

# ADHS/ADS Elterntraining – das Stressimpfungstraining nach Donald Meichenbaum

Es stehen viele unterschiedliche ADHS / ADS Elterntrainings zur Verfügung. Einige folgen einer strikten Reihenfolge, andere sind sehr flexibel gehalten, um auf die jeweiligen Individualitäten besser eingehen zu können. Das Stressimpfungstraining nach Donald Meichenbaum besteht aus einer Basis und kann individuell angepasst werden.

Es stehen viele unterschiedliche ADHS / ADS Elterntrainings zur Verfügung. Einige folgen einer strikten Reihenfolge, andere sind sehr flexibel gehalten, um auf die jeweiligen Individualitäten besser eingehen zu können.

So unterschiedlich die Elterntrainings auch sind, so enthalten sie doch gewisse Anteile, die in jedem Training wieder vorkommen. Diese „festen“ Themen sind Grundthemen, die bei allen Eltern mit einem ADHS/ADS Kind zur Sprache kommen. **Ein solches Training, das einerseits flexibel gehalten ist und doch andererseits die festen Grundthemen, die „Basis“ enthält, ist das Elterntraining in Anlehnung an das Stressimpfungstraining nach Meichenbaum.**

Donald Meichenbaum ist ein amerikanischer Psychotherapeut, der ein „Training“ entwickelt hat, um z.B. den **Zusammenhang zwischen Stresssituationen und den eigenen Gedanken und Gefühlen zu verdeutlichen und der eine wirksame Technik vermittelt, um diese inoptimalen Gedanken positiv umzulenken.**

Die Inhalte – die „Basispunkte“ des Trainings sind immer gleich.

## 1. Informationsphase

In dieser Phase werden die **individuellen „Stressmacher“** identifiziert, die Gedanken und Gefühle in diesen Situationen erkannt und immer wieder beobachtet. Es wird nach **Regelmäßigkeiten** gesucht, wann und wie diese inoptimalen Gedanken auftreten und es wird der **Zusammenhang** aufgezeigt zwischen Stresssituationen – eigenen Gedanken und eigenen Gefühlen. **„Man ist nicht Opfer der Situationen – man kann sie beeinflussen“.** Außerdem werden die jeweiligen Ziele der Teilnehmer genau und konkret definiert und festgehalten. **„Wer kein konkretes, klares Ziel hat, wird nie ankommen“.**

## 2. Übungsphase

In dieser Phase lernen die Teilnehmer **verschiedene Bewältigungsstrategien** kennen und anwenden. Es wird darauf geachtet, viele unterschiedliche Strategien zu erlernen, um in verschiedenen Situationen verschiedene Strategien zur Verfügung zu haben. **„Wer verschiedene Wege kennt, ist flexibler und kann ruhiger und gelassener reagieren“.** Darüber hinaus werden eventuell **neue Ressourcen** aufgebaut, das Selbstwertgefühl der Eltern (welches manchmal nicht so stabil ist) aufgebaut und verschiedene Coachingeinheiten unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse durchgeführt.

Unter anderem enthält die Übungsphase :

verschiedene Entspannungsverfahren

positive Umstrukturierung der negativen Gedanken

verschiedene Visualisierungstechniken

Selbstinstruktionstraining

Selbstbelohnung

## 3. Anwendungsphase

Hier geht es darum, **die erlernten Bewältigungstechniken langsam in den Alltag zu integrieren und anzuwenden.** Zuerst werden die Techniken „im sicheren Raum“ des Trainings geübt, um dann, Stück für Stück im Alltag Anwendung zu finden.

Ein wichtiger Punkt dieses Trainings ist die **Rückfallprophylaxe.** Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und unsere Handlungen und Gedanken sind in unseren Köpfen „eingebrennt“ – sie laufen automatisch ab. Möchte man alte, festinstallierte Handlungen und Gedanken ändern, braucht man Geduld und Übung. Während dieser Übungsphase, die ja auch die Anwendungsphase darstellt, wird es immer wieder zu größeren und kleineren Rückschlägen kommen. Das ist völlig normal

und wird nicht zu vermeiden sein. Da der Mensch allerdings bei Rückschlägen leicht mit **Frustration** reagiert und seine Ziele (ruhig zu werden, anders zu reagieren, nicht aus der Haut zu fahren) aus den Augen verliert, wird ganz explizit eine Rückfallprophylaxe in das Training integriert. So werden die Teilnehmer auf die „Rückschläge“ vorbereitet und es kann schon im Vorfeld nach Lösungen für diese Zeiten gesucht werden.

Diese Art des Trainings kann Eltern (nicht nur mit ADHS/ADS Kindern) helfen, ihre individuellen „Stressmacher“ zu erkennen und die jeweiligen Gedanken und Gefühle zu identifizieren. Sie lernen, dass sie „nicht Opfer“ der Situation sind, sondern die Situation und ihre Gedanken und Gefühle selber steuern können. **Da alle Stresssituationen und Handlungen durch Gedanken und Gefühle beeinflusst werden, und diese dann wiederum die Situation beeinflussen, befinden wir uns immer in einem Kreislauf.** „Die eigene Handlung löst gleichzeitig eine Handlung meines Gegenübers aus“. Hat man also gelernt, die „negativen“ Gedanken in „positive“ umzuwandeln, können auch eigene Handlungen und die der anderen beeinflusst werden.

Corinna Wietelmann **Weiterführende Links:**

[Testen Sie Ihren Umgang mit Stress](#)

[Training: Stressmanagement](#)

[Persönliches Coaching](#)

[Onlinetraining: Burnout](#)

[Burnout Lernmappe](#)

[Lernmappe: Grundlagen der Stressbewältigung](#)

[Lernmappe: Stressmanagement"](#)