



ABSCHLUSS AD(H)S INSIDER

Claudia Behge

hat die Ausbildung zum AD(H)S Insider mit Erfolg absolviert.


CleverMindTeam
AD(H)S verstehen & begleiten



IRINA SCHNEIDER

Geschäftsleitung

CleverMind.Team GmbH

www.clevermind.team

Rauenberg, den 06.07.2025



Inhaltsübersicht AD(H)S Insider

– Anlage zur Teilnahmebescheinigung „AD(H)S Insider“ –

Modul 1:

1. Basiswissen zu AD(H)S
2. Funktionsweise von AD(H)S
3. Exekutive Funktionen bei AD(H)S

Modul 2:

4. Entwicklung des CleverMind.Team AD(H)S-Modells

Modul 3:

5. Selbstwert
6. AD(H)S-Teufelskreis und Bewältigungsstrategien
7. Lernen mit AD(H)S
8. Arbeiten mit AD(H)S

Spezialthemen

- Achtsamkeit und AD(H)S
- Ernährung und AD(H)S

Inhaltsübersicht AD(H)S Insider

– Anlage zur Teilnahmebescheinigung „AD(H)S Insider“ –

Modul 1:

1. Basiswissen zu AD(H)S

- AD(H)S als Modediagnose, Historischer Abriss, Hunter vs. Farmer – evolutionsgeschichtlicher Ansatz
- Prävalenz
- Ursachen und Einflüsse (genetisch, umweltbedingt)
- Symptome, AD(H)S als Spektrumserscheinung
- Subtypen
- Diagnostik, Klassifikationssysteme ICD und DSM, Schweregrade nach S3-Leitlinie
- Komorbiditäten
- Coping-Strategien: bewusst / unbewusst; konstruktiv / destruktiv
- Multimodaler Therapieansatz, Einsatz von Medikamenten und deren Wirksamkeit
- Pflegegrade und Schwerbehinderung bei AD(H)S
- AD(H)S in Pubertät und Erwachsenenalter
- Neurodiversität und AD(H)S

2. Funktionsweise von AD(H)S

- Neurobiologische Erklärungsansätze
- Rolle von Neurotransmittern (Dopamin und Noradrenalin)
- Unterschiede in der Wahrnehmung und Verarbeitung von Informationen bei AD(H)S

3. Exekutive Funktionen bei AD(H)S

- Definition und Bedeutung exekutiver Funktionen
- Entwicklung exekutiver Funktionen
- Exekutive Dysfunktionen bei AD(H)S
- Förderung der exekutiven Funktionen

Modul 2:

4. Entwicklung des CleverMind.Team AD(H)S-Modells

- Gedanken und Denkprozesse
- Gefühlen - Emotionen – Bedürfnisse; Motive und Motivation
- Verhalten erlebbar machen
- Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan: Kompetenz, Bindung, Autonomie
- Kommunikation & Kommunikationsmodelle: Sender-Empfänger-Modell, Schulz von Thun, Eisbergmodell, Paraphrasieren, Spiegeln / aktives Zuhören
- Kommunikation & AD(H)S
- Feedback-Prozess nach dem JoHari-Fenster
- Modell der zwei Denksysteme nach Daniel Kahneman
- Struktur & Routine bei AD(H)S vs. Neurotypischen Menschen
- Unterstützen von Verhaltensänderungen
- Bedeutung und Strategien für konstruktiven Umgang mit Glaubenssätzen
- Belohnungsbasiertes Lernen und Gewohnheitsschleifen, Strategien zur Veränderung von Gewohnheitsschleifen

Inhaltsübersicht AD(H)S Insider

– Anlage zur Teilnahmebescheinigung „AD(H)S Insider“ –

Modul 3:

5. Selbstwert

- Definition und Bedeutung des Selbstwerts
- Einfluss auf Denken, Verhalten und Entscheidungen
- Selbstwert und Bedürfnisse
- Selbstwert & Selbstdiskrepanz
- Selbstkonzept: Bin-Ich, Soll-Ich, Wunsch-Ich
- Die Macht sozialer Vergleiche
- Selbstwert-Bewältigungsstrategien
- AD(H)S-spezifische Selbstbilanzfälschung
- Begleitende Phänomene bei AD(H)S: Maskieren, Imposter-Syndrom, Rejection Sensitive Dysphoria (RSD)
- Selbstwert stärken im AD(H)S-Kontext
- Vermeintliche Schwächen – Schlummernde Stärken: korrespondierenden Eigenschaften

6. AD(H)S-Teufelskreis und Bewältigungsstrategien

- Therapie- & Trainingsprogramme für Kinder / Jugendliche mit AD(H)S
- Strategien zum Ausbruch aus dem Teufelskreis für pädagogische Fachkräfte und Eltern: Voraussetzungen schaffen, Beziehungsebene und positive Kommunikation, klare Regeln, Wirkungsvoll auffordern, Umgang mit positiven und negativen Konsequenzen, Selbstfürsorge
- Exkurs: Gewaltfreie Kommunikation

7. Lernen mit AD(H)S

- Wahrnehmbare Lernprobleme bei AD(H)S
- Lern- und Vergessenskurve nach Ebbinghaus / spezifische AD(H)S-Lernkurve
- Lernstrategien: Bedeutung der individuellen Herangehensweise ans Lernen, Tipps für aktives Lernen
- Marburger Konzentrationstraining (MKT) für Kinder mit AD(H)S: Methode der verbalen Selbstinstruktion
- Rechtliche Grundlagen für Nachteilsausgleich bei AD(H)S

8. Arbeiten mit AD(H)S

- Erfolgreich im Beruf nicht trotz, vielmehr mit AD(H)S
- Rolle der Exekutiven Funktionen bei AD(H)S, u.a. Emotionskontrolle, Aufmerksamkeits-Management, Planen von Aufgaben und Prioritäten setzen, Selbstaktivierung bei Aufgaben, Arbeitsgedächtnis, Zeitmanagement und Umgang mit Zeitblindheit

Spezialthemen

- Achtsamkeit und AD(H)S
 - Bedeutung der Achtsamkeitspraxis bei AD(H)S
 - Achtsamkeit & Meditation
- Ernährung und AD(H)S
 - Einfluss der Ernährung auf die AD(H)S-Symptomatik
 - Oligoantigene Diät: Auslass- und Zuführungsphase
 - Bedeutung von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren