

## **„Mit AD(H)S erfolgreich im Beruf sein. Wie geht das?“**

Erfolgsfaktoren aus Sicht von Menschen mit AD(H)S

*„...man ist aber nicht nur ein Störungsbild. .... Natürlich bin ich nicht nur meine AD(H)S, aber mein ganzes Leben ist durch diese AD(H)S geprägt und ich wäre heute ganz jemand anderes, hätte ich sie nicht.“ (weiblich; AD(H)S)*

Diese Aussage stammt von einer unserer Interviewpartnerinnen, die wir nach den Faktoren befragt haben, die ihre berufliche Laufbahn prägen. Wir, Frau Dr. Ortrud Sander und Ute Kögler, haben Berufstätige im Alter von ca. 30 – 60 Jahren mit und ohne AD(H)S interviewt, um aus deren Perspektive zu erfahren, welche Faktoren für den beruflichen Erfolg relevant sind und ob es Unterschiede zwischen Menschen mit und ohne AD(H)S gibt. Wir wollen authentische Aussagen vorstellen, denn:

*„...das ist das, was mich in der Literatur auch häufig nervt, äh...viele von den Leuten, die da schreiben sind relativ wenig selbst betroffen. Man merkt wirklich an den Veröffentlichungen, wer weiß wovon er redet. (weiblich, AD(H)S)*

Die AD(H)S (Aufmerksamkeits-Defizit-Störung) galt lange als Störung, die ausschließlich im Kindes- und Jugendalter auftritt. Mittlerweile ist es Konsens, dass ca. 60 % der Betroffenen auch im Erwachsenenalter Symptome einer AD(H)S aufweisen. Bei einer Prävalenz von 4 bis 6% und bei einem Weiterbestehen bei ca. 60 % im Erwachsenenalter kann davon ausgegangen werden, dass ca. 1.5 – 2 Mio. Erwachsene in Deutschland eine mehr oder weniger ausgeprägte Form der AD(H)S aufweisen.

Bisher spielt das Thema AD(H)S und Beruf bei der Betrachtung der Erwachsenen-AD(H)S noch eine untergeordnete Rolle, aber die Kernsymptome der AD(H)S Aufmerksamkeitsstörung, Impulsivität und Affektlabilität, haben natürlich auch Auswirkungen im beruflichen Alltag.

*„Ich denke, jedes AD(H)S ist anders und jeder Mensch mit AD(H)S hat ganz andere Interessen und ganz andere Stärken.“ (männlich, AD(H)S)*

In der Literatur zum Thema AD(H)S im Erwachsenenalter werden häufig anhand der Kernsymptome Berufe abgeleitet, die pauschal als geeignet bzw. ungeeignet für Menschen mit AD(H)S eingestuft werden. Allerdings finden sich in der Realität Menschen mit AD(H)S in allen Berufs- und Tätigkeitsfeldern, also auch außerhalb der empfohlenen Bereiche. Daraus folgert, bei der Ausbildungs- und Berufswahl kommt es ganz entscheidend darauf an, die Bereiche zu erkennen, die einem Spaß machen, in dem man seine Stärken einsetzen und seine Schwächen vermeiden kann und hier gibt es AD(H)S spezifische Aspekte.

*„...erst mal das selber akzeptieren, dass (die Menschen) mit AD(H)S anders sind als manche andere und dann eben gucken, wo liegen meine Stärken und wo liegen meine Schwächen. Und mit diesem Anderssein eben versuchen, seinen eigenen Weg zusammenzubasteln.“  
(männlich, AD(H)S)*

Das führt verstärkt dazu, dass man nicht unbedingt etablierten Karrierepfaden folgt, sondern sich berufliche Nischen sucht, was bevorzugt in größeren Organisationen möglich ist.

Zudem betonen unsere Interviewpartner und -partnerinnen mit AD(H)S nahezu durchgängig, dass sie eine grobe Struktur brauchen, die ihnen Halt gibt, die aber andererseits Freiräume beinhaltet, die es erlauben, eigene Ideen zu verfolgen.

*„Was ich positiv betrachte bei meiner Tätigkeit ist, dass ich sowohl Abwechslung als auch Gewohnheit habe. Die gewohnte Struktur jeden Tag ist, finde ich sehr gut, aber es entsteht nicht das Gefühl von Überdruß, weil jeder Tag gleich ist. Jeder Patient ist anders, jeder Patient ist eine neue Herausforderung und der muss ich mich neu stellen. So habe ich immer wieder etwas Neues, Interessantes, was mir leicht macht mich zu fokussieren....Und so muss ich sagen, diese Kombination, die ich habe ist fast ideal in diesem Beruf. Also einerseits eine Tagesstruktur, gutes finanzielles Fundament ..und dass ich die Abwechslung habe, die ich brauche. (männlich, AD(H)S)*

*„Ich brauch da irgendwo einen, der die Richtung vorgibt, der dann aber einen braucht, der das kreativ umsetzt, der dann mit ganz frischem Wind das aufnimmt, weiterdenkt....und solche Jobs sind natürlich sehr dünn gesät. (männlich, AD(H)S)*

Dieses problematische Spannungsverhältnis zwischen Struktur und individuellen Freiheiten wird von Menschen ohne AD(H)S bei unseren Befragungen nicht erwähnt.

