

INHALT

DANKSAGUNG	9
VORWORT	11
LEBEN MIT AD(H)S	13
Hyper-, hypo- oder beides?	15
ADHS bei Frauen: Wildfang und Dramaqueen	15
ADS – der unaufmerksame Typ: unerkannte Traumsuse	20
Im Erwachsenenalter zeigen sich die	
AD(H)S-Symptome deutlicher	27
Die Kernsymptome von AD(H)S	30
NEURODIVERSITÄT IST WERTVOLL UND AD(H)S EINE BESONDERE ART ZU SEIN	48
Die positiven Seiten von AD(H)S	51
Was brauchen wir, um mit AD(H)S gut umgehen zu können?	54
AD(H)S als Spektrum	58
NEUROBIOLOGIE	
DER AD(H)S	60
Die Geschichte der AD(H)S	60
Wie entsteht AD(H)S?	65
AD(H)S: ein Steinzeitgen? Oder: Die scharfgestellte Alarmanlage	72

Die Steinzeit war vorgestern, Planung ist heute	81
Warum kommt AD(H)S heute häufiger vor?	83
DIAGNOSTIK VON AD(H)S	85
Wie wird AD(H)S diagnostiziert?	85
Therapie bei AD(H)S	88
AD(H)S UND BEGLEITERKRANKUNGEN	105
Warum hat AD(H)S so viele Begleiterkrankungen?	107
AD(H)S und Depression	108
AD(H)S und Angststörung	111
AD(H)S und Zwang	113
AD(H)S und Sucht	114
AD(H)S und posttraumatische Belastungsstörung	119
AD(H)S und Borderline-Persönlichkeitsstörung	119
AD(H)S und Autismusspektrumstörung	121
AD(H)S und Essstörungen	123
AD(H)S und psychosomatische Erkrankungen	127
AD(H)S und erhöhte Sterblichkeit	130
Gesellschaftliche Auswirkungen von AD(H)S	131
WAS IST ANDERS BEI AD(H)S-FRAUEN?	133
Hochfunktionale AD(H)S-Frauen	135
AD(H)S-Frauen und Hormone	137
AD(H)S und Sexualität	138
AD(H)S und Schwangerschaft	142
AD(H)S und die Mutterrolle	144
Das Monster in mir	151
AD(H)S in der Menopause und im Alter	154
WEITERE PROBLEMBEREICHE BEI AD(H)S	158
AD(H)S und Risikoverhalten	158

AD(H)S und Finanzen	159
AD(H)S und Beruf	163
AD(H)S und Beziehungen	173
AD(H)S und Hypersensitivität	181
AD(H)S und Erschöpfung	183
AD(H)S und Schlaf	185
AD(H)S und Stress	187
ADHS und Entspannung	192
AD(H)S und Recht	193
 STRATEGIEN FÜR AD(H)S-LERINNEN	 195
Von Vergesslichkeit zu Konzentration	196
Vom Chaos zur Selbstorganisation	213
Zwischen Getriebenheit und Erschöpfung	220
Vom inneren Schweinehund zur Selbstmotivation	221
Von Selbstzweifeln zu Selbstbewusstsein	228
 SCHLUSSWORT	 235
 ANHANG	 237
Wichtige Adressen für AD(H)S-lerinnen	237
 LITERATUR	 239
 ANMERKUNGEN	 249