Hochsensible und hochbegabte Kinder und Jugendliche, SchülerInnen mit AD(H)S – Gemeinsamkeiten und Unterschiede, Maßnahmen, um das Lern- und Leistungsvermögen zu stärken

Vorstellung der Referentin: Petra Moira Schmidt, Diplomsozialwissenschaftlerin, systemisch-lösungsorientierte Therapeutin. Ich leite seit 16 Jahren den 'Raum für Neues Lernen' – eine Praxis für Coaching mit Hochsensiblen, Hochbegabten und Menschen mit AD(H)S-Diagnose in Lütjenburg (bei Kiel) und Nürnberg. An den Intensivcoachings nehmen Menschen aus dem gesamten Bundesgebiet teil.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Hochsensibilität, Hochbegabung und AD(H)S:

Alle drei Gruppen haben häufig Konzentrations-, Lern- und Schulprobleme.

Hochsensible (etwa 15-20 % der Menschen) können sich unter Ablenkung – z.B. durch akustische oder visuelle Reize oder schlechte Stimmung anderer Menschen - schwer konzentrieren.

Hochbegabte (etwa 2-3%) neigen dazu weg zu träumen oder sich mit etwas anderem zu beschäftigen, weil sie unterfordert sind.

Menschen mit AD(H)S können sich auch bei optimalen Reizniveau im 'stillen Kämmerlein' bei Dingen, die ihnen Freude bereiten, nicht länger mit einer Sache befassen, sie wechseln von sich aus häufig die Tätigkeiten.

Darin besteht auch der wichtigste Unterschied zu Hochsensiblen und Hochbegabten, die ihre Aufmerksamkeit – wenn sie nicht über- oder unterfordert sind – über einen sehr langen Zeitraum auf eine Sache richten können, die sie interessiert.

Leider ist das Konzept Hochsensibilität meistens nicht und Hochbegabung zu wenig bekannt. Dies führt dazu, dass LehrerInnen, ÄrztInnen und TherapeutInnen einen AD(H)S-Verdacht äußern oder AD(H)S diagnostizieren.

Von etwa 10 KlientInnen, die zu mir in die Praxis kommen und eine AD(H)S Diagnose erhalten haben, sind 9 hochsensibel und/oder hochbegabt!

Im Laufe der Zeit entwickelte ich ein ganzheitliches, ressourcenorientiertes Konzept für alle drei Gruppen, das sich in der Coachingpraxis bewährt hat.

Im Folgenden werden die Grundlagen systemischen Denkens und Handelns erläutert sowie einzelne Maßnahmen aufgezeigt, die beachtet werden sollten, damit ein gutes Lern- und Leistungsvermögen entstehen kann.

Grundlagen des systemischen Denkens und Handelns

Lebende Systeme bestehen aus mehreren Faktoren (z.B. Faktor A, B, C und D) Diese Faktoren sind miteinander verbunden, stärken oder schwächen sich gegenseitig. Bestehen Ungleichgewichte bei einem Faktor, können die anderen sie bis zu einem gewissen Grad ausgleichen. Bestehen Ungleichgewichte bei mehreren Faktoren, kollabiert das System. Folgen bei Hochsensiblen, Hochbegabten und Menschen mit AD(H)S sind z.B. Stress, Depressionen, Angstzustände und Burn-Out-Syndrom.

Das systemische Konzept: Lernen ist ein Vorgang, an dem Körper, Verstand, Motivation und Seele beteiligt sind. Der Wohlfühlkompass

Faktor A (Körper): Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen (Obst, Gemüse, Salat), ausreichend Bewegung (z.B. 1 Stunde Rad fahren, laufen, schwimmen...), Entspannung (z.B. lesen, Musik hören, meditieren...)

Faktor B (Verstand): Vernünftige Zeit-, Lern- und Entspannungsplanung, typgerechte Konzentrations- und Lerntechniken, Konzentrationsaufbau

Faktor C (Motivation): Klarheit bezüglich der eigenen Werte sowie der persönlichen, schulischen und beruflichen Ziele

Faktor D (Seele): Erfüllte Beziehungen; gegenseitiger Respekt und Wertschätzung; gute Kommunikation; Humor und Lachen

Auf der Grundlage dieses Konzeptes erreichen wir in der Praxis:

- Coachingerfolge von 90-95%, d.h. in nur einem von zehn oder zwanzig Fällen ist die Zusammenarbeit nicht erfolgreich, weil die besprochenen Maßnahmen nicht auf Dauer umgesetzt werden

- Hochsensible und Hochbegabte sind an Regelschulen erfolgreich, d.h. der Besuch kostenaufwendiger Internate und Privatschulen kann in vielen Fällen vermieden werden

- Bei AD(H)S- Diagnose kann auf eine Medikamenteneinnahme verzichtet werden oder – falls bereits Medikamente genommen werden – wird es möglich, diese – in Absprache mit dem Arzt aus-schleichend abzusetzen

Zum Abschluss möchte ich noch sagen, dass ich meine Arbeit als meine Berufung betrachte. Ich erlebe, dass es Hochsensible und Hochbegabte sind, die ihren Beitrag dazu leisten, dass die Welt ein schönerer, liebevollerer und gerechterer Ort wird, an dem es sich lustvoller leben lässt – wenn sie ihre Potenziale entfalten. Sie darin zu unterstützen betrachte ich als meine Aufgabe und ihr gilt mein Engagement.

Copyright: Raum für Neues Lernen
www.lernberatung-und- training.de