Im Vergleich zu Menschen ohne AD(H)S ist Stress und Stressbewältigung für Menschen mit AD(H)S ein großes Thema. Als Stressauslöser nennen sie vor allem Zeit- und Leistungsdruck, der u.a. bedingt ist durch eigene Langsamkeit, zu umfangreiche Aufgaben, Probleme mit dem Vorgesetzten, aber auch Langeweile und Störungen aus der Arbeitsumgebung. Als Bewältigungsstrategien setzen sie Mehrarbeit, Ausschalten der externen Störfaktoren, Auszeiten und Pausen sowie Bewegung und Meditation ein.

Neben den Strategien, die jedes Individuum für sich zur Stressbewältigung entwickeln kann, sind für den beruflichen Erfolg auch Faktoren, die in der Arbeitsorganisation, der Arbeitsumgebung liegen, maßgeblich und damit im Wesentlichen nur von Seiten des Unternehmens, der Institution, des Vorgesetzten gestaltbar.

*„Routine demotiviert mich massiv...Und ich glaube, wenn ich irgendwo eine Leitungsstelle hätte, wo mir eine Sekretärin zustehen würde,...dann könnte ich auch richtig doll Leitung machen.“ (weibl., AD(H)S)*

Hier klingt an, dass viele Menschen mit AD(H)S im beruflichen Umfeld ihr Potential nicht ganz einsetzen können. Dies ist umso bedauerlicher, da AD(H)S auch ihre positiven Aspekte hat.

*„Den anderen helfen können, wenn Not am Mann ist, dann ist man, dann ist man besonders gut. Wenn richtig viel Stress ist, die anderen nicht mehr können, dann ist man gut.“ (männlich, AD(H)S)*

*„Also, ich versuch natürlich schon zu gucken nach Aufgabenfeldern, wo meine Stärken schon abgerufen werden wie Kreativität, Innovationswille. Ich hab überhaupt kein Problem radikal zu denken, vereinfachend zu denken, überhaupt mal anders zu denken. Das sind, das sind auch Sachen ohne dass ich die jemals fortgebildet hätte, die sind einfach so da“ (männlich, AD(H)S)*

Darüber hinaus nennen viele Menschen mit AD(H)S ihre Disziplin und Hartnäckigkeit im Verfolgen von Zielen als ihre besonderen Erfolgsfaktoren. Diese Aussage hat uns überrascht, denn sie widerspricht dem Tenor, den man in der AD(H)S-Literatur findet. Allerdings belegen die schulischen und beruflichen Wege unserer Befragten diese Erkenntnis in überzeugender Weise. So haben z.B. mehr als die Hälfte unserer Befragten mit AD(H)S ihr Abitur auf dem zweiten Bildungsweg erreicht und das z.T. über mehrere, manches Mal auch ungeliebte Ausbildungsstationen, aber immer das gewünschte Berufsziel vor Augen.

*„...Verbissenheit in der Zielverfolgung, also Verbissenheit in das positive Licht gerückt, sehr ehrgeizig, dann bekomme ich, ja doch, das will ich auch sagen, die Doppelbelastung zwischen Schule und Arbeit gut unter einen Hut und kurz umschrieben so eine Stehaufmännchen Qualität“ (männlich, AD(H)S)*

Unsere Befragung hat noch viele weitere interessante Erkenntnisse zum Thema berufliche Erfolgsfaktoren zu Tage gefördert. Daher hoffen wir, sie in Kürze als Buch veröffentlichen zu können. Hier werden sie ausführlich dargestellt, sind eingebettet in wissenschaftlich-theoretische Ansätze und werden ergänzt um Hinweise und konkrete Umsetzungsvorschläge zur Förderung des beruflichen Erfolgs von Menschen mit AD(H)S in der beruflichen Praxis.

Die aktuellen Informationen zum Stand der Veröffentlichung können Sie auf [www.koegler-berufsorientierung.de](http://www.koegler-berufsorientierung.de) und finden.

Ute Kögler

ADHS-, Berufswahl-, Transitionscoach

Dr. Ortrud Sander

ADHS-Coach