

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Lesehinweis	15

Erster Teil:

Symptome, Ursachen, Behandlungskonzepte

Ist ADHS nur eine Modediagnose?	19
Was genau bedeutet eigentlich ADHS?	21
Wer diagnostiziert ADHS?	24
Ist jede ADHS behandlungsbedürftig?	24
Zur ersten Orientierung: Definition und Kernsymptome von ADHS im Überblick	30
Definition	30
ADHS-Typen	31
Kernsymptome	31
<i>Störung der Aufmerksamkeit und Konzentration</i>	32
<i>Hyperaktivität, Unruhe und Nervosität</i>	32
<i>Verträumt, abwesend, scheu, Kontaktstörungen</i>	33
<i>Stimmungslabilität, emotionale Störungen und Unzufriedenheit</i>	33
<i>Desorganisation, Chaos</i>	33
<i>Mangelnde Affektkontrolle, emotionale Überreaktion und Stressintoleranz</i>	34
<i>Störung der Impulskontrolle und der Steuerungs- fähigkeit</i>	34
<i>Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, in der Schule und mit Mitmenschen</i>	35
<i>Schnelle Erschöpfung und Lustlosigkeit</i>	35

<i>Vergesslichkeit</i>	36
<i>Selbstzweifel</i>	36
<i>Motivationsstörung</i>	36
Die positiven Seiten der ADHS-ler	37
ADHS im Verlauf des Lebens	39
Hyperaktive ADHS im Verlauf des Lebens	41
<i>Neugeborenen- und Kleinkindzeit</i>	41
<i>Schulalter</i>	44
<i>Pubertät</i>	47
<i>Erwachsenenalter</i>	53
Hypoaktive, unaufmerksame ADHS im Verlauf des Lebens	56
<i>Neugeborenen- und Kleinkindzeit</i>	56
<i>Schulalter</i>	58
<i>Pubertät</i>	61
<i>Erwachsenenalter</i>	62
<i>Schaubild: ADHS im Verlauf des Lebens</i>	64
Begleiterscheinungen der ADHS	67
<i>Legasthenie, Rechen- und Leseschwäche</i>	68
<i>Depressionen, Ängste</i>	69
<i>Psychosomatische Beschwerden und körperliche Erkrankungen</i>	70
<i>Störung des Sozialverhaltens</i>	71
<i>Suchtentwicklung</i>	71
<i>Zwänge</i>	72
<i>Schlafstörungen</i>	73
<i>Somatische Erkrankungen</i>	74
<i>Hohe Unfallrate</i>	74
Ursachen der ADHS	75
Was genau geschieht im Gehirn eines Menschen mit ADHS?	79
Diagnosestellung	81
Wer diagnostiziert ADHS?	81
Wie wird diagnostiziert?	82
Die Behandlung von ADHS	85
Information, Aufklärung und Beratung	86
Akzeptanz und Selbstmanagement	88

Coaching	90
Psychotherapie	91
<i>Psychotherapie bei Kindern</i>	92
<i>Psychotherapie bei Erwachsenen</i>	94
<i>Fallbeispiel: Jens</i>	96
<i>Therapieszenarien</i>	98
<i>Therapieansätze für ADHS-ler</i>	100
<i>Verhaltenstherapie</i>	101
<i>Gruppentherapie</i>	103
Medikation	105
<i>Was sind Stimulanzien?</i>	112
<i>Weitere Therapieoptionen</i>	119

Zweiter Teil:

Die täglichen Herausforderungen in den Griff bekommen

Störung der Konzentration und Aufmerksamkeit –

»Schon wieder nicht bei der Sache«	124
Was Sie selbst für sich tun können	125
Was Sie als Partner tun können	126
Was Sie als Eltern tun können	127
Was Sie als Pädagoge tun können	130
Fallbeispiel: Der zerstreute Professor	132

Überaktivität, Unruhe und Nervosität –

»Strategien für den Zappelphilipp«	133
Was Sie selbst für sich tun können	133
Was Sie als Partner tun können	134
Was Sie als Eltern tun können	134
Was Sie als Pädagoge tun können	135

Verträumt, abwesend, kontaktscheu –

»Hilfen für Träumer«	136
Was Sie selbst für sich tun können	137
Was Sie als Partner tun können	137
Was Sie als Eltern tun können	138

Was Sie als Pädagoge tun können	139
Fallbeispiel: Das verkannte Genie	139
Stimmungs labilität, emotionale Störung, Unzufriedenheit –	
»Leben auf der Achterbahn der Gefühle«	143
Was Sie selbst für sich tun können	145
Was Sie als Partner tun können	147
Was Sie als Eltern tun können	148
Was Sie als Pädagoge tun können	149
Fallbeispiel: Das Leben ist eine Achterbahn	149
Desorganisation –	
»Chaos im Kopf und Chaos im Leben«	156
Was Sie selbst für sich tun können	158
Was Sie als Partner tun können	163
Was Sie als Eltern tun können	165
Was Sie als Pädagoge tun können	169
Fallbeispiel: Das ganz normale tägliche Chaos	170
Emotionale Überreaktion, Stressintoleranz –	
»Warum denn gleich in die Luft gehen?«	172
Was Sie selbst für sich tun können	173
Was Sie als Partner tun können	173
Was Sie als Eltern tun können	174
Was Sie als Pädagoge tun können	174
Störung der Impulskontrolle und der Steuerungs- fähigkeit – »Wenn der Gaul durchgeht«	175
Was Sie selbst für sich tun können	178
Was Sie als Partner tun können	181
Was Sie als Eltern tun können	183
Was Sie als Pädagoge tun können	186
Fallbeispiel: Eine Chaotenfamilie	187
Schnelle Erschöpfung, Lustlosigkeit –	
»Null Bock auf gar nichts«	189
Was Sie selbst für sich tun können	190
Was Sie als Partner tun können	191
Was Sie als Eltern tun können	191
Was Sie als Pädagoge tun können	192

Vergesslichkeit – »Aus den Augen, aus dem Sinn«	192
Was Sie selbst für sich tun können	194
Was Sie als Partner tun können	196
Was Sie als Eltern tun können	197
Was Sie als Pädagoge tun können	199
Selbstzweifel – »Immer geht alles schief«	200
Was Sie selbst für sich tun können	202
Was die anderen, Partner, Eltern und Pädagogen tun können	203
Emotionale Störungen wie Ängste oder Depressionen – »Ich schaffe es sowieso nicht«	204
Risikobereitschaft, Langeweile, innere Leere – »Lust auf Action und Abenteuer«	204
Was Sie selbst für sich tun können	205
Was Sie als Partner tun können	206
Was Sie als Eltern tun können	206
Suchtverhalten – »Auf der Suche nach mehr«	207
Was Sie selbst für sich tun können	208
Was die anderen, Partner, Eltern und Pädagogen tun können	209
Dissoziale Entwicklung – »Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich völlig ungeniert«	210
Was Partner, Eltern und Pädagogen tun können	211
Schwierigkeiten im Umgang mit Geld – »Ohne Moos nix los«	212
Was Sie selbst für sich tun können	213
Was Sie als Partner tun können	214
Was Sie als Eltern tun können	215
Zusammengefasst: Selbstmanagement im Alltag praktisch umgesetzt	216
Bestandsaufnahme	217
Zeitplan	218
Coach	218
Arbeitsroutine	219
Berufs- und Lebensplanung	220
Partnerwahl	221

Dritter Teil:**ADHS – nicht nur ein individuelles Problem:
Auswirkungen auf Beziehungen und Gesellschaft**

Menschen mit ADHS in Beziehungen und	
Partnerschaft	225
10 Regeln für lebendige Beziehungen	225
Fallbeispiel: Beziehungschaos	232
Kinder mit ADHS –	
Herausforderung für Eltern und Lehrer	239
Strategien für die Erziehungsarbeit	240
ADHS in unserer Gesellschaft –	
Chancen und Konsequenzen	252
Warum ADHS gerade heute so relevant für unsere Gesellschaft ist	255
Voneinander lernen, besser miteinander leben	257

Anhang

ADHS-Fragebögen	261
Elternfragebogen nach DSM-IV	261
Elternfragebogen nach Wender	264
Lehrerfragebogen	265
ADHS-Fragebogen für Erwachsene	267
ADHS-Fragebogen nach aktuellen spezifischen Symptomen	272
Tages-Checkliste	277
Checkliste für Finanzen	278
Adressen	279
Weitere Internetadressen	280
Apps zu ADHS	286
Literatur	287