

Stärkenbasierte Ansätze

Ressourcen -
Fähigkeiten

Stärkenorientierte Ansätze im ADHS-Coaching legen den Fokus darauf, die individuellen Ressourcen und Fähigkeiten einer Person zu erkennen und gezielt einzusetzen, um persönliches Wachstum zu fördern und ADHS-Symptome wirksam zu bewältigen



Aufgabe:

Identifizieren von Stärken

Erkennen und Benennen Sie Ihre natürlichen Talente und positiven Eigenschaften

Stärken nutzen

Wie können Sie diese Stärken nutzen, um ADHS-bezogene Herausforderungen anzugehen?

Förderung der Selbstwirksamkeit

Was tun Sie zum Aufbau von Vertrauen in die eigene Fähigkeit, ADHS-Symptome zu bewältigen?

Förderung einer Wachstumsmentalität

Wie können Sie Ihre Überzeugung stärken, dass Fähigkeiten durch Anstrengung und Übung entwickelt werden können.

Übungen: Stärkenbasierte Ansätze im ADHS-Coaching

Stärkenbewertung

Verwenden Sie Tools wie den VIA Character Strengths Survey oder Gallup CliftonStrengths, um Ihre Stärken zu identifizieren.

Welche Stärken haben Sie identifiziert?

Stärkenkartierung

Bringen Sie Ihre Stärken mit den spezifischen Herausforderungen in Verbindung, denen Sie aufgrund Ihrer ADHS gegenüberstehen.

Welche Stärke hilft bei welcher Herausforderung?

Stärkenbasierte Zielsetzung

Formulieren Sie Ziele so, dass sie sich auf die Nutzung und Entwicklung von Stärken beziehen und nicht auf die Behebung von Schwächen.

Formulieren Sie ein stärkenbasiertes Ziel:

Positive Befragung

Stellen Sie Fragen, die Erfolgsgeschichten und Beispiele für Resilienz im Zusammenhang mit dem Umgang mit ADHS hervorbringen.

Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie ADHS-Herausforderungen erfolgreich gemeistert haben:

Arbeitsblatt: Stärkenbewertung



Nutzen Sie eines der folgenden Tools, um Ihre Charakterstärken zu identifizieren:

VIA-Charakterstärken-Fragebogen (kostenlos, deutsch: viacharacter.org)

Misst 24 Charakterstärken in 6 Tugendkategorien. Dauer: 10-25 Min.

Deutschsprachige Alternativen (kostenlos):

- Mynds (mynds.de) - Fokus auf wahrgenommene Stärken im Außen
- Commpaz Stärkentest (commpaz.com) - persönliche Potenzialentwicklung

Die 6 Tugendkategorien (VIA) - Markieren Sie Ihre Top-Stärken

- ☐ Weisheit & Wissen: Kreativität, Neugier, Urteilsvermögen, Liebe zum Lernen, Perspektive
- ☐ Mut: Tapferkeit, Ehrlichkeit, Ausdauer, Begeisterungsfähigkeit
- ☐ Menschlichkeit: Liebe, Freundlichkeit, Soziale Intelligenz
- ☐ Gerechtigkeit: Teamwork, Fairness, Führungsvermögen
- ☐ Mäßigung: Vergebung, Bescheidenheit, Klugheit, Selbstregulation
- ☐ Transzendenz: Sinn für Schönheit, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität



Aufgabe: Meine Top-5 Stärken

Nachdem Sie den Test gemacht haben: Welche 5 Stärken sind bei Ihnen am stärksten ausgeprägt?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

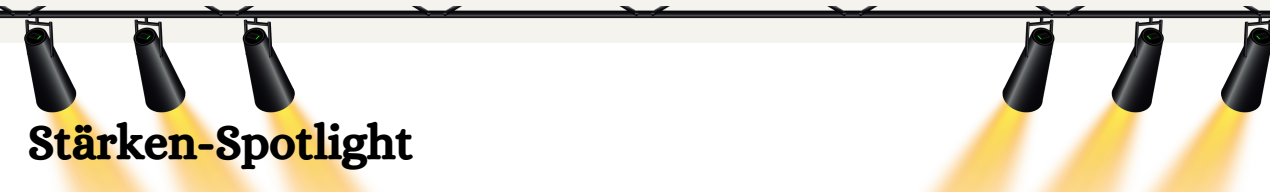
Reflexionsfragen (angelehnt an Commpaz Stärkentest)

Welche Aufgaben geben Ihnen Energie?

Was fällt Ihnen besonders leicht?

Wo gelingt Ihnen Fortschritt schneller als anderen?

Worauf sind andere oft neidisch bei Ihnen?



Stärken-Spotlight

Identifizieren Sie einen aktuellen Erfolg beim Umgang mit Ihren ADHS-Symptomen.
Analysieren Sie anschließend, welche Ihrer Stärken zu diesem Erfolg beigetragen haben und wie Sie diese Stärken auf andere Herausforderungen anwenden können.

Schritt 1: Mein aktueller Erfolg

Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie Ihre ADHS-Symptome kürzlich erfolgreich bewältigt haben:

Schritt 2: Welche Stärken haben zu diesem Erfolg beigetragen?

Welche Ihrer Charakterstärken waren entscheidend? (z.B. Ausdauer, Kreativität, Humor)

Schritt 3: Transfer auf andere Herausforderungen

Auf welche aktuelle Herausforderung können Sie diese Stärken anwenden? Wie genau?



Stärkenbasierter ADHS-Managementplan

Listen Sie Ihre fünf größten Stärken auf und überlegen Sie, wie jede dieser Stärken auf eine bestimmte ADHS-bezogene Herausforderung angewendet werden kann.

Stärke 1

Meine Stärke:

ADHS-Herausforderung, auf die ich sie anwende:

Wie genau wende ich sie an?

Stärke 2

Meine Stärke:

ADHS-Herausforderung, auf die ich sie anwende:

Wie genau wende ich sie an?

Stärke 3

Meine Stärke:

ADHS-Herausforderung, auf die ich sie anwende:

Wie genau wende ich sie an?

Stärke 4

Meine Stärke:

ADHS-Herausforderung, auf die ich sie anwende:

Wie genau wende ich sie an?

Stärke 5

Meine Stärke:

ADHS-Herausforderung, auf die ich sie anwende:

Wie genau wende ich sie an?

