

ADHS > Studium und Beruf

Inhaltsverzeichnis [\[Verbergen\]](#)

- [1. Das Wichtigste in Kürze](#)
- [2. Studium und ADHS](#)
- [3. Berufswahl bei ADHS](#)
- [4. Arbeitsalltag mit ADHS](#)
- [5. Verwandte Links](#)

1. Das Wichtigste in Kürze

Bei Berufswahl, Ausbildung und Beruf ist es wichtig, eine Tätigkeit zu wählen, die den Begabungen und Schwächen eines ADHS-Patienten entgegenkommt. Menschen mit ADHS sind häufig hoch kreativ und sprudeln vor Einfällen. Hilfreich sind ein möglichst ruhiges und ablenkungsfreies Umfeld sowie Merkhilfen zur Organisation von Arbeitsabläufen.

2. Studium und ADHS

Folgende Tipps erleichtern auch Erwachsenen, trotz ADHS* erfolgreich zu lernen oder den Arbeitsalltag zu meistern:

- In Vorlesungen möglichst **vorn und isoliert sitzen**, um Ablenkung gering zu halten.
- Wenn ein **schlecht leserliches Schriftbild** Probleme beim Lernen macht, die Vorlesungen auf Laptop mitschreiben oder auf Tonträger aufnehmen.
- In schriftlichen Prüfungen **Ohrstöpsel** benutzen, um nicht durch Geräusche abgelenkt zu werden.

3. Berufswahl bei ADHS

Menschen mit ADHS sind häufig hoch kreativ und sprudeln vor Einfällen. Auch künstlerische Begabung und Improvisationsfähigkeit bestehen nicht selten. Empfehlenswert sind deshalb Berufe, in denen dieses Potenzial gefragt ist, z.B. in Marketing und Werbung.

Besonders erfolgreich sind Menschen mit ADHS, wenn viele Ideen gefragt sind, die Umsetzung derselben aber von anderen Kollegen übernommen werden, die die dafür notwendige Beharrlichkeit mitbringen.

Auszubildende und Studenten, die zusätzlich durch **Teilleistungsstörungen** wie z.B. Legasthenie beeinträchtigt sind, können bei Nachweis (kompetentes psychologisches oder ärztliches Gutachten) bei Prüfungen verschiedene Hilfen bekommen. In dem Gutachten können bereits Empfehlungen zur Prüfungsdurchführung benannt sein. Die Hilfen dürfen nicht die Prüfungsanforderungen an sich erleichtern, sondern nur behinderungsbedingte Benachteiligungen ausgleichen.

Als mögliche Hilfen kommen z.B. Zeitzugaben, Benutzung eines PC oder Diktiergerätes bei schreibmotorischer Behinderung oder Vorlesen der Fragen bzw. Abhören derselben vom Tonband in Frage.

4. Arbeitsalltag mit ADHS

Viele der folgenden Tipps gelten ganz allgemein für jeden Menschen. Für ADHS-Betroffene können sie aber von besonderer Bedeutung sein, weil sie damit ihre krankheitsbedingten Schwächen in den Griff bekommen.

- Immer erst eine Arbeit beenden, bevor die nächste begonnen wird - sonst besteht die Gefahr, dass nichts fertig wird. Die Arbeit oder Aufgabe muss nicht 200-prozentig perfekt sein, sondern in angemessener Zeit erledigt werden.
- **Tages- und Arbeitspläne** erstellen, denn ein gut geplanter Arbeitsablauf schränkt das Chaos ein und schafft Erfolgserlebnisse. Auch Pausen mit einplanen.
- **Checklisten** für regelmäßig wiederkehrende Arbeiten erstellen, damit nichts vergessen wird.
- Konzentriertes Arbeiten ist bei völliger **Isolation und Stille** am besten möglich - dann lenkt nichts ab.
- **Großraumbüros** mit hohem Geräuschpegel und großer Unruhe sind keine gute Arbeitsatmosphäre für Menschen mit ADHS. Vielleicht kann hier ein Gespräch mit dem Chef Abhilfe schaffen, z.B. in ein kleines Büro zu wechseln, von zu Hause aus zu arbeiten oder vor bzw. nach den allgemeinen Bürozeiten oder am Wochenende ins Büro zu kommen.
- Auch in **Teams** haben Menschen mit ADHS gelegentlich Schwierigkeiten sich einzuordnen, da sie z.B. häufig anderen ins Wort fallen, nichts unkommentiert lassen können, an unpassender Stelle mit ihrer Meinung herausplatzen oder aber bei "Durcheinander-Diskussionen" nicht mehr das Wesentliche herausfiltern können.
- Unbedingt vermeiden, dass sich **Berge von unerledigter Arbeit** ansammeln. Aufgaben regelmäßig und systematisch abarbeiten und auch unangenehme Dinge nicht vernachlässigen oder aufschieben.
- Lernen **Prioritäten** zu setzen, zum Beispiel mit Hilfe von Terminplanern, um Dringendes von nicht Dringendem zu unterscheiden.

* ADHS wird der Einfachheit halber als Sammelbegriff für ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom) verwendet.

5. Verwandte Links

[Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom](#)

[ADHS > Erwachsene](#)

[ADHS > Schule](#)

[ADHS > Ursachen und Diagnose](#)

Letzte Aktualisierung am 03.12.2008 Redakteur/in: Manfred Hägele

© 2008 [beta Institut gemeinnützige GmbH](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#)