

AD(H)S – Workshop

Budgetberatung Schweiz



Dachverband
Budgetberatung
Schweiz





adhs
20+
www.adhs20plus.ch

1

adhs 20+

Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Menschen mit AD(H)S



Dachverband
Budgetberatung
Schweiz

Positionierung adhs20+

AD(H)S Beratungen Standortgespräche

AD(H)S Weiterbildungstage

AD(H)S Seminare / Kursmodule

AD(H)S Referatsabende / Events

AD(H)S Video-Akademie

AD(H)S Website, Focus, YouTube-Kanal

TRIAGE

an autonome Fachpersonen



adhs
20+
Schweiz, Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS
* www.adhs20plus.ch

AD(H)S Abklärungen

AD(H)S Therapien / Coaching

AD(H)S Gruppentreffen

AD(H)S Prozessbegleitungen



adhs
20+
www.adhs20plus.ch

2



Dachverband
Budgetberatung
Schweiz

Profil Referent



Markus Mäder

Geboren 1967

Berater/Dozent adhs20+
Inhaber HR FIRST Consulting GmbH

Dienstleistungen

- HR-Unternehmensberatung
- Laufbahnberatung / Berufliche Integration
- Seminare / Referate / HR-Expertise

Aus- und Weiterbildung

- Dipl. Personalexperte BPIH
- Sekundarlehrer phil. nat.
- Akkreditierter INSIGHTS MDI® Berater
- Lizenziierter KV-Prüfungsexperte, -ÜK-Leiter und Lehrlingsverantwortlicher
- Arbeitsrecht
- Englisch Niveau C1 / Französisch Niveau C1

Berufliche Erfahrung

- Langjährige Erfahrung im HR als
 - + Fachmann und Experte
 - + (stv.) Leiter HR auf Stufe Mittel- und Gross-Unternehmung
 - + Mitglied der (erw.) Geschäftsleitung
- KV-Bildung: Prüfungsexperte und ÜK-Leiter
- AD(H)S-Experte



www.adhs20plus.ch

3

3



Dachverband
Budgetberatung
Schweiz

AD(H)S – Workshop

Inhalte

1. Ursachen / Risikofaktoren von ADHS
2. Hilfreiche Methoden zur Stabilisierung
3. Fragerunde



www.adhs20plus.ch

4

4

Ursachen

Dachverband
Budgetberatung
Schweiz

Herausforderungen bei der Finanzplanung

ADHS bedeutet

Überflutung / Unordnung



Labile Wahrnehmung



Impulsivität / Belohnung



Energiemangel



11.11.2025

5

adhs 20+
www.adhs20plus.ch

5

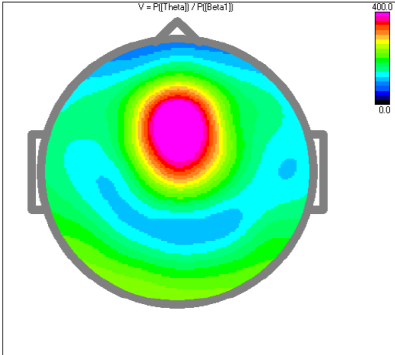
Ursachen

Dachverband
Budgetberatung
Schweiz

Die Schlüsselstelle

Im synaptischen Spalt der Nervenzellen:

1. Zu wenig **Neurotransmitter** können zu wenig Reize zur nächsten Nervenzelle weiter leiten.
2. Dadurch kommt es zu einer **Reizüberflutung** im limbischen System...
3. ...und einer Reizarmut im **frontalen Cortex**.



