

## **Britta Steffen: Angelina Köhlers ADHS-Diagnose als sportlicher Vorteil**

Britta Steffen lobt Angelina Köhlers offenen Umgang mit ihrer ADHS-Diagnose als sportlichen Vorteil und sieht großes Potenzial für Olympia.

Der offene Umgang mit persönlichen Herausforderungen kann in der Sportwelt sowohl Chancen als auch Risiken bergen. Die kürzlich geäußerten Gedanken der Doppel-Olympiasiegerin Britta Steffen über den Umgang von Angelina Köhler mit ihrer ADHS-Diagnose werfen ein Licht auf dieses Thema.

### **Ein authentischer Ansatz zur Bewältigung von Herausforderungen**

Britta Steffen, die selbst auf eine erfolgreiche Karriere im Schwimmen zurückblicken kann, unterstützt Köhlers offene Kommunikation über ihre Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). „Ich habe es auch so gemacht, dass ich mit allen Themen offen umgegangen bin. Das ist authentisch“, erklärte Steffen gegenüber der Deutschen Presse-Agentur. Diese offene Haltung wird oft als Weg gesehen, um innerliche Stärke zu zeigen und ein positives Selbstbewusstsein zu fördern.

### **Die positiven Aspekte der Offenheit**

Die Risiken eines offenen Umgangs sind ebenfalls vorhanden. Steffen erinnerte sich an Vorfälle während der WM 2013 in Barcelona, wo sie mit negativen Kommentaren konfrontiert wurde. Dennoch sieht sie in der Transparenz auch viele Vorteile,

insbesondere wenn es darum geht, sich auf seine Stärken zu konzentrieren: „Wenn du deine Schwächen zeigst, kannst du dich auf deine Stärken konzentrieren.“ Diese Struktur kann für sportlich aktive Menschen besonders wertvoll sein.

## **Die Olympischen Spiele als Ziel**

Angelina Köhler selbst hat vor anderthalb Jahren ihre ADHS-Diagnose erhalten und fühlt sich seitdem wohler. Ihr jüngster Erfolg bei der Weltmeisterschaft im Februar, bei dem sie als erste deutsche Beckenschwimmerin seit 2009 Gold über 100 Meter Schmetterling gewann, lässt sie zu einer der Hoffnungsträgerinnen für die bevorstehenden Olympischen Spiele in Paris avancieren. Steffen ist zuversichtlich: „Ich traue Angelina Köhler viel zu. Sie ist die schnellste Schmetterlingschwimmerin, die wir je hatten.“

## **Ein Vorbild für die Gemeinschaft**

Vorbilder wie Steffen und Köhler können eine wichtige Rolle dabei spielen, das Bewusstsein für ADHS zu schärfen und Vorurteile abzubauen. Ein offener Dialog über psychische Gesundheit kann vielen Menschen helfen, sich mit ihren eigenen Herausforderungen besser auseinanderzusetzen. Indem sie ihre Geschichten erzählen, ermutigen sie andere, ebenfalls offen über ihre Kämpfe zu sprechen und Unterstützung zu suchen, wenn sie diese benötigen.

Der Umgang der beiden Schwimmerinnen mit persönlichen Herausforderungen zeigt, wie wichtig es ist, sowohl die Stärken als auch die Schwächen zu akzeptieren und offen zu kommunizieren. Dies kann nicht nur eine positive Wirkung auf die eigene sportliche Leistung haben, sondern auch auf das allgemeine Bewusstsein für psychische Gesundheit in der Sportwelt und darüber hinaus.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**