



**Corinne Huber**  
Bäumleingasse 10  
CH-4051 Basel

Tel. +41 61 271 03 03  
ch@corinnehuber.ch  
www.corinnehuber.ch

**Coaching & Beratung** Lifecoaching / Personal Business Coaching / Referate & Seminare  
Coaching für ADHS – Erwachsene / (ADHS) - Erziehungsberatung / Mentaltraining  
Coaching bei Hochsensibilität / Power + Speed-Coaching / Achtsamkeitstraining

**Craniosacral Therapie** bei Stress bedingten Beschwerden, Schlafproblemen, Burnout-Syndrom, Schmerzen, Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten

## © Aufmerksamkeit und Handlungsregulation unterstützen in der Familie – wie gelingt dies?

Pädagogische Hochschule Zürich und Pädagogische Hochschule Bern in Kooperation mit elpos Zürich und elpos Bern im Rahmen der Fachtagung *Gemeinsam Aufmerksam! Aufmerksamkeit und Handlungsregulation unterstützen – Zusammenarbeit Familie – Schule stärken*.

Corinne Huber, eidg. dipl. betriebliche Mentorin, Coach SCA, Heilpädagogin, dipl. Craniosacral Therapeutin (Cranio Suisse), Praxis in Basel seit 2003

Primär soll das Zuhause für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ein Ort der Geborgenheit sein, dort wo sie geliebt und geschätzt werden, dort wo sie sich sicher fühlen können und ungefiltert erzählen dürfen. Ein Ort der Ruhe, der Entspannung, des Wiederauftankens, ein Ort der Unterstützung, des Vertrauens, ein Kraftort.

Es gibt diese wunderbaren, druck- und stressfreien Momente, wo die Familie - aufeinander eingestimmt - harmonisch in sich schwingt und miteinander eine ungetrübte Lebensfreude teilen kann. Das sind innige und wertvolle Augenblicke der Eintracht, die jedes einzelne Familienmitglied wieder zurück zu sich selbst führen, zurück zur inneren Kraft. Diese Momente können nicht oft genug vorkommen. Sie bewirken psychisches und körperliches Wohlbefinden sowie Zugehörigkeitsgefühl und „Herzenswärme“.

Damit sich dieser gesunde „Lebensflow“ auch auf den Schul- und Berufsalltag positiv auswirken kann, braucht es Präsenz, Rhythmus, Struktur und Wertschätzung seitens der Erziehungsberechtigten. Kinder, Jugendliche und auch noch junge Erwachsene – besonders diejenigen mit ADHS/ADS + HS sind ganz besonders darauf angewiesen. Empathie, klare Strukturen und Wertschätzung helfen auch dann, wenn es gilt, Selbstzweifel der jungen Menschen aufgrund von unterschiedlichen Feedbacks und negativen Erfahrungen entgegenzutreten. Dies gibt ihnen Halt bei Unzulänglichkeit und vermindert Überforderungs- und Stressgefühle. Die Tür wird ihnen damit offen gehalten, ihr eigentliches intellektuelles und kreatives Potential zu entfalten, sich sozial zu integrieren und sich optimal lösungsorientiert und zielführend einzusetzen. Emotionale Stabilität und innere Motivation, aber speziell auch Motivation von aussen machen Lernen überhaupt erst möglich!

Wie der Alltag aussehen, sich für den einzelnen und für das ganze Familiensystem anfühlen kann, wenn dem nicht so ist, davon können gerade Familien mit hochsensiblen Kindern, Kindern mit ADHS/ADS ein Lied singen. Negative Spiralen können dann überhand nehmen, die nicht nur das Kind in seiner psychischen Gesundheit und in seinen Leistungen beeinträchtigen können, sondern auch die anderen Familienmitglieder in ihrem Wohlbefinden. Das äussert sich häufig in Daueranspannung, Dünnhäutigkeit, Angst, Frust, Wut, Aggression, Perspektivenlosigkeit und manchmal in Depression und Blockade. Die Lebensfreude ist in solchen Momenten meist beträchtlich eingeschränkt und Ohnmacht sowie Überforderung kann sich breit machen. Ungünstig verlaufende schulische und berufliche Ausbildungen bis hin zu Versagen können manchmal die Folge sein.

---

Mit Fachwissen, Bewusstsein und Engagement seitens der Eltern, Pädagogen (und Therapeuten) kann es gelingen, auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen so zu begleiten, dass sie Schritt für Schritt an die gesellschaftliche Norm herangeführt werden, sie Ihre Leistungen ihrem Potential entsprechend erbringen und psychisch stabil bleiben können. Von klein auf und später in der Schule und Ausbildung sind Kinder, Jugendliche, junge Erwachsenen mit ADHS/ADS + HS wegen der neurologischen Voraussetzungen ganz besonders auf schrittweise Führung, Aufmerksamkeitslenkung und Strukturierung von aussen angewiesen. Soziale Anpassung, sich organisieren zu können und Verantwortung zu übernehmen passiert nicht von alleine! Es ist die Pflicht von Erziehungsberechtigten, Betroffene nicht nur zu fördern und zu fordern, sondern auch altersentsprechend stufenweise an Selbstorganisation, Selbstreflexion und Selbstkontrolle, d.h. an die Selbstregulation und somit an die Übernahme von Eigenverantwortung heranzuführen. Ziel ist letztlich eine optimale Förderung der insbesondere von ADHS/ADS + HS betroffenen Kinder im Bereich der Exekutiven Funktionen: Verhaltens- und Handlungssteuerung, Selbstregulation angepasst auf die Bedingungen der Umgebung.

Gerne führe ich nachfolgend stichwortartig ein paar wenige Aussagen und Merksätze aus meinem Referat auf, welche auf fünfundzwanzig Jahren Erfahrung als Coach, Heilpädagogin, Mutter von drei erwachsenen Kindern sowie als Craniosacral-Therapeutin basieren. Sie sollen als Diskussionsgrundlage dienen, zum Nachdenken und kritischem Hinterfragen anregen:

- Extrinsische Motivation bei Betroffenen mit ADHS/ADS + HS ist zwingend, aber ein Balanceakt zwischen Unterstützung und Überbehütung. Strategietraining bedeutet auch Pendeln zwischen punktueller Hilfestellung und selbständigem Arbeiten.
- Es lohnt sich, Schritt für Schritt und altersentsprechend von der Grobstruktur zur Feinstruktur bei Organisation, Wissensvermittlung und Verhaltensregulation vorzugehen.
- Ständiges Trainieren von Handlungsabläufen, Selbstkontrolle und Kommunikation führt zu Erfolg. Viele Wiederholungen ermöglichen Aufnehmen, Verarbeiten und Abspeichern von Informationen sowie Automatisieren von Grundfertigkeiten und Lernstoff.
- Offene und gezielte Aufträge, Strukturen während der Freizeit fördern Selbstwirksamkeit, Kreativität und Selbstvertrauen. Das kann sich positiv auf die intrinsische Motivation und die Handlungsregulation während der Schule auswirken.
- Konstruktive Feedbacks erhöhen die Lernbereitschaft, destruktive führen in die Verweigerung. Achtung: Negative Suggestionen führen zu falschen Glaubenssätzen.
- Wohldosierte elterliche Präsenz wirkt auch noch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen motivierend und unterstützend. Ihre Kommentare aus dem Wechselbad der Gefühle sind richtig zu übersetzen. „Geht weg – bleibt dran.“
- Reizoffene Kinder und Jugendliche mit ADHS/ADS + HS ermüden schneller und müssen zu Hause mehr aufarbeiten, weil sie oft weniger aus dem Unterricht mitnehmen. Sie müssen meist länger lernen, um sich den Lernstoff einzuprägen.
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind zentral, um als Eltern über all die vielen Schul- und Ausbildungsjahre hinweg in Kraft und gesund zu bleiben. Kinder sind keine Roboter, Eltern keine Übermenschen. Fehler dürfen passieren. Dran zu bleiben zählt!