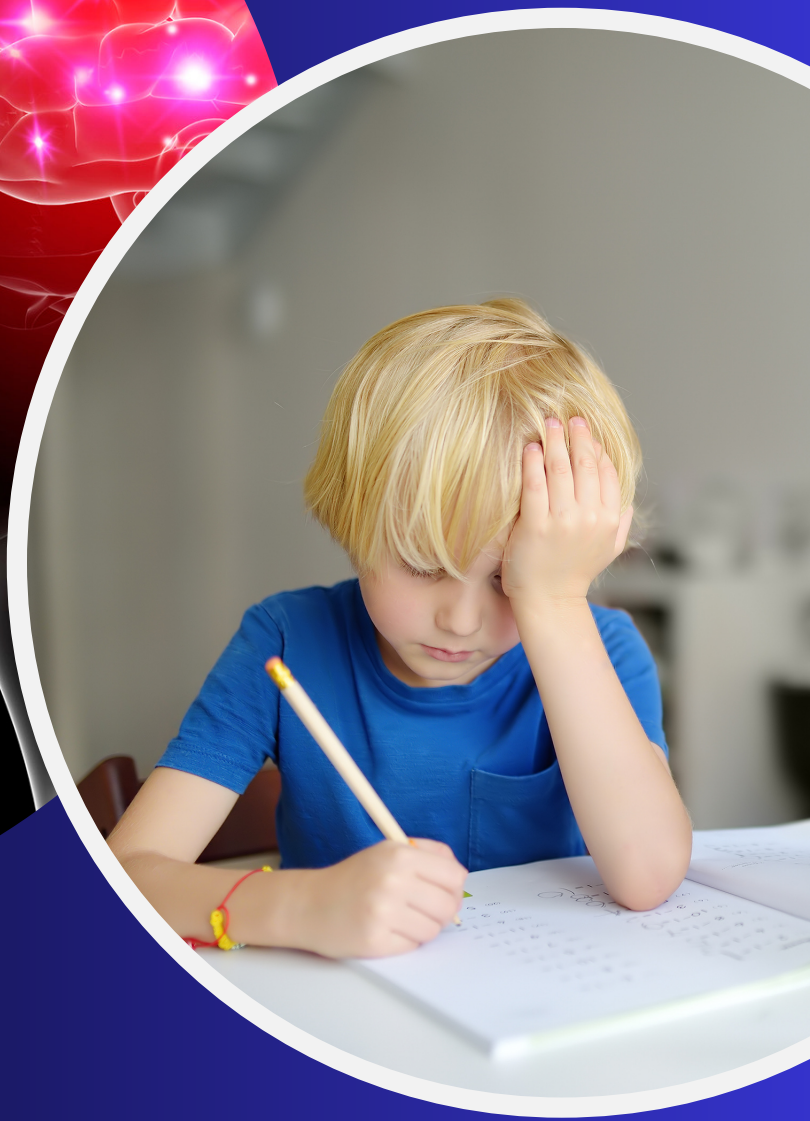
Sabine Seidler

ADHS bei Kindern?

Das muss nicht sein!



BY "MENTAL GUT DRAUF!"

Hallo und vielen Dank für´s downloaden!

ich bin Mentaltrainerin und EMT-Coach und wurde ausgebildet vom Powerbrain Institut, worauf ich sehr stolz bin.

Die powerbrain Philosophie lautet:
Nicht viel Reden, sondern tun!

Bei uns steht der Mensch immer im Vordergrund. Unser Ziel ist, dass du mit unserer Begleitung und Hilfe, deine Kraft, deine Stärken und deine Energie für deine individuellen Lebensbereiche wecken, stabilisieren und stärken kannst.

Wir alle sind Menschen und Menschen funktionieren nicht einfach so.
Wir haben Emotionen, Ängste, Sorgen aber auch Spaß und Freude.
Wegen der wachsenden Anforderungen unserer Zeit gewinnen die Themen z.B. ADHS in der Schule, Burnout, Stress usw. wieder mehr an Bedeutung.

Wichtige Lebensinhalte wie Harmonie, Ausgeglichenheit, glücklich sein, Leichtigkeit, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung treten bei vielen Menschen immer weiter in den Hintergrund.

Wir Coaches und Trainer, ausgebildet vom erfolgreichen PowerBrain-Institut bieten maßgeschneiderte Unterstützung für Kinder, Erwachsene, Führungskräfte, Unternehmer und Sportler - sowohl individuell als auch in der Gruppe. Wir begleiten Dich einfühlsam, menschlich und ehrlich auf Deinem Weg, um Deine Ziele zu erreichen und die Lebensqualität deutlich zu verbessern.

Ich widme mich hier dem Thema ADHS, da ich oft mit Aussagen wie "Mein Kind hat ADHS und nimmt Ritalin" konfrontiert werde, die mich entsetzen. Seit jeher lehne ich es ab, Kinder durch Medikamente "ruhig zu stellen".
Ich glaube fest daran, dass dies keine Lösung sein kann und dass wir andere Wege finden sollten, um betroffenen Kindern zu helfen.

Wenn Sie sich von den Auswirkungen von ADHS belastet fühlen und nach Lösungen suchen, stehe ich Ihnen gerne zur Seite. Kontaktieren Sie mich und wir werden gemeinsam Wege finden, um Ihre Situation zu verbessern.

ADHS@sabineseidler.com

ABOUT Sabine Seidler

Mein Name ist Sabine Seidler. Ich bin Mutter von drei fast erwachsenen Kindern, von denen die Jüngste im Sommer 15 wird und sich mitten in der Pubertät befindet. Ich bin entspannt und gelassen.

Ich habe 16 Jahre lang im Direktvertrieb gearbeitet und dabei zahlreiche Menschen gecoacht, geschult und motiviert, an sich zu glauben. Mein Ziel war es immer, das Beste aus jedem Einzelnen herauszuholen.
Ich habe eine Leidenschaft dafür, anderen zu helfen.

Im Jahr 2020 habe ich mich neuorientiert und wurde im Jahr 2021 vom Powerbrain-Institut zur Mentaltrainerin und EMT-Coach ausgebildet. Während meiner Ausbildung habe ich sehr viel Wissen und Know-how erworben, das mir absolute Sicherheit gibt. Nebenbei studiere ich aus Neugier Psychologie und überlege mir, vielleicht später meine Doktorarbeit zu schreiben.

Deine Sabine

www.sabineseidler.com

INHALT

1 Was ist ADHS ?

2 Wie kann Ernährung und Bewegung Kindern mit ADHS helfen?

3 Wie kann EMT-Coaching und Mentales Training bei Kinder mit ADHS helfen

4 Wie können Eltern und Lehrer Kindern mit ADHS Unterstützen?

5 Wie kann ihr Kind mit ADHS, das volle Potenzial auszuschöpfen?

1

WAS IST ADHS?
WELCHE SYMPTOME SIND TYPISCH

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-störung und wurde erstmals im Jahr 1902 vom britischen Arzt Sir George Still beschrieben. Es ist wichtig zu beachten, dass die Ursachen von ADHS immer noch nicht vollständig verstanden sind, und es gibt viele verschiedene Theorien und Ansätze, die versuchen, die zugrunde liegenden Mechanismen zu erklären. Einige Forschungsarbeiten deuten darauf hin, dass eine unzureichende Zufuhr von Nährstoffen oder eine übermäßige Zufuhr von Zucker im Zusammenhang mit ADHS-Symptomen stehen könnte.

Nach aktuellen Erkenntnissen können Gehirnmessungen und Bluttests wichtige Informationen bei der Diagnose von ADHS liefern. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass die Diagnose von ADHS nicht allein auf der Grundlage dieser Tests erfolgen sollte, sondern auf einer sorgfältigen klinischen Beurteilung des Patienten. Die Entscheidung über die Verwendung von Gehirnmessungen und Bluttests bei der Diagnose von ADHS liegt letztendlich im Ermessen des behandelnden Arztes und sollte immer auf einer individuellen Basis getroffen werden.

Typische Symptome für ADHS

Typische Symptome von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) können in drei Hauptbereiche unterteilt werden: Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Hier sind einige Beispiele:

- Unaufmerksamkeit: Schwierigkeiten, sich auf eine Aufgabe oder Aktivität zu konzentrieren, Schwierigkeiten, Aufgaben zu organisieren und abzuschließen, häufiges Vergessen von Dingen im Alltag, Vermeidung von Aufgaben, die länger anhaltende mentale Anstrengung erfordern.

- Hyperaktivität: Übermäßige körperliche Aktivität, Schwierigkeiten, ruhig zu sitzen oder still zu bleiben, ständiges Fidgeting oder Zappeln, Schwierigkeiten, im Unterricht oder bei anderen Aktivitäten ruhig zu bleiben.

- Impulsivität: Handlungen ausführen, bevor man über die Konsequenzen nachgedacht hat, Schwierigkeiten, auf seinen Zug zu warten, Probleme, seine Emotionen zu kontrollieren und kann dadurch zu verbalen oder körperlichen Ausbrüchen führen.

