



### Hinweis zur Einordnung

Die folgende Rückmeldung stammt aus der Zusammenarbeit mit PRISMA Coaching & Therapie. Inhalte wurden mit Zustimmung des Autors anonymisiert. Ziel ist es, Einblicke in Arbeitsweise, Haltung und Wirkung zu geben – nicht eine Bewertung oder ein Versprechen individueller Ergebnisse.

Referenztitel: ADHS verstehen – tragfähig begleiten

Überschrift: „Nicht nur Symptome behandelt, sondern als Mensch stabilisiert.“

Thema: Selbstregulation bei ADHS

Text:

ADHS äußerte sich bei mir nicht nur durch Aufmerksamkeits- oder Organisationsprobleme, sondern vor allem durch innere Unruhe, Selbstzweifel und eine dauerhafte Überforderung im Alltag. Diese psychischen Begleiterscheinungen hatten einen großen Einfluss auf mein Selbstbild, meine Belastbarkeit und meine Beziehungen.

In meiner Betreuung stand deshalb nicht allein eine mögliche medikamentöse Behandlung im Vordergrund, sondern vor allem der Umgang mit den seelischen Folgen. In den Gesprächen wurden typische Muster wie Selbstkritik, innere Spannung und Erschöpfung behutsam sichtbar gemacht und eingeordnet.

Schritt für Schritt habe ich gelernt, meine Reaktionen besser zu verstehen und mir selbst strukturierter und verständnisvoller zu begegnen.

Das Vorgehen war ruhig, individuell und ohne Druck. Vielen Dank an die sanfte Begleitung durch Hr. Hoffmann. So entstand mehr Stabilität, innere Klarheit und ein besserer Umgang mit den täglichen Anforderungen.

Diese Begleitung hat mir geholfen, ADHS differenzierter zu verstehen und langfristig besser mit mir selbst umzugehen.

*S. B.*

