

Rezensionen von Buchtips.net

Petra Halbig: ADHS - Danke für die Gabe

Buchinfos

Verlag: Breuer&Wardin ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-939621-77-5 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 11,29 Euro (Stand: 12. November 2025)

Seinen Weg machen trotz, mit und gerade wegen ADHS!

AD(H)S ist mittlerweile durchweg bekannt und vielfach im Gespräch. Nachdem deutlich wurde, dass nicht nur klassische "Zappelphilipe" in den Bereich dieser genetisch bedingten Krankheit fallen, sondern vielfache Formen der AD(H)S Befindlichkeit sich in wesentlich weniger auffälligen Formen zeigen, ist ebenfalls deutlich geworden, dass ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) und ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivität-Syndrom) weit verbreitet vorliegen.

Petra Halbig (ADS-Coach und Gründerin der ADS-Lernwerkstatt) legt mit ihrem Buch eine umfassende Hilfe für die "AD(H)S - Praxis" vor. Hierbei bietet sie aus ihrer langjährigen Erfahrung heraus nicht nur betroffenen Familien oder dem beteiligten Umfeld praxisnahe Hilfestellungen, sondern vermittelt in ihrem Buch vor allem den Betroffenen selber eine ganze Reihe wichtiger Impulse zur Selbsthilfe. Nach einem humorvollen Einstieg mit der Schilderung des frühmorgendlichen Chaos einer ADS betroffenen Familie bietet sie eine, in wohlthuender Weise, andersartig gestaltete Reise in die ADS Welt an.

Ihrer Kernthese folgend, dass ADSler die "Spezialisten" von morgen sind und gerade aufgrund von ADS (und nicht trotz einer Art von "Behinderung") viele Möglichkeiten in sich tragen, legt sie überzeugend dar, dass durch Anregung der Kernkompetenzen Hyperfokussierung, Motivation und innerer und/oder äußerer Beweglichkeit hervorragende Leistungen erbracht und auch ehrgeizige Ziele erreicht werden können.

Dieses Coaching stellt sie in verständlicher und immer praxisnaher Sprache, gewürzt mit Humor, Ironie und einer Vielzahl von Beispielendar. Nach einer Einführung im Blick auf ADS / ADHS räumt sie mit den Mythen und Märchen dieser "Modekrankheit" auf, erläutert grundsätzlich ihr Verständnis von Coaching, hebt den Schlüsselwert der Motivation heraus und führt sodann Schritt für Schritt durch ihr "MultilernCoach-Konzept". Allein schon die einfach und gut umsetzbaren Schritte (oft nötig und genauso oft nicht zielgerichtet angegangen) im Training der Sozialkompetenz öffnen den Blick für eine Vielfalt guter Möglichkeiten, ADS von Familien- und Betroffenenseite her in konstruktive Bahnen zu lenken.

Als selbst Betroffene weiß Petra Halbig, wovon sie schreibt und das merkt man ihrem Buch in bester Weise an. Ihrem eigenen Anspruch, dem ernstesten Thema auch mit Heiterkeit zu begegnen, ohne die hilfreichen Elemente zu ironisieren oder aus dem Blick verlieren, ist sie ebenso gerecht geworden wie ihrem Grundsatz, zügig lesbar zu schreiben. Das gesamte Buch ist sprachlich leicht lesbar und im Aufbau einsichtig gestaltet.

In ganz besonderer Form hilfreich ist der strukturelle Ansatz des Buches. Farblich voneinander abgesetzt und damit leicht zu finden und nachzuschlagen, sind Fakten, Daten und Analysen einerseits, eigene Erfahrungen und Persönliches andererseits, sowie Fallbeispiele und Konzepte, motivierende Hinweise auf die ADS spezifischen Möglichkeiten und. zu guter Letzt, schnelle, kurze Tipps jeweils farblich verschieden gestaltet. Schon von außen sind so die entsprechenden Themenbereiche schnell erkennbar und aufgeschlagen.

Ein Buch für alle Seiten. Familien finden endlich einfache, aber wirksame Möglichkeiten, Betroffenen konstruktiv zu begegnen, allgemein interessierte Leser erhalten einen fundierten Einblick in das, was ADS / ADHS eigentlich ist und Betroffene selbst erhalten eine Vielzahl von motivierenden Impulsen und praktischen Übungen an die Hand, die eigenen Möglichkeiten in bester Art zu entfalten.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[17. Mai 2010]