



Wenn Kinder mit ADHS nicht können, obwohl sie wollen

«Mach mal vorwärts!» «Hör endlich zu!» Wer ein Kind mit ADHS begleitet, kennt diese Momente. Das Kind sitzt am Tisch, schaut aus dem Fenster, steht wieder auf und die Hausaufgaben dauern gefühlt endlos, bis die Nerven am Schluss bei allen blank liegen.

Und das ist oft nur ein Ausschnitt aus dem Tag.

Konflikte beim Aufstehen, Stress in der Schule, erschöpfte Abende. Alle wollen, dass es einfacher wird, und doch dreht sich das Rad im Kreis.

Aber woran liegt das eigentlich? Warum hilft mehr Ermahnen nichts und warum strengt sich das Kind scheinbar nicht an, obwohl es doch so sehr möchte?

Das ADHS-Gehirn ist nicht zu wenig aktiv, sondern anders aktiv. Es sucht ständig nach Reizen, springt von Gedanke zu Gedanke, verliert sich in Details und findet oft nur dann zurück zum Wesentlichen, wenn etwas wirklich Spannendes passiert oder echte Dringlichkeit entsteht. Konzentration auf Abruf, wie sie Schule und Alltag verlangen, ist für diese Kinder keine Selbstverständlichkeit. Das liegt nicht an mangelndem Willen. Es liegt an der Struktur und Funktionsweise ihres Gehirns und das ist ein wichtiger Unterschied.

Konzentration ist keine Frage des Wollens. Sie ist eine Frage des Könnens. Und dieses Können lässt sich gezielt fördern, wenn man versteht, wie das ADHS-Gehirn tickt. Genau da setze ich mit meinem Coaching an.

Ich arbeite mit Kindern daran, ihre eigene innere Welt besser zu verstehen. Wann bin ich aufgedreht? Wann merke ich, dass ich abschalte? Was hilft mir, wieder zu mir zurückzufinden? Wir entdecken gemeinsam alltagstaugliche Strategien, echte Werkzeuge, die das Kind selbst in die Hand nehmen und



einsetzen kann. Dabei geht es nicht nur um Konzentration und Fokus, sondern genauso um den Umgang mit Impulsivität, mit Frust und Enttäuschung, mit Herausforderungen im Schulalltag und mit dem Gefühl, immer wieder anzuecken. Dabei spielt auch der Körper eine wichtige Rolle: Konzentration beginnt nicht im Kopf, sondern im Nervensystem. Mit körperbasierten Übungen und gezielter Bewegung helfe ich Kindern, «Autobahnen» im Gehirn aufzubauen und innere Anspannung zu regulieren, damit Fokus überhaupt erst möglich wird. Gleichzeitig begleite ich Eltern in diesem Prozess. Denn wenn Eltern verstehen, warum ihr Kind reagiert, wie es reagiert, verändert sich auch die Beziehung. Und genau diese Verbindung ist die Grundlage, auf der Entwicklung möglich wird. Das entlastet nicht nur das Kind. Es entlastet die ganze Familie.

Manchmal braucht es nur eine neue Perspektive, um zu sehen: Mein Kind kann. Es braucht nur den richtigen Rahmen und das richtige Verständnis. Wenn Kinder spüren, ich bin okay, so wie ich bin, entsteht Kooperation ganz von alleine. Nicht weil sie müssen, sondern weil sie können.

Wer zunächst einen niederschweligen Einstieg sucht: Mein neuer Onlinekurs «7 Schlüssel für mehr Konzentration und Fokus bei ADHS» bietet alltagstaugliche Übungen und Strategien, die Hausaufgaben, Lernen und herausfordernde Momente spürbar entspannter machen. Sieben konkrete Schlüssel, die dich und dein Kind ganz in eurem eigenen Tempo und von zu Hause aus unterstützen. Den Kurs findest du direkt über den QR-Code.

Wenn du mehr möchtest – für dich, für dein Kind oder für die ganze Familie – dann lade ich dich herzlich ein, ein kostenloses Kennenlerngespräch zu buchen. Gemeinsam schauen wir, was ihr wirklich braucht.

Es braucht keinen perfekten Moment dafür. Nur den Mut, hinzuschauen und den ersten Schritt zu wagen.

Alle Informationen und Angebote findest du auf www.schatzsuche-coaching.ch. Ich freue mich auf dich.

*Rahel Graf
Linggenweid 2
6275 Ballwil
Telefon 079 769 66 33
rahel@schatzsuche-coaching.ch*



Schatzsuche-
Coaching



7 Schlüssel für mehr
Konzentration und Fokus