Kerstin Baar, MSc. M.Sc.
31.01.2026

Abstract

Diese Arbeit setzt sich mit ADHS/ADS im Erwachsenenalter auseinander und beleuchtet diese aus personzentrierter psychotherapeutischer Perspektive nach Carl Rogers. Auch wenn AD(H)S häufig mit dem Kindesalter assoziiert wird, zeigt die Forschung deutlich, dass die Symptomatik bei zahlreichen Betroffenen bis ins Erwachsenenalter fortbesteht und dort erhebliche psychosoziale Belastungen verursacht. Vor allem Erwachsene mit vorwiegend unaufmerksamer Ausprägung werden oft erst spät erkannt und entwickeln im Verlauf sekundäre Belastungen wie Schamgefühle, ein vermindertes Selbstwertgefühl, Angst oder depressive Symptome. Im Fokus steht die Bedeutung der therapeutischen Beziehung und einer Haltung, die durch Empathie, Kongruenz und bedingungslose Wertschätzung geprägt ist. Es wird aufgezeigt, wie ein solcher therapeutischer Rahmen es ermöglicht, belastende Beziehungserfahrungen zu verstehen, innere Inkongruenzen zu bearbeiten und Selbstakzeptanz zu fördern. Die Arbeit verdeutlicht, dass insbesondere die personzentrierte Psychotherapie einen wesentlichen Beitrag zur Stabilisierung erwachsener Menschen mit ADHS/ADS leisten kann, indem sie über eine empathische, wertschätzende und kongruente therapeutische Beziehung Selbstakzeptanz fördert, biografische Belastungen integriert und das Selbstkonzept nachhaltig stärkt ganzheitliche Behandlungsstrategie

Abstract

This paper examines Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD/ADD) in adulthood from the perspective of person-centered psychotherapy according to Carl Rogers. Although ADHD is often associated with childhood, research clearly indicates that symptoms persist into adulthood for many individuals and can lead to significant psychosocial distress. Adults with predominantly inattentive presentations are particularly likely to be diagnosed late and frequently develop secondary difficulties such as feelings of shame, reduced self-esteem, anxiety, or depressive symptoms. The focus of this paper lies on the importance of the therapeutic relationship and a therapeutic stance characterized by empathy, congruence, and unconditional positive regard. It is demonstrated how such a therapeutic framework enables the understanding of distressing relational experiences, the processing of inner incongruences, and the promotion of self-acceptance.

Kerstin Baar, MSc. M.Sc.
31.01.2026

The paper highlights that person-centered psychotherapy, in particular, can make a substantial contribution to the stabilization of adults with ADHD/ADD by fostering self-acceptance through an empathic, accepting, and congruent therapeutic relationship, integrating biographical burdens, and sustainably strengthening the self-concept within a holistic treatment approach.