

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
Die positiven Seiten der ADHS-ler	36
ADHS im Verlauf des Lebens	39
Hyperaktive ADHS im Verlauf des Lebens	41
<i>Neugeborenen- und Kleinkindzeit</i>	41
<i>Schulalter</i>	43
<i>Pubertät</i>	47
<i>Erwachsenenalter</i>	52
Hypoaktive, unaufmerksame ADHS im Verlauf des Lebens	55
<i>Neugeborenen- und Kleinkindzeit</i>	56
<i>Schulalter</i>	58
<i>Pubertät</i>	60
<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>	68
<i>Störung des Sozialverhaltens</i>	69
<i>Suchtentwicklung</i>	70
<i>Zwänge</i>	71
<i>Schlafstörungen</i>	71
<i>Hohe Unfallrate</i>	72
Ursachen der ADHS	73
Was genau geschieht im Gehirn eines Menschen mit ADHS?	74
Diagnosestellung	77
Wer diagnostiziert ADHS?	77
Wie wird diagnostiziert?	78
Die Behandlung von ADHS	81
Baustein Information, Aufklärung und Beratung	81
Baustein Akzeptanz und Selbstmanagement	83
Baustein Coaching	85
Baustein Psychotherapie	86
<i>Psychotherapie bei Kindern</i>	86
<i>Psychotherapie bei Erwachsenen</i>	88

<i>Fallbeispiel: Jens</i>	90
<i>Therapieszenarien</i>	92
<i>Therapieansätze für ADHS-ler</i>	94
<i>Verhaltenstherapie</i>	95
<i>Gruppentherapie</i>	97
Medikation	99
<i>Was sind Stimulanzien?</i>	104
<i>Weitere Therapieoptionen</i>	110

**Zweiter Teil:
Die täglichen Herausforderungen
in den Griff bekommen**

Störung der Konzentration und Aufmerksamkeit –	
»Schon wieder nicht bei der Sache«	116
Was Sie selbst für sich tun können	117
Was Sie als Partner tun können	118
Was Sie als Eltern tun können	119
Was Sie als Pädagoge tun können	122
Fallbeispiel: Der zerstreute Professor	124
Überaktivität, Unruhe und Nervosität –	
»Strategien für den Zappelphilipp«	125
Was Sie selbst für sich tun können	125
Was Sie als Partner tun können	126
Was Sie als Eltern tun können	126
Was Sie als Pädagoge tun können	127
Verträumt, abwesend, kontaktscheu –	
»Hilfen für Träumer«	128
Was Sie selbst für sich tun können	129
Was Sie als Partner tun können	129
Was Sie als Eltern tun können	130
Was Sie als Pädagoge tun können	131
Fallbeispiel: Das verkannte Genie	131

Stimmungs labilität, emotionale Störung, Unzufriedenheit –	
»Leben auf der Achterbahn der Gefühle«	135
Was Sie selbst für sich tun können	137
Was Sie als Partner tun können	139
Was Sie als Eltern tun können	140
Was Sie als Pädagoge tun können	141
Fallbeispiel: Das Leben ist eine Achterbahn	141
Desorganisation –	
»Chaos im Kopf und Chaos im Leben«	148
Was Sie selbst für sich tun können	150
Was Sie als Partner tun können	155
Was Sie als Eltern tun können	157
Was Sie als Pädagoge tun können	161
Fallbeispiel: Das ganz normale tägliche Chaos	162
Emotionale Überreaktion, Stressintoleranz –	
»Warum denn gleich in die Luft gehen?«	164
Was Sie selbst für sich tun können	165
Was Sie als Partner tun können	165
Was Sie als Eltern tun können	166
Was Sie als Pädagoge tun können	166
Störung der Impulskontrolle und der Steuerungs- fähigkeit – »Wenn der Gaul durchgeht«	167
Was Sie selbst für sich tun können	170
Was Sie als Partner tun können	173
Was Sie als Eltern tun können	175
Was Sie als Pädagoge tun können	178
Fallbeispiel: Eine Chaotenfamilie	179
Schnelle Erschöpfung, Lustlosigkeit –	
»Null Bock auf gar nichts«	181
Was Sie selbst für sich tun können	182
Was Sie als Partner tun können	183
Was Sie als Eltern tun können	183
Was Sie als Pädagoge tun können	184

Vergesslichkeit – »Aus den Augen, aus dem Sinn«	184
Was Sie selbst für sich tun können	186
Was Sie als Partner tun können	188
Was Sie als Eltern tun können	189
Was Sie als Pädagoge tun können	191
Selbstzweifel – »Immer geht alles schief«	192
Was Sie selbst für sich tun können	194
Was die anderen, Partner, Eltern und Pädagogen tun können	195
Emotionale Störungen wie Ängste oder Depressionen – »Ich schaffe es sowieso nicht«	196
Risikobereitschaft, Langeweile, innere Leere – »Lust auf Action und Abenteuer«	196
Was Sie selbst für sich tun können	197
Was Sie als Partner tun können	198
Was Sie als Eltern tun können	198
Suchtverhalten – »Auf der Suche nach mehr«	199
Was Sie selbst für sich tun können	200
Was die anderen, Partner, Eltern und Pädagogen tun können	201
Dissoziale Entwicklung – »Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich völlig ungeniert«	202
Was Partner, Eltern und Pädagogen tun können	203
Schwierigkeiten im Umgang mit Geld – »Ohne Moos nix los«	204
Was Sie selbst für sich tun können	205
Was Sie als Partner tun können	206
Was Sie als Eltern tun können	207
Zusammengefasst: Selbstmanagement im Alltag praktisch umgesetzt	208
Bestandsaufnahme	209
Zeitplan	210
Coach	210
Arbeitsroutine	211
Berufs- und Lebensplanung	212
Partnerwahl	213

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

Menschen mit ADHS in Beziehungen und Partnerschaft	217
10 Regeln für lebendige Beziehungen	217
Fallbeispiel: Beziehungschaos	224
Kinder mit ADHS –	
Herausforderung für Eltern und Lehrer	231
Strategien für die Erziehungsarbeit	232
ADHS in unserer Gesellschaft –	
Chancen und Konsequenzen	244
Warum ADHS gerade heute so relevant für unsere Gesellschaft ist	247
Voneinander lernen, besser miteinander leben	249

Anhang

ADHS-Fragebögen	253
Elternfragebogen nach DSM-IV	253
Elternfragebogen nach Wender	256
Lehrerfragebogen	257
ADHS-Fragebogen für Erwachsene	259
ADHS-Fragebogen nach aktuellen spezifischen Symptomen	264
Tages-Checkliste	269
Checkliste für Finanzen	270
Adressen	271
Weitere Internetadressen	272
Literatur	276