AD(H)S und die Arbeitswelt, was bedeutet das für die Erzieher und Berufsbildner?

Interne Weiterbildung
Rehaklinik Bellikon am 22. Mai 2026

I. Kurze Beschreibung von AD(H)S

- Es ist ein Neurotyp der genetisch vererbt wird und deshalb in Familien vermehrt vorkommt, welche dieses Genom besitzen.
- Die Persönlichkeit von Menschen mit AD(H)S zeichnet sich aus durch eine breite sensible Wahrnehmung, eine hohe Reaktivität, genannt mangelnde Impulskontrolle, ein Verhalten, das sich in Stressreaktionen auswirkt, entweder Aggressionsverhalten oder Rückzugsverhalten mit Kommunikationsverweigerung.
- Zudem zeigen sie auch vermehrt Provokationsverhalten, «teasing», «Klassenclown».
- Sie sind sehr direkt, sagen ihre Meinung ungefragt und stossen damit viele Menschen vor den Kopf.
- Sie haben einen starken Gerechtigkeitssinn und wehren sich entsprechend schnell.
- ADHS-Menschen sind extravertiert, offen, aber auch schnell aggressiv nach aussen, reden viel und schnell, hyperaktiv.
- ADS-Menschen sind introvertiert, denken viel nach, haben ein Kino im Kopf und kommunizieren nur, wenn sie sich in einer vertrauten Umgebung befinden.

Stärken von Menschen mit ADHS oder ADS sind:

- Sie können mit ihrem Denken und Handeln leichter Grenzen überschreiten und sind deshalb kreativ, erfinderisch, neugierig, abenteuerlich.
- Herausforderungen im Arbeitskontext sind gehäufte Konflikte, Auseinandersetzungen oder unerklärte Absenzen, Fluchtverhalten.

II. Arbeitsorganisation und Leistung bei AD(H)S-Personen

- Das Leistungsniveau kann sehr unausgeglichen sein, da sie sehr anfällig sind auf emotionale Spannungen aus ihrem Umfeld.
- Sie vergessen häufig Dinge, weil sie nicht bei der Sache sind, weil ihre Aufmerksamkeit schnell abschweift zu einem anderen Thema.
- Häufig haben sie ein schlechtes Zeitmanagement, ein schlechtes Zeitgefühl.
- Bei zu vielen Reizen aus dem Umfeld gerät ihr Gehirn schnell in einen Zustand von «System overload», Reizüberflutung, sodass die Kognition ganz zusammenbricht.
- Prioritäten setzen ist häufig schwierig, da sie alles gleichzeitig im Kopf haben und gleichzeitig erledigen wollen im Sinne von «Multitasking».
- Sie müssen sich selbst eine Arbeitsstruktur aufbauen, denn sie müssen intrinsisch motiviert sein.
- Für ADS ist eher eine ruhige Umgebung hilfreich, ADHSler lieben häufig eine Umgebung mit vielen Anreizen.

III. Führung und Teamarbeit

- Vorgesetzte müssen eine natürliche Autorität haben und sich persönlich mit ruhiger Hand durchsetzen.
- Es wird aber auch Konfliktfähigkeit und Geduld verlangt, sie dürfen nicht schnell beleidigt sein, denn es passieren immer wieder Fehler aus Unaufmerksamkeit.
- Die Kommunikation muss im «low arousal»-Zustand stattfinden, sonst wird schlecht aufgenommen «c'est le ton qui fait la musique», hohe Emotionalität ist ein grosser Störfaktor.
- Kommunikation sollte kurz, klar und ohne grosse Ausschweifungen und zu viel Erklärungen sein.
- Umgang im Team: Es braucht eine gewisse Toleranz, Offenheit für neue Dinge zum Ausprobieren und Experimentieren. Sobald ein Gruppenprozess aber ausufert braucht es eine starke führende Hand.

Psychiatrische Praxis Dr. med. Ursula Davatz
8006 Zürich, www.ganglion.ch

https://adhs.expert

- Diagnostisch kommunizieren ja oder nein hängt von den verschiedenen Teammitgliedern ab. Wenn ja, als unterschiedlicher Neurotyp beschreiben mit Stärken und Schwächen und nicht als Krankheit.

IV. Unterstützung und Rahmenbedingungen

- Anpassungen: Bei Prüfungen mehr Zeit geben oder weniger Aufgaben.
- Auf Teamzusammensetzung achten und schauen, wer zu wem passt.
- Coaching durch einen Mitarbeiter, der mit ADHS- oder ADS-Persönlichkeit umzugehen weiss.
- Medikation kann helfen bei der Konzentration im Schul- oder auch im Arbeitsalltag.
- HR-Abteilung kann als Vermittler bei festgefahrenen Konflikten helfen zwischen AD(H)S-Person und Normotypen.
- Man darf aber nicht sofort zur Konfliktlösung gehen, die AD(H)S-Person muss zuerst in ihrer Problematik oder ihrem Anliegen validiert werden.

V. Ressourcen und Potentiale

- Hyperfokus kann für eine Aufgabe verwendet werden, für die sich der/die Betroffene interessiert.
- Welche Berufe passen besonders gut zu Menschen mit AD(H)S?
  - Alle, die mit Menschen zu tun haben; Ärzte, Pflegefachkräfte, Lehrer
  - Entertainer, Schauspieler, Clowns etc.
  - Erfinder, Forscher, Abenteurer
  - Eigenes Geschäft, Unternehmer
- Kreativität muss man nur zulassen und nicht unterbinden, dann muss sie nicht speziell gefördert werden.
- Auch Selbstwirksamkeit muss man nicht abbremsen, sondern zulassen, Selbstmanagement kann von Coach unterstütz werden.

Psychiatrische Praxis Dr. med. Ursula Davatz
8006 Zürich, www.ganglion.ch

https://adhs.expert

VI. Ursachen von Stress und Burnout

- Frauen mit ADHS passen sich häufig zu sehr an und vergessen dabei sich selbst, zu viel Empathie – zu wenig Selbstfürsorge.
- Sie müssen dazu angehalten werden nicht immer sofort spontan helfen zu wollen.
- Männer mit ADHS haben die Tendenz, wenn sie im Hyperfokus sind, dauernd Hochleistung zu erbringen, sie müssen dazu angehalten werden, regelmässig Pausen zu machen, um regenerieren zu können.
- Bei emotionaler Dysregulation muss nach den verschiedenen offenen Baustellen gesucht und dann eine nach der anderen angegangen werden, aber nicht alle gleichzeitig.
- Überforderung kann frühzeitig erkannt werden anhand einer schnellen Gereiztheit oder anhand eines Rückzugs, mangelnde Beteiligung und natürlich Absentismus.

Schlussbemerkung

Aufmerksame Auseinandersetzung mit Menschen mit AD(H)S ist eine Horizonterweiterung.

Dr. med. Ursula Davatz
Psychiaterin / Familientherapeutin

Psychiatrische Praxis Dr. med. Ursula Davatz
8006 Zürich, www.ganglion.ch

https://adhs.expert