

# **Inhalt**

**Vorwort**  
**»Warum noch ein  
ADHS-Buch?« 7**

**Kapitel 1**  
**Die Kraft der Worte  
bei ADHS 13**

**Kapitel 2**  
**Gewaltfreie Kommunikation  
im Alltag 45**

**Kapitel 3**  
**Die Sicht aufs Kind ändern 85**

**Kapitel 4**  
**Leichter durch den Alltag 109**

**Kapitel 5**  
**Das Kind durch die starken  
Gefühle begleiten 135**

**Kapitel 6**  
**Wo ihr als Familie gerade steht 163**

**Kapitel 7**  
**Typische Themen und Fragen**  
**rund um ADHS 187**

**Kapitel 8**  
**Lass dich nicht entmutigen -**  
**sei gut zu dir 219**

**Dank 229**  
**Service 233**  
**Anmerkungen 236**