Quelle: www.mentastim.com

Quelle: NeuroPsychiatrie.ch

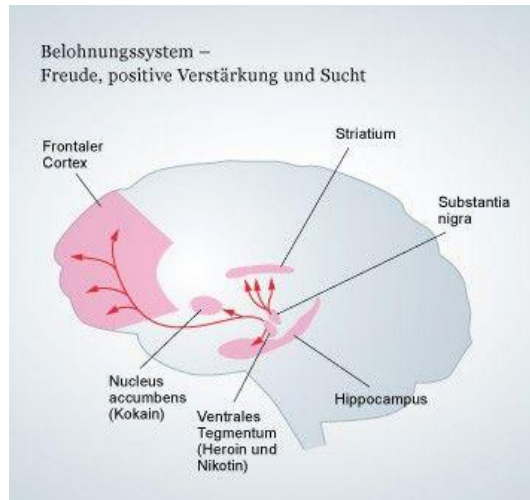
adhs 20+
www.adhs20plus.ch

11.11.2025

6

6

Ursachen



Quelle: www.dasgehirn.info

11.11.2025

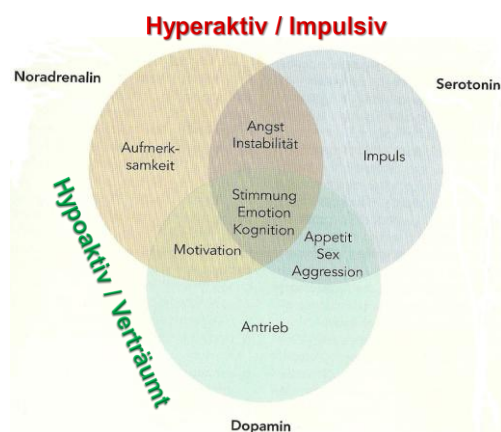
7

7

Risikofaktoren

Neurotransmitter-Modell

Die Neurotransmitter-Schwäche löst via Belohnungs-System das Verlangen nach Kompensation aus



Quelle: „ADHS bei Erwachsenen“, Prof.Dr. Michael Hamm / Dr.med. Mirko Berger, schlütersche Hannover, 2004

11.11.2025

8

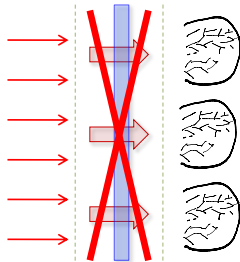
8

Risikofaktoren

Reduziertes Noradrenalin = geschwächter Reizfilter

AUTO -
INPUT FILTER

AUSGELOSTE GEDANKEN (z.B. 1'000 Varianten)



- Verlust von Überblick und Kontrolle
- Kontrollverlust macht Angst
- Ohne Überblick kann man schlecht/falsch entscheiden
- grosser Energieverbrauch

→ Kompensationen mit finanziellen Folgen:

- Impuls: spontanes Handeln (Falschkauf)
- Unsicher: unkluges Handeln (3 statt 1)
- Verschüttet: Budgetplan
- Beruhigung: Rauchen, Alkohol, Cannabis

Quelle: Dr. med. Heiner Lachenmeier, Vortrag 29.4.2014 „ADHS im Erwachsenenalter“ für adhs20+

11.11.2025

9

9

Risikofaktoren

Reduziertes Dopamin = Antriebsschwäche

→ Kompensationen mit finanziellen Folgen:

- Adrenalin-Kick: Risiko, Stimulierung
- Energiezufuhr mit Stimulanzien

Reduziertes Serotonin = Emotionen, Stimmung, Impulse labil

→ Kompensationen mit finanziellen Folgen:

- Belohnung: Risiko, Stimulierung
- Stimmungsaufheller: (Frust)Essen, Süsses
- Stabilisierung mit Stimulanzien

11.11.2025

10

10



Dachverband
Budgetberatung
Schweiz

ADHS:

Bitte nicht stören, ich störe mich selber schon genug!





11.11.2025

11



adhs
20plus
www.adhs20plus.ch

11

AD(H)S – hilfreiche Methoden



Dachverband
Budgetberatung
Schweiz

1. Persönliche Haltung der Wertschätzung

Was fördert sie?

- Vertrauen
- Selbstwertgefühl
- Verbindlichkeit
- Commitment



12



adhs
20plus
www.adhs20plus.ch

12

2. Intrinsische Motivation fördern

Intrinsisch = «in sich selbst» / «innerer Antrieb»

- Es ist der Antrieb, etwas um seiner selbst willen zu tun (weil es Spaß macht, Interessen befriedigt oder eine Herausforderung darstellt).