> **"ADHS - Dein Potenzial in Bewegung"**

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Symptome in unterschiedlichen Ausprägungen auftreten können und dass nicht jeder, der gelegentlich unaufmerksam oder hyperaktiv ist, eine ADHS hat. Eine sorgfältige klinische Diagnose durch einen Facharzt ist notwendig, um eine ADHS-Diagnose zu stellen.

2

WIE KANN ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG KINDERN MIT ADHS HELFEN?

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Ernährung und Bewegung das Verhalten und die Konzentration von Kindern mit ADHS beeinflussen können.
Welche Nahrungsmittel und Aktivitäten sind gut für Kinder mit ADHS und wie Sie als Eltern helfen können, eine gesunde Umgebung für ihre Kinder zu schaffen.
Kinder mit ADHS können von einer Ernährungsumstellung und regelmäßiger Bewegung profitieren.
Es gibt einige Nahrungsmittel, die bei Kindern mit ADHS zu einer Verschlechterung der Symptome führen können.
Eine Ernährung mit ausreichend Protein, Ballaststoffen, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten kann hingegen helfen, die Symptome von ADHS zu lindern.
Auch regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, die Symptome von ADHS zu reduzieren.
Sport, Yoga, Tanzen oder andere Bewegungsaktivitäten können dazu beitragen, den Körper und das Gehirn zu beruhigen, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken.
Als EMT-Coach und Mentaltrainerin kann ich Eltern helfen, eine adäquate Ernährung und regelmäßige Bewegung in den Alltag ihrer Kinder mit ADHS zu integrieren. Gemeinsam können wir einen individuellen Ernährungs- und Bewegungsplan erstellen, der den Bedürfnissen und Interessen des Kindes entspricht.

> **"Iss dich fit, beweg dich frei -
> für ein gesundes Leben sei bereit"**

RESOURCES

Es gibt keine spezifischen Nahrungsmittel, die direkt mit der Entstehung oder Verschlimmerung von ADHS in Verbindung gebracht werden können. Allerdings kann eine ungesunde Ernährungsweise und ein Mangel an bestimmten Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Magnesium und Zink die Symptome von ADHS verschlimmern oder beeinflussen.

Einige Beispiele für ungesunde Nahrungsmittel, die vermieden oder eingeschränkt werden sollten, sind:

- Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke wie Limonade, Süßigkeiten und Gebäck
- Fertiggerichte und Fast Food, die oft reich an Fett und Salz, aber arm an Nährstoffen sind

- Lebensmittel, die künstliche Farbstoffe, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker enthalten
- Alkohol und Tabak, die auch den Stoffwechsel im Gehirn beeinträchtigen können.

Es ist wichtig, eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Protein zu sich zu nehmen, um eine gute Gesundheit zu fördern und ADHS-Symptome zu reduzieren.

3

WIE KANN EMT-COACHING UND MENTALES TRAINING BEI KINDER HELFEN?

EMT-Coaching und mentales Training können bei Kindern mit ADHS helfen, indem ich den Fokus auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes lege und Strategien anbieten, um mit den Symptomen umzugehen.

EMT-Coaching und mentales Training können dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl des Kindes zu stärken, indem ich ihm helfen, seine Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und zu nutzen.
Das Coaching kann auch helfen, das Verhalten des Kindes zu ändern und ihm zu helfen, seine Emotionen besser zu kontrollieren.
Mentales Training kann ebenfalls helfen, indem ich ihrem Kind Strategien zur Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit beibringe. Dazu können Entspannungs- und Visualisierungstechniken sowie Achtsamkeitsübungen gehören.

Durch EMT-Coaching und mentales Training können Kinder mit ADHS lernen, ihre Symptome zu kontrollieren und ihr Verhalten zu verbessern, was wiederum zu einer besseren schulischen Leistung, sozialen Interaktion und allgemeinen Lebensqualität führen kann.

4

WIE KÖNNEN ELTERN UND LEHRER KINDERN MIT ADHS UNTERSTÜTZEN

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie ich Ihnen als Experte dabei helfen kann, eine positive Umgebung für betroffene Kinder zu schaffen. Ich zeige Ihnen, wie Sie Eltern und Lehrer dazu ermutigen können, die Fähigkeiten und Stärken der Kinder zu fördern und wie sie mit den Herausforderungen umgehen können, die ADHS mit sich bringen kann.

Hier sind einige Strategien, die Eltern und Lehrer anwenden können, um Kindern mit ADHS zu helfen:

1. Schaffen Sie eine Struktur: Kinder mit ADHS profitieren von klaren Regeln und Routinen. Sowohl Eltern als auch Lehrer sollten eine Struktur schaffen, indem sie feste Zeiten für Hausaufgaben, Essen und Schlafenszeit festlegen.
2. Bieten Sie positive Verstärkung: Kinder mit ADHS reagieren gut auf positive Verstärkung. Loben Sie das Kind für gute Leistungen und Fortschritte und bieten Sie Belohnungen für positive Verhaltensweisen an.

