

INHALT

Einleitung	8
Wie du mit diesem Workbook arbeitest	10
 Neurodivergenz – was ist das?	 11
Das neurodivergente Spektrum	14
Die wichtigsten Begrifflichkeiten rund um Neurodiversität	19
Person-first- vs. Identity-first-Language	21
 ADHS & Scanner – die NAWI-basierte Neurodivergenz	 23
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
 Hochsensibilität – die verarbeitungssensitive Neurodivergenz.	 47
Das hochsensible Nervensystem	48
Bist du hochsensibel?	49
Reflexionsfragen zu deinen hochsensiblen Bedürfnissen	51
 Inventur, Stress und Emotionen	 58
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
Anti-Aufschieben	105
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
Stärken bei AHA-Neurodivergenz und Mindset-Tools	141
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
Schlusswort	167
Literaturhinweise	169