

Tipps für Legastheniker: Persönlichkeitsentwicklung

Das Buch „The Dyslexic Adult“ gibt viele, hilfreiche Tipps zur Persönlichkeitsentwicklung von Legasthenikern. Im Folgenden sind einige zusammengefasst:

Selbstmarketing:

Betroffene sollten in der Lage sein, falls die Legasthenie Auswirkungen bei der Arbeit hat, sie zu erklären und Lösungen anzubieten. Dafür sollte vorher nachgedacht werden, was gesagt werden soll und mit wem das Thema besprochen wird. Beispiele für positives Selbstmarketing sind:

- „Ich habe Schwierigkeiten, einen fehlerfreien Text zu schreiben, aber ich kann spezielle Rechtschreibprogramme zur Hilfe nehmen und Kollegen zur Korrektur fragen.“
- „Ich habe Schwierigkeiten bei der Zeiteinschätzung, aber ich stelle die Uhr 10 Minuten vor, dass ich immer rechtzeitig bin.“
- „Ich habe Schwierigkeiten, Gesagtes zu merken, aber ich schreibe mir alles direkt auf und ich bevorzuge schriftlichen Kontakt.“

Ausserdem sollte Feedback eingeholt werden bei Freunden, Familienmitgliedern oder auch Interviewpartnern. Hier sind weitere Tipps, wie die Legasthenie beim Arbeitgeber am besten erwähnt werden kann.

Persönliche Organisation

Viele Legastheniker haben Schwierigkeiten mit der Ordnung im privaten Umfeld. Oft wird vergessen, wo was ist. Es braucht besondere Aufmerksamkeit bei Gegenständen, wie zum Beispiel Handys, Schlüssel, Portemonnaies etc. Eine Möglichkeit ist, diese Gegenstände immer an den gleichen Ort zu hinterlegen und es zu überprüfen.

Schwierig kann auch das Zeitmanagement sein, da Zeit abstrakt ist. Mit Freunden erscheint eine Stunde wie ein paar Minuten, hingegen beim Arbeiten kann einem eine Stunde viel länger vorkommen.

Eine tägliche, wöchentlich und monatlich To-DO-Liste kann helfen, sich auf die wichtigen

Dinge zu konzentrieren. Priorität setzen ist wichtig – jeder Tag hat nur 24 Stunden. Dafür können folgende Hilfen verwendet werden:



1. Kalender
2. Zeitplan
3. Tagebuch
4. To-Do-Liste

Zielsetzung

Viele Menschen benutzen die „SMART Strategie“. Ziele sollten spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch und terminiert sein. Ausserdem sollte etwas extra Zeit eingerechnet werden und der Prozess sollte reflektiert werden im Nachhinein. Wenn Ziele erreicht wurden, sollten sie auch dementsprechend gefeiert werden. Hier findest du Genaueres.

Ein weiterer Tipp ist, positiv an die Sache heran zu gehen anstelle das Schlimmste zu erwarten. Positives Denken ist „powerful“. Und wenn mal etwas nicht geklappt hat, dann sagen: „Ich habe dazu gelernt und das nächste Mal wird's halt besser gemacht“.

Merkfähigkeit

Vielen Legasthenikern passiert es, dass sie Geburtstage oder Feiern von nahestehenden Personen vergessen. Die Legasthenie ist zwar ein Grund, aber keine Entschuldigung. Auch wenn es teilweise normal ist, Dinge zu vergessen, sollte daran gearbeitet werden:

- Wichtige Gedankengänge direkt aufschreiben (Handy, Laptop oder Block)
- Gegenstände immer an den gleichen Platz legen
- Aktiv lernen, um das Gedächtnis zu trainieren: Auswendiglernen, Kopfrechnen, Quiz etc.

Hier sind weitere Tipps für erwachsene Legastheniker zu finden (Englisch):

- 7 Tips for working with dyslexia: <http://www.readandspell.com/us/working-with-dyslexia>
- At University: <http://dyslexia.yale.edu/resources/dyslexic-kids-adults/tips-from-students/>
- Learning Strategies: <http://www.beatingdyslexia.com/learning-strategies.html>

*Die Tipps stammen von D. McLoughlin und C. Leather aus dem Buch „The Dyslexic Adult“
Seiten 128-135

Leather, Carol und McLoughlin, David (2013): *The Dyslexic Adult - Interventions and Outcomes - an Evidence-based Approach*, Hoboken: Wiley-Blackwell.