

# INHALT

<b>Einleitung . . . . .</b>	<b>8</b>
Wie du mit diesem Workbook arbeitest	10
<b>Neurodivergenz - was ist das? . . . . .</b>	<b>11</b>
Das neurodivergente Spektrum	14
Die wichtigsten Begrifflichkeiten rund um Neurodiversität	19
Person-first- vs. Identity-first-Language	21
<b>ADHS &amp; Scanner - die NAWI-basierte Neurodivergenz. . . . .</b>	<b>23</b>
Das ADHS-Gehirn - die beteiligten Strukturen verstehen	27
Bist du ADHS-neurodivergent?	30
Das AD(H)S-Spektrum - deine Selbstevaluierung	32
Reflexionsfragen zu den Merkmalen des AD(H)S-Spektrums	36
<b>Hochsensibilität - die verarbeitungssensitive Neurodivergenz. . . . .</b>	<b>47</b>
Das hochsensible Nervensystem	48
Bist du hochsensibel?	49
Reflexionsfragen zu deinen hochsensiblen Bedürfnissen	51
<b>Inventur, Stress und Emotionen . . . . .</b>	<b>58</b>
Bedürfnispyramide	59
Lebensbereiche	67
Werteliste	69
Stress: nicht das, was du denkst	76
Stress-Thermometer zur Dokumentation	81
Stimming - Verarbeitung von Stress bei Neurodivergenz	83

Emotionsanalyse-Liste	85
Gehirn-Trojaner & Anti-Virus-Programm	92
Journalfragen	97
Afformationen	102
<b>Anti-Aufschieben . . . . .</b>	<b>105</b>
STRESS-Analyse: die Ursachen von Prokrastination identifizieren	106
ETWAS-Analyse: Emotionen identifizieren	113
Oktopus-Methode: ADHS-gehirn-gerechtes Strukturieren	118
Dopex-Matrix: ins Tun kommen	123
Busy-Bee-DnD-Methode: Haushalt & Ordnung	127
SMART-Methode: Ziele definieren	137
<b>Stärken bei AHA-Neurodivergenz und Mindset-Tools. . . . .</b>	<b>141</b>
Anleitung zur Stärkenreflexion	150
Mut-Metaphern	152
Mismatch Theory – Diskrepanz zwischen der evolutionären	
Entwicklung des Gehirns und den Herausforderungen	
der modernen Welt	158
Weitere psychologische Tools	160
<b>Schlusswort . . . . .</b>	<b>167</b>
<b>Literaturhinweise . . . . .</b>	<b>169</b>