Durch die innere Verankerung der intrinsischen Motivatoren bauen sie eine nachhaltige, verpflichtende Bindung zum betreffenden Umfeld auf. Beispiele:

- Gute Leistung / Erfolg
- Perspektive / Entwicklungsmöglichkeit
- Dosierte Verantwortung / Herausforderung
- Spannendes Thema / Arbeit
- Anerkennung / Ermutigung / Lob



13

13

3. Regelmässiges Feedback

Führen Sie ein gutes Rückmeldesystem ein und regen Sie zur Selbstbeurteilung an:

- Feedback sollte sich auf ein begrenztes, konkretes Verhalten/Thema und nicht auf die ganze Persönlichkeit beziehen.
- Feedback soll möglichst genau beschreiben, nicht moralisch bewertend, psychologisieren oder Hypothesen präsentieren, warum sich das Gegenüber so wie beobachtet verhalten hat.
- Klar trennen zwischen Wahrnehmung, Vermutung und Gefühl
- Ich-Botschaften formulieren
- Den richtigen Zeitpunkt für das Feedback wählen



14

14

AD(H)S – hilfreiche Methoden

4. wirksame Strukturen

Budgetplan konkret herunterbrechen in

- Klare, überschaubare Regeln
- Tagespläne und Erinnerungshilfen
- Automatisierte Strukturen (z.B. Daueraufträge)

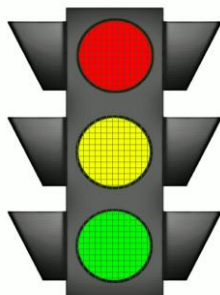
15

15

AD(H)S – hilfreiche Methoden

5. Grenzen setzen (psychologischer Vertrag)

Selbstkontrolle: persönliche **NO-GOs** definieren



NO-GO Grenzen definieren durch
persönliche Prinzipien:

- Moralische / ethische
- Soziale
- Ideologische
- Religiöse

16

16

AD(H)S – hilfreiche Methoden

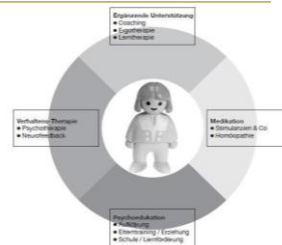
5. Grenzen setzen (psychologischer Vertrag)

1. Das Verhalten des Betroffenen verstehen. Als Mensch annehmen.
2. Grenze klar setzen und erklären sowie richtiges Verhalten zeigen.
3. Eventuelle Alternativen aufzeigen – **Deal!**
4. Schwierigkeiten wahrnehmen, diese Grenzsetzung zu verarbeiten und dafür Raum geben.
5. Dem Betroffenen in seinen Folgeaktionen beistehen. Ihn trösten.
Die Beziehung wird trotz dieser Reaktionen aufrechterhalten.
Deal wiederholen!

AD(H)S – hilfreiche Methoden

6. Multimodale Behandlung

- Psychoedukation
- Medikation
- Psychotherapie
- Ergänzende Massnahmen (Coaching, Ergo)



Medikamente wirken.

Wenn ADHS-Betroffene mich fragen, warum Sie Medikamente einnehmen sollen, läuft meine Antwort immer auf diesen einen Satz hinaus: Weil sie wirken. Medikamente sind die effektivste Behandlung, die uns derzeit bei ADHS zur Verfügung steht. Punkt.



Wir wissen heute, dass ADHS-Medikamente bei 50 bis 65% der Betroffenen das Verhalten *normalisieren* können und bei weiteren 20 bis 30% zu *erheblichen Verbesserungen*, wenn nicht sogar zur *Normalisierung* führen.

Quelle: Prof. Russell A. Barkley, „Das grosse Handbuch für Erwachsene mit ADHS“, 2024, S. 145



Dachverband
Budgetberatung
Schweiz

Fragerunde



adhs
20plus
www.adhs20plus.ch

19

19

FAZIT



Dachverband
Budgetberatung
Schweiz

A nders
D ynamisch
H erausfordernd
S ensibel



adhs
20plus
www.adhs20plus.ch

20

20