

Inhalt

Vorwort	11
I Grundlagen	
1 Wissenswertes zur ADHS-Symptomatik	15
1.1 Woran merken Sie, dass Sie ADHS haben?	15
1.2 Gute Eigenschaften von Menschen mit ADHS	21
II Ressourcen	
2 Meine Ressourcen	29
2.1 Was sind Ressourcen und wofür sind Ressourcen eigentlich gut?	29
2.2 Welche verschiedenen Arten von Ressourcen gibt es?	31
2.2.1 Innere Ressourcen	32
2.2.2 Äußere Ressourcen	38
2.3 Zusammenfassung	43
2.4 Meine Ressourcen	44
2.4.1 Meine inneren Ressourcen	44
2.4.2 Meine äußeren Ressourcen	50
2.5 Ausblick – oder auch: Von der Kunst, sich selbst zu ermutigen und wertzuschätzen	53

III Selbstmanagement

3	Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Aufmerksamkeit	63
3.1	Woran erkenne ich eine Aufmerksamkeitsstörung?	63
3.2	Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingter Aufmerksamkeitsstörung	66
3.3	»Probleme« und Lösungsstrategien	68
3.3.1	»Problem«: Ich verliere oder verlege Dinge ..	69
3.3.2	»Problem«: Ich bin leicht ablenkbar und habe große Schwierigkeiten, mit meiner Aufmerksamkeit bei einer Aufgabe zu bleiben	71
3.3.3	»Problem«: Ich bemerke es gar nicht, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit »wegdrifte«	74
3.3.4	»Problem«: Ich bin so vergesslich und weiß manchmal schon nachmittags nicht mehr, was ich alles am Vormittag gemacht habe ...	76
3.3.5	»Problem«: Es fällt mir schwer in Gesprächen aufmerksam zuzuhören und »bei der Sache zu bleiben«	78
4	Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Selbstorganisation	88
4.1	Woran erkenne ich desorganisiertes Verhalten bzw. einen Mangel an Selbstorganisation?	89
4.2	Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingten Schwierigkeiten in der Selbstorganisation	91
4.3	»Probleme« und Lösungsstrategien	95
4.3.1	»Problem«: Eigentlich weiß ich gar nicht so genau, welches meine <i>wiederkehrenden</i> Aufgaben, Termine sowie Verpflichtungen sind	96

4.3.2	»Problem«: Ich würde gerne weniger Termine auf meine To do-Liste für den aktuellen Tag eintragen, weiß aber nicht, wie ich dies anstellen soll	99
4.3.3	»Problem«: Es fällt mir schwer überhaupt mit einer Aufgabe zu beginnen und/oder diese bis zum Schluss durchzuhalten	103
4.3.4	»Problem«: Routine Aufgaben fallen mir echt schwer, da ich schnell gelangweilt bin, wenn sich etwas wiederholt	110
4.3.5	»Problem«: Immer, wenn ich mir etwas fest vorgenommen habe, fallen mir Tausend »gute« Argumente ein, warum ist es lieber doch nicht tun sollte	111
4.3.6	»Problem«: Manchmal sieht meine Wohnung bzw. mein Arbeitsplatz so chaotisch aus, dass ich gar nicht weiß, wo ich überhaupt mit Aufräumen anfangen soll	113

5	Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung	125
5.1	Woran erkenne ich ein Übermaß an Impulsivität/Explosivität?	126
5.2	Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingter Impulsivität/Explosivität	128
5.3	»Probleme« und Lösungsstrategien	131
5.3.1	»Problem«: Ich führe des Öfteren spontane und unüberlegte Einkäufe durch, die ein »Loch« in meine Haushaltskasse reißen	132
5.3.2	»Problem«: Mir fällt es echt schwer, auf etwas zu sparen	138
5.3.3	»Problem«: Ich unterbreche meine Gesprächspartner oder falle ihnen ins Wort	139

5.3.4	»Problem«: Manchmal verletze ich andere Menschen, obwohl ich das eigentlich gar nicht will, weil ich etwas Unbedachtes sage oder tue	142
5.3.5	»Problem«: Ich kann manchmal nur schwer einschätzen, ob sich meine Stimmungslage bereits einem »gefährlichen Siedepunkt« nähert	146
5.3.6	»Problem«: Ich möchte mich stimmungsmäßig möglichst oft im meinem »grünen Wohlfühlbereich« befinden, weiß aber nicht, wie ich das erreichen kann	152
5.3.7	»Problem«: Ich bin schnell mal aus der Ruhe gebracht und dann braucht es nur noch ganz wenig bis zum »Auszuflippen« oder »kopflös« reagieren. Wie kann ich in Zukunft länger ruhig und besonnen bleiben?	158

6	Selbstmanagement-Strategien, um Probleme (noch besser) zu lösen	172
6.1	Positionsbestimmung: Wie denke ich über »Probleme«?	172
6.2	Was genau ist ein »Problem« und wofür sind Probleme eigentlich gut?	175
6.3	Es ist noch niemand an seinen Problemen gewachsen, sondern an und mit seinen Lösungen ..	176
6.4	Wie lassen sich Probleme auf methodische Art und Weise lösen?	177
6.5	Mein Veränderungsprojekt: Ein Problem-Lösungsschema in 6 Stufen	179
	Stufe 1: Klärung des IST-Zustandes/Problemanalyse	180
	Stufe 2: Klärung des SOLL-Zustandes/Zielanalyse ..	181
	Stufe 3: Brain-Storming/ kreatives Sammeln von Lösungsideen	184

	Stufe 4: Bewertung der Lösungsideen und Auswahl der besten Lösung	184
	Stufe 5: Umsetzung des Lösungsplans bis zur Ziel- Erreichung	187
	Stufe 6: Würdigung & Stabilisierung des Erfolges ..	188
7	Anstatt eines Nachworts	194
	Übersicht Ressourcen und Selbstmanagement-Strategien ...	198
	Online-Zusatzmaterial	204
	Nützliche Adressen	205