

INHALTSVERZEICHNIS

Haben Sie auch ein anstrengendes ADS-Kind? Warum ein ADS-Elterntraining?	05
Das ADS-Elterntraining und seine 4 Bausteine	08
1. AufmerksamkeitsDefizitSyndrom:	
Was verbirgt sich hinter der Diagnose ADS?	
Was sollten Sie über die Besonderheiten von ADS-Kindern wissen?	13
ADS mit Hyperaktivität: Max in der Schule	18
ADS ohne Hyperaktivität: Jule und ihre Besonderheiten	23
Max und Jule und ihre Probleme zuhause: Eltern sind stark gefordert	25
ADS – und das Netzwerk unserer Reaktionen	29
ADS – die neurobiologischen Besonderheiten	
und die andere Info-Verarbeitung	31
Das Puzzle: Diagnostik bei ADS	36
2. Erziehung und Begleitung von ADS-Kindern	
– eine besondere Herausforderung!	
Wie können Sie Ihre Rolle als Coach meistern?	43
Einige „goldene Prinzipien“ in der Erziehung eines ADS-Kindes	45
Management in der Familie gefragt?	
- Strategien für den Tagesablauf	46
Rituale und Regeln sind hilfreich	53

Der Punkteplan	58
Stopp und Start: wichtig in der Verhaltenssteuerung	66
Unterstützung des Selbstbewusstseins - Vergessen Sie nicht zu loben	69
Hausaufgaben: Stressfaktor Nr.1? - Aussicht auf Besserung	72
Organisation, Hausaufgabenheft und Wochenplaner müssen sein	76
Lernstrategien - die Abwehr der Fehlerteufel	86
 3. Medikamente bei ADS und viele Fragezeichen?	
Was sollten Sie über diesen Therapiebaustein wissen?	91
Wann sollte man über eine zusätzliche medikamentöse Unterstützung nachdenken?	93
Welche Medikamente sind hilfreich?	99
Was verändert sich durch die medikamentöse Behandlung?	101
ADS-Problematik - gut kompensiert	121
 4. Stressmanagement für ADS-Eltern	
- die Balance zwischen Muss und Muße	143
Balance zwischen Muss und Muße - das persönliche Stressprofil	146
Typische Mega-Stressoren bei ADS-Eltern	156
Was bewirkt Stress bei uns?	159
Stress-Killer sorgen für Balance und eine positive Energiebilanz	162