Aufgabe
- Kann gut Konzeptideen entwerfen
- Entwickelt sich ständig
- Leidenschaftlich
- Kann gut Verknüpfungen herstellen
- Häufig guter Schriftsteller / Gedichteschreiber
- Musikalisch
- Tierlieb
- Gut in Krisensituationen
- Sucht möglichst viel Kontrolle und Struktur
- Kontaktbereit

Wissenswertes

- Empathisch und sensibel
- Unternehmertyp / Gründer
- Flexibel
- Typ, den / die man gerne um sich hat
- Zielorientiert
- Kann gut andere motivieren
- Multitaskingfähig
- Gut im Problemlösen
- Kann gut in der Öffentlichkeit sprechen (Politiker)
- Kann andere gut verstehen und auf sie eingehen, empathisch
- Kann gut Aufgaben delegieren und verteilen
- Gut in Notfallsituationen
- Toll beim Brainstorming
- Humorvoll, manchmal ironisch
- Guter Geschichtenerzähler
- Kinder lieben ihn / sie

- Pragmatiker bei handwerklichen Dingen
- Arbeitet hart und oft länger als andere
- Sucht harmonische Beziehungen zu Familienmitgliedern
- Hilfsbereit bis zur Selbstaufgabe
- Ständige Energie und in Action
- Erfasst schnell den Punkt
- Fähig zum Hyperfocus
- Ideenschmied
- Kann toll visuell (in Bildern) denken
- Impulsiv und ohne Angst auch mal eine Abfuhr zu bekommen
- Initiator von Ideen und Projekten
- Intelligent
- Nachtmensch, benötigt nicht viel Schlaf
- Lernbereit / wissbegierig
- Kann Dinge mehrdimensional und von verschiedenen Seiten beleuchten
- Vielseitige Interessen und Begabungen
- Kann Menschen mit geringem Selbstwertgefühl gut unterstützen
- Nie gelangweilt
- Spricht aus, was andere denken
- Ständig da, wenn man ihn oder sie braucht
- Optimist
- Philosophisch und ganzheitlich orientiert
- Versplett
- Pragmatisch
- Schneller Denker
- Widerstandsfähig, Stehaufmännchen
- Kann sich häufig gut anpassen und ist flexibel in neuen Gruppen
- Spontan

- Erfolgreich in neuen Projekten und Aufgaben
- Ist anderen Menschen häufig 2 Längen voraus
- Unorthodox
- Entdecker / bereit Risiken einzugehen und viele weitere Stärken und positive Eigenschaften, die es wieder zu entdecken gilt

Autor: Dr. Martin Winkler
Klinik Lüneburger Heide
ADHS-Schwerpunkt
Am Klambusch 21
29549 Bad Bevensen
<http://dr.martin-winkler.googlepages.com/ressourcen>