Kinder mit ADHS unterstützen

3. Reduzieren Sie Ablenkungen: Kinder mit ADHS haben Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit auf eine Sache zu konzentrieren, wenn es viele Ablenkungen gibt. Versuchen Sie, eine ruhige Umgebung zum Lernen zu schaffen und minimieren Sie Ablenkungen wie Fernsehen oder laute Musik.
4. Kommunizieren Sie regelmäßig: Eltern und Lehrer sollten regelmäßig über den Fortschritt des Kindes kommunizieren. Sprechen Sie über Herausforderungen und Fortschritte und arbeiten Sie gemeinsam an einer Lösung.
5. Unterstützen Sie die Selbstregulierung: Kinder mit ADHS haben Schwierigkeiten, ihre Emotionen zu regulieren. Eltern und Lehrer können dabei helfen, indem sie dem Kind lernen, wie es sich selbst beruhigen und entspannen kann. Hierzu können zum Beispiel Entspannungsübungen oder Yoga beitragen.
6. Arbeiten Sie mit professionellen Helfern zusammen: Eltern und Lehrer sollten sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein EMT-Coach oder ein Psychologe kann helfen, geeignete Strategien und Techniken zu entwickeln, um das Kind zu unterstützen.

Durch eine positive und unterstützende Herangehensweise können Eltern und Lehrer dazu beitragen, dass Kinder mit ADHS erfolgreich sind und ihr volles Potenzial entfalten können.

> **"ADHS - Unser Antrieb, unsere Energie, unsere Stärke"**

5

WIE KÖNNEN SIE KINDER HELFEN, IHR VOLLES POTENZIAL AUSZUSCHÖPFEN?

1. Als EMT-Coach und Mentaltrainerin unterstütze ich Sie dabei, die Stärken und Talente Ihres Kindes zu erkennen und zu nutzen, um sein Selbstvertrauen und seine Motivation zu steigern.
2. Gemeinsam können wir realistische Ziele setzen und Schritte planen, um diese Ziele zu erreichen. So bleibt Ihr Kind fokussiert und verbessert seine Konzentration.
3. Ich lege großen Wert darauf, das positive Verhalten Ihres Kindes zu loben und zu belohnen. Denn Lob und Anerkennung können die Motivation steigern und Ihrem Kind helfen, seine Ziele zu erreichen.
4. Als EMT-Coach und Mentaltrainerin kann ich Ihrem Kind dabei helfen, seine Zeitmanagement- und Organisationsfähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern.
5. Eine positive Einstellung ist der Schlüssel zum Erfolg. Daher fördere ich bei Ihrem Kind eine positive Einstellung und helfe ihm dabei, optimistisch zu sein und an sich selbst zu glauben.

.

Gemeinsam werden wir Ihr Kind auf den Weg zu einem erfolgreichen, selbstbewussten Erwachsenen bringen. Abschließend möchte ich betonen, dass Kinder mit ADHS mit der richtigen Unterstützung ein glückliches und erfülltes Leben führen können. EMT-Coaching und Mentales Training können dazu beitragen, dass Kinder lernen, ihre Emotionen zu regulieren, ihr Verhalten zu steuern und ihre Fähigkeiten zu verbessern.
Ernährung und Bewegung sind ebenfalls wichtige Faktoren, um Kindern mit ADHS zu helfen. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität können dazu beitragen, die Symptome von ADHS zu lindern und das Wohlbefinden der Kinder zu verbessern.
Eltern und Lehrer können ebenfalls einen großen Beitrag leisten, indem sie Kinder mit ADHS unterstützen und ihnen positive Erfahrungen bieten. Durch eine offene Kommunikation und eine konsequente Erziehung können Kinder lernen, ihr Verhalten zu kontrollieren und erfolgreich zu sein.

> **Iss dich fit, beweg dich frei -**
> **für ein gesundes Leben sei bereit**

Ich hoffe, dass dieses E-Book Ihnen geholfen hat, mehr über ADHS und die verschiedenen Möglichkeiten der Unterstützung zu erfahren. Wenn Sie weitere Fragen haben oder Hilfe benötigen, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

COPYRIGHT

©2023 Mental gut drauf! S.Seidler.
Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Vervielfältigung oder Verwendung dieser Inhalte, einschließlich Auszügen, ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Inhabers ist untersagt.