

VORWORT 9

»ADHS GIBT ES NICHT!« 12

Was ist ADHS überhaupt? Und was passiert da im Kopf? 14

Welche Symptome hat ADHS? 18

Emotionale Dysregulation & exekutive Dysfunktion 23

Reizfilterstörung 28

Ist ADHS eine Krankheit oder eine Superkraft? 32

Der Hyperfokus – Fluch oder Segen? 36

Was es mit der »Sterbebett-Beichte« auf sich hat 38

Wie läuft die ADHS-Diagnose? 40

Wie wirken Medikamente? 46

»ADHS HABEN DOCH NUR KLEINE JUNGS!« 54

Meine Geschichte 56

ADHS & Masking 58

Die Folgen einer späten Diagnose 61

Toxische Empathie, Harmoniesucht & People Pleasing 72

Was hat der Zyklus mit ADHS zu tun? 77

Medizin ist männlich 82

»DU KANNST ADHS NICHT ALS AUSREDE FÜR ALLES BENUTZEN!« 86

Wieso ADHS stigmatisiert ist und bleibt 88

Jobs 90

ADHS & Energie 95

Energie & die Löffel-Theorie 99

»EIN BISSCHEN ADHS HAT DOCH JEDER MAL!« 104

Warum ADHS so nachvollziehbar ist 106

Sind Selbstdiagnosen überhaupt okay? 108

Warum ich keine Freunde habe 112

Ordnung vs. Chaos 117

ADHS & Fremdbestimmung 123

ADHS & Genetik: Liegt es doch nicht an der Erziehung? 127

ADHS & Partnerschaft 131

Ich war toxisch 133

Die häufigsten Begleiterkrankungen von ADHS 143

Selbstmedikation & Sucht 148

»KANNST DU DICH NICHT EINFACH MAL ZUSAMMENREIßEN?« 156

Wie man Freundschaft mit seinem Hirn schließt 158

Würdest du dein ADHS-Gehirn

gegen ein neurotypisches Gehirn tauschen? 162

ADHS & Routinen 164

Ableismus 172

Welche Strategien funktionieren – und welche eher schaden 174

Radikale Selbstakzeptanz 180

Auf der Jagd nach Dopamin – und wo man es finden kann 184

Wie man mit ADHS leben lernt 190

Danksagung 199

Serviceteil 201

Stichwortverzeichnis 204