

Inhalt

Vorwort	7	KAPITEL 3 • Was passiert nach der ADHS-Diagnose?	46
Was stimmt nicht mit mir?	8		
Zum Umgang mit diesem Buch	13	Umgang mit Emotionen nach der ADHS-Diagnose	47
TEIL 1 • DIE ADHS-BASICS	14	Über die Diagnose reden	50
		Unterstützung finden	53
KAPITEL 1 • Was ist ADHS?	16		
Was ist ADHS?	17	KAPITEL 4 • Kleines ADHS-Glossar	58
Die drei ADHS-Typen	24		
ADHS oder ADS?	28	TEIL 2 • EIN TAG MIT ADHS	72
Wie verbreitet ist ADHS	29		
Falsche Vorstellungen rund um ADHS	30	TEIL 3 • ADHS-TRICKS	174
KAPITEL 2 • Die ADHS-Diagnose	34		
Wer kann eine ADHS-Diagnose stellen?	35	Fazit	209
Die ADHS-Diagnostik	36	Dank	211
ADHS-Symptome	37	Register	213
Wieso wird ADHS bei vielen Menschen erst im Erwachsenenalter diagnostiziert?	42		
Verwandte Störungen	44		