

Positive Psychologie und ADHS

Positive Psychologie ist ein transformativer Ansatz, der sich darauf konzentriert, das Wohlbefinden zu steigern und das persönliche Wachstum zu fördern, indem er die individuellen Stärken hervorhebt, anstatt sich ausschließlich auf Defizite zu konzentrieren.

Grundprinzipien



Förderung positiver Emotionen

Erfahrungen fördern, die Freude, Dankbarkeit und Optimismus wecken.

Welche Erfahrungen wecken bei Ihnen positive Emotionen? Nennen Sie mehrere:

Aufbau von Resilienz

Entwicklung von Fähigkeiten, um mit Herausforderungen umzugehen und sich von Rückschlägen zu erholen.

Was hilft Ihnen, nach Rückschlägen wieder aufzustehen? Nennen Sie mehrere Punkte:

Anwendung der positiven Psychologie im ADHS-Coaching

Die Integration der positiven Psychologie in das ADHS-Coaching umfasst mehrere Strategien:

Kernstärken

Einsatz von Tools wie dem VIA Character Strengths Survey, um die Kernstärken zu identifizieren.

Was sind Ihre Stärken?



Lernen statt Schwierigkeit

ADHS-bedingte Schwierigkeiten als Chancen für Wachstum und Lernen zu betrachten.

Wo wird aus einer Schwierigkeit ein Lernen?

Positives

Auf positive Ergebnisse und Möglichkeiten konzentrieren.

Was wäre eine Möglichkeit, daraus Positives mitzunehmen?

Dankbarkeitsübungen

Durch Dankbarkeitsübungen wird der Fokus von Defiziten auf Wertschätzung verlagert.

Nenne 3 Dinge, wofür du dankbar sein kannst:

Positive Psychologie ergänzt traditionelle ADHS-Coaching-Techniken

Die Integration positiver Psychologieprinzipien in den gesamten Coaching-Prozess ermöglicht eine umfassendere, stärkungsorientierte Begleitung von ADHS-Klienten.

Zeitmanagement & Organisation

Die Motivation zur Umsetzung von Zeitmanagement- und Organisationsstrategien steigern.

Welche Strategien helfen Ihnen bei Zeitmanagement und Organisation?

Stärkenbasierte Zielsetzung

Einen stärkenbasierten Kontext für Übungen zur Zielsetzung schaffen.

Welche Ihrer Stärken können Sie für Ihre Ziele nutzen?



Selbstmitgefühl entwickeln

Unterstützung der Entwicklung von Selbstmitgefühl bei ADHS-bedingten Rückschlägen.

Wie können Sie mitfühlender mit sich selbst umgehen bei Rückschlägen?

Ganzheitliche Begleitung

Die Integration positiver Psychologieprinzipien ermöglicht eine umfassendere, stärkungsorientierte Begleitung.

Was wünschen Sie sich von einer ganzheitlichen Begleitung?

An illustration of two people hugging from behind. The person on the left has long brown hair and is wearing a light blue shirt and dark blue pants. The person on the right has short blonde hair and is wearing a pink shirt and grey pants. There are three small black heart shapes above the blonde person's head.

Beschreiben Sie hier detailliert dieses zukünftige Selbst und heben Sie dabei Ihre Stärken und Erfolge hervor.