

INHALTSVERZEICHNIS

01 VORWORT UND EINSTIEG 4

Vorwort 4

Aufbau dieses Buches 6

Einleitung 7

02 ÜBERBLICK ADHS 9

Ausprägungen 9

Geschichte von ADHS 13

Diagnostik 21

Das „ADHS-Betriebssystem“ 21

Mit Metaphern ADHS erklären 25

Behinderung oder Superkraft? 34

03 MYTHEN, KRITIK & SELBSTDIAGNOSIS HYPE 38

„ADHS wächst sich aus“ 40

„ADHS gibt es nicht, manche Menschen wollen nur eine Ausrede, weil sie faul sind“ 43

„ADHS haben nur Jungs“ 46

„Jeder ist ein bisschen ADHS“ 48

„Du kannst kein ADHS haben, wenn du gute Noten hast“ 50

ADHS durch schlechte Erziehung 51

ADHS ist eine Erfindung der Pharmaindustrie und Modediagnose 53

TikTok und der Selbstdiagnose-Hype 57

04 ÜBERSCHNEIDUNGEN VON ADHS, AUTISMUS & HOCHSENSIBILITÄT 64

Hochsensibilität 64

ADHS & Hochsensibilität: Überschneidungen 67

Autismus 69

ADHS & Autismus: Überschneidungen 73

05 WAS HAT ADHS MIT GELD ZU TUN? 79

- Scanner-Persönlichkeiten – Die mit der „Kohle“ 83
- Hochsensible Personen – Die mit der „Gabe“ 86
- Orchideenkinder und Löwenzahnkinder 90
- Berühmte Menschen mit der Neurodivergenz „ADHS“ 92

06 ADHS VERSTEHEN: DER A-Z DEEP DIVE 94

- A-C: von Ableismus bis Computerspiele 94
- D-G: von Depression bis Gegensätze 116
- H-L: von Hobbys bis Leistungsfähigkeit im Job 129
- M-P: von Masking bis Propriozeption 143
- R-Z: von Rauchen bis Zoning Out 155

07 REFRAMING ADHS UND NEURODIVERSITÄT ALS HOFFNUNGSVOLLE PERSPEKTIVE 173

- Stärken des ADHS-Gehirns 173
- Neurodiversitätsparadigma 180
- Stärken-Fokus und das Neurodiversitätsparadigma für unsere Gesellschaft 183

08 DANKSAGUNG, EMPFEHLUNGEN & QUELLEN 186

- Danksagung 186
- Empfehlungen & Quellen 187

HAFTUNGSAUSSCHLUSS 188

IMPRESSUM 189