

ADHS im Beruf: Zehn Wege zu mehr Konzentration und weniger Ablenkung

Immer mehr Menschen leiden unter Aufmerksamkeitsproblemen und ADHS-ähnlichen Symptomen. Verschiedene Strategien helfen dabei, diese Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Regenstau – **Mehr als jeder Vierte (28 Prozent) hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren; jeder Fünfte (20 Prozent) benötigt länger, um eine Aufgabe zu erledigen und beinahe jeder Sechste (15 Prozent) berichtete davon, Schwierigkeiten beim Denken, Planen und Treffen von Entscheidungen zu haben: Eine Umfrage des Instituts Qualtrics zeigt, wie sehr Symptome, wie sie für das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) typisch sind, seit der Covid-19-Pandemie zugenommen haben.**

Die Zunahme an ADHS-ähnlichen Symptomen und Aufmerksamkeitsproblemen führen Experten auf die veränderten Arbeits- und Lebensbedingungen während der Pandemie zurück – wie den Wechsel ins Homeoffice, die Isolation und die ständigen Unterbrechungen des normalen Alltags. Am Berufsförderungswerk der Eckert Schulen in Regenstau – Menschen erhalten dort durch eine Umschulung eine neue Chance auf dem Arbeitsmarkt – stand das Thema „ADHS am Arbeitsplatz“ jetzt im Fokus der diesjährigen Rehatagung.

ADHS betrifft nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Erwachsene. Studien zufolge sind etwa fünf Prozent der Erwachsenen in Deutschland von ADHS betroffen. Diese neurobiologische Störung kann sich in vielen Lebensbereichen bemerkbar machen – auch am Arbeitsplatz. „Mit der richtigen Arbeitsumgebung, klaren Strukturen und gezielten Strategien können Menschen mit ADHS trotz Herausforderungen im Berufsleben erfolgreich sein“, sagt ADHS-Experte Philipp Mühlleitner.

Ein unterstützendes Arbeitsumfeld und der Einsatz von Technologien helfen, Stärken zu nutzen und Schwächen zu minimieren, betont auch Christian Michael Gnerlich, CEO des Unternehmens brainjo, Anbieter innovativer digitaler Therapien, die unter anderem auf den Einsatz von Virtual Reality auch bei ADHS setzen. Beide Experten stellten bei der Rehatagung neue Wege und Strategien vor, die helfen, die Konzentrationsschwäche zu überwinden.

1. Anpassung der Arbeitsumgebung

Eine reizarme Arbeitsumgebung kann ADHS-Betroffenen helfen, Ablenkungen zu minimieren. Dazu gehört auch das bewusste Ausblenden beispielsweise von Social Media. Flexible Arbeitszeiten, die es ermöglichen, produktive Phasen besser zu nutzen, können ebenfalls unterstützend wirken. Ideal sind auch separate Arbeitsplätze oder Rückzugsorte, in denen sich Betroffene besser konzentrieren können.

2. Strukturen schaffen

ADHS-Betroffene profitieren von klaren und strukturierten Arbeitsabläufen. Regelmäßige Meetings und eine transparente Aufgabenverteilung helfen, den Überblick zu behalten.

3. Regelmäßiges Feedback und klare Kommunikation

Eine klare, transparente Kommunikation und das Setzen realistischer Deadlines fördern die Effizienz und reduzieren Stress. Arbeitgeber sollten regelmäßiges Feedback geben, um die Fortschritte zu bewerten und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen.

4. Zeitmanagement-Tools

Technologische Hilfsmittel wie Zeitmanagement-Apps oder digitale Checklisten können helfen, den Arbeitsalltag besser zu organisieren. Solche Tools können Termine, Aufgaben und Erinnerungen übersichtlich darstellen und unterstützen dabei, Prioritäten richtig zu setzen. Die sogenannte „Tick-Tock-Methode“, bei der die Zeit für Aufgaben vorab geschätzt wird, kann helfen, den Fokus zu halten und die Effizienz zu steigern.

5. Stärkenorientierte Aufgabenverteilung

Menschen mit ADHS blühen auf, wenn sie Aufgaben übernehmen, die ihren Stärken entsprechen. Arbeitgeber sollten darauf achten, dass Betroffene in Bereichen arbeiten, die ihnen Freude bereiten und ihre Kreativität fördern. Aufgaben, die viel Flexibilität und spontane Problemlösungen erfordern, sind oft ideal für ADHS-Betroffene.

6. Fokuszeiten und Deep Work

Eine der effektivsten Strategien, um produktiver zu arbeiten, ist das Blocken von Fokuszeiten, in denen keine Meetings oder Telefonate stattfinden. In dieser Zeit können Betroffene wichtige Aufgaben ohne Unterbrechung erledigen. Die „Deep-Work-Methode“ von Cal Newport empfiehlt, bestimmte Stunden des Tages für intensive Konzentration einzuplanen und diese Zeiten fest in den Arbeitsalltag zu integrieren.

7. Monotasking statt Multitasking

Experten empfehlen Monotasking statt Multitasking: So entgehen Betroffene der Gefahr, dass sich immer mehr halb erledigte Dinge aufstürmen. Arbeitnehmer am Computer wechseln etwa 37 Mal pro Stunde zwischen Fenstern, E-Mails und Programmen. Multitasking, sagen die brainjo-Experten, sei nur das verlustbehaftete Hin- und Herspringen zwischen Aufgaben.

8. Bewegung und Pausen

Bewegungspausen können helfen, die innere Unruhe zu lindern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Kurze Sporteinheiten, Spaziergänge oder einfache Dehnübungen am Arbeitsplatz können wahre Wunder bewirken und die Produktivität steigern.

9. Mentoring und Coaching

Ein persönlicher Coach oder Mentor kann dabei unterstützen, Strategien zur Bewältigung von ADHS-spezifischen Problemen zu entwickeln. Regelmäßige Reflexionen und Gespräche über Erfolge und Herausforderungen können helfen, langfristig Verbesserungen zu erzielen.

10. Selbstmanagement und Routinen

Das Etablieren von Routinen, wie zum Beispiel einer klaren Morgen- und Abendroutine, kann dazu beitragen, den Arbeitstag strukturiert zu beginnen und abzuschließen. Eine Morgenroutine könnte das Planen der Aufgaben umfassen, während eine Abendroutine dazu dient, den Arbeitsbereich aufzuräumen und die Aufgaben für den nächsten Tag zu notieren.



Immer mehr Menschen leiden unter Aufmerksamkeitsproblemen und ADHS-ähnlichen Symptomen. Verschiedene Strategien helfen dabei, diese Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Foto: Adobe Stock

Pressekontakt:

Dr. Robert Eckert Schulen AG
Dr.-Robert-Eckert-Str. 3, 93128 Regenstauf
Telefon: +49 (9402) 502-480, Telefax: +49 (9402) 502-6480
E-Mail: andrea.radlbeck@eckert-schulen.de
Web: www.eckert-schulen.de

Die Eckert Schulen sind eines der führenden privaten Unternehmen für berufliche Bildung, Weiterbildung und Rehabilitation in Deutschland. In der über 75-jährigen Firmengeschichte haben mehr als 180.000 Menschen einen erfolgreichen Abschluss und damit bessere berufliche Perspektiven erreicht. Die Eckert Schulen tragen dazu bei, dass möglichst viele eine qualifizierte Aus- und Weiterbildung erhalten. Das Bildungskonzept „Eckert 360 Grad“ stimmt die unterschiedlichen Lebenskonzepte mit den angestrebten Berufswünschen lückenlos und maßgeschneidert aufeinander ab. Die flexible Kursgestaltung, eine praxisnahe Ausbildung und ein herausragendes technisches Know-how sorgen für eine Erfolgsquote von bis zu 100 Prozent und öffnen Türen zu attraktiven Arbeitgebern.