

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung . . . . .	13
Lesehinweis . . . . .	15

## Erster Teil:

### Symptome, Ursachen, Behandlungskonzepte

Ist ADS nur eine Modediagnose? . . . . .	19
Was genau bedeutet eigentlich ADS? . . . . .	21
Wer diagnostiziert ein ADS? . . . . .	24
Ist jedes ADS behandlungsbedürftig? . . . . .	24
Zur ersten Orientierung: Definition und Kernsymptome des ADS im Überblick . . . . .	30
Definition . . . . .	30
ADS-Typen . . . . .	31
Kernsymptome . . . . .	31
<i>Störung der Aufmerksamkeit und Konzentration</i> . . . . .	31
<i>Hyperaktivität, Unruhe und Nervosität</i> . . . . .	32
<i>Verträumt, abwesend, scheu, Kontaktstörungen</i> . . . . .	33
<i>Stimmungslabilität, emotionale Störungen und Unzufriedenheit</i> . . . . .	33
<i>Desorganisation, Chaos</i> . . . . .	33
<i>Mangelnde Affektkontrolle, emotionale Überreaktion und Streßintoleranz</i> . . . . .	34
<i>Störung der Impulskontrolle und der Steuerungs- fähigkeit</i> . . . . .	34
<i>Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, in der Schule und mit Mitmenschen</i> . . . . .	35
<i>Schnelle Erschöpfung und Lustlosigkeit</i> . . . . .	35

<i>Vergeßlichkeit</i> . . . . .	36
<i>Selbstzweifel</i> . . . . .	36
<b>Die positiven Seiten der ADS-ler</b> . . . . .	36
<b>ADS im Verlauf des Lebens</b> . . . . .	39
<b>Das hyperaktive ADS im Verlauf des Lebens</b> . . . . .	41
<i>Neugeborenen- und Kleinkindzeit</i> . . . . .	41
<i>Schulalter</i> . . . . .	43
<i>Pubertät</i> . . . . .	47
<i>Erwachsenenalter</i> . . . . .	52
<b>Das hypoaktive, unaufmerksame ADS im Verlauf des Lebens</b> . . . . .	55
<i>Neugeborenen- und Kleinkindzeit</i> . . . . .	56
<i>Schulalter</i> . . . . .	58
<i>Pubertät</i> . . . . .	60
<i>Erwachsenenalter</i> . . . . .	62
<i>Schaubild: ADS im Verlauf des Lebens</i> . . . . .	64
<b>Begleiterscheinungen des ADS</b> . . . . .	67
<i>Legasthenie, Rechen- und Leseschwäche</i> . . . . .	68
<i>Depressionen, Ängste</i> . . . . .	68
<i>Störung des Sozialverhaltens</i> . . . . .	69
<i>Suchtentwicklung</i> . . . . .	70
<i>Zwänge</i> . . . . .	71
<i>Schlafstörungen</i> . . . . .	71
<i>Hohe Unfallrate</i> . . . . .	72
<b>Ursachen des ADS</b> . . . . .	72
Was genau geschieht im Gehirn eines Menschen mit ADS? . . . . .	74
<b>Diagnosestellung</b> . . . . .	77
Wer diagnostiziert ein ADS? . . . . .	77
Wie wird diagnostiziert? . . . . .	77
<b>Die Behandlung des ADS</b> . . . . .	81
Baustein Information, Aufklärung und Beratung . . . . .	81
Baustein Akzeptanz und Selbstmanagement . . . . .	83
Baustein Coaching . . . . .	85
Baustein Psychotherapie . . . . .	86
<i>Psychotherapie bei Kindern</i> . . . . .	86
<i>Psychotherapie bei Erwachsenen</i> . . . . .	88

<b>FALLBEISPIEL: Jens</b> . . . . .	90
<i>Therapieszenarien</i> . . . . .	92
<i>Therapieansätze für ADS-ler</i> . . . . .	94
<i>Verhaltenstherapie</i> . . . . .	95
<i>Gruppentherapie</i> . . . . .	97
<b>Medikation</b> . . . . .	98
<i>Was genau sind Stimulanzien?</i> . . . . .	101
<i>Medikation bei Kindern</i> . . . . .	104
<i>Medikation bei Erwachsenen</i> . . . . .	105
<i>Nebenwirkungen der Stimulanzien</i> . . . . .	107
<i>Weitere hilfreiche Maßnahmen</i> . . . . .	109

## Zweiter Teil:

### **Die täglichen Herausforderungen in den Griff bekommen**

#### **Störung der Konzentration und Aufmerksamkeit –**

»Schon wieder nicht bei der Sache« . . . . .	114
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	115
Was Sie als Partner tun können . . . . .	116
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	117
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	120
Fallbeispiel: Der zerstreute Professor . . . . .	122

#### **Überaktivität, Unruhe und Nervosität –**

»Strategien für den Zappelphilipp« . . . . .	123
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	123
Was Sie als Partner tun können . . . . .	124
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	124
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	125

#### **Verträumt, abwesend, kontaktscheu –**

»Hilfen für Träumer« . . . . .	126
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	127
Was Sie als Partner tun können . . . . .	127
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	128
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	129
Fallbeispiel: Das verkannte Genie . . . . .	129

Stimmungslabilität, emotionale Störung, Unzufriedenheit – »Leben auf der Achterbahn der Gefühle« . . . . .	133
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	134
Was Sie als Partner tun können . . . . .	137
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	138
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	139
Fallbeispiel: Das Leben ist eine Achterbahn . . . . .	139
Desorganisation – »Chaos im Kopf und Chaos im Leben« . . . . .	146
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	148
Was Sie als Partner tun können . . . . .	153
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	155
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	159
Fallbeispiel: Das ganz normale tägliche Chaos . . . . .	160
Emotionale Überreaktion, Stressintoleranz – »Warum denn gleich in die Luft gehen« . . . . .	162
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	163
Was Sie als Partner tun können . . . . .	163
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	164
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	164
Störung der Impulskontrolle und der Steuerungs- fähigkeit – »Wenn der Gaul durchgeht« . . . . .	165
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	168
Was Sie als Partner tun können . . . . .	171
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	173
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	176
Fallbeispiel: Eine Chaotenfamilie . . . . .	177
Schnelle Erschöpfung, Lustlosigkeit – »Null-Bock auf gar nichts« . . . . .	179
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	180
Was Sie als Partner tun können . . . . .	181
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	181
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	182

<b>Vergeßlichkeit – »Aus den Augen, aus dem Sinn«</b> . . . . .	182
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	184
Was Sie als Partner tun können . . . . .	186
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	187
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	189
<b>Selbstzweifel – »Immer geht alles schief«</b> . . . . .	190
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	192
Was die anderen, Partner, Eltern und Pädagogen tun können . . . . .	193
<b>Emotionale Störungen wie Ängste oder Depressionen – »Ich schaffe es sowieso nicht«</b> . . . . .	194
<b>Risikobereitschaft, Langeweile, innere Leere – »Lust auf Action und Abenteuer«</b> . . . . .	194
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	195
Was Sie als Partner tun können . . . . .	196
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	196
<b>Suchtverhalten – »Auf der Suche nach mehr«</b> . . . . .	197
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	198
Was die anderen, Partner, Eltern und Pädagogen tun können . . . . .	199
<b>Dissoziale Entwicklung – »Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich völlig ungeniert«</b> . . . . .	200
Was Partner, Eltern und Pädagogen tun können . . . . .	201
<b>Schwierigkeiten im Umgang mit Geld – »Ohne Moos nix los«</b> . . . . .	202
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	203
Was Sie als Partner tun können . . . . .	204
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	205
<b>Zusammengefaßt: Selbstmanagement im Alltag praktisch umgesetzt</b> . . . . .	206
Bestandsaufnahme . . . . .	207
Zeitplan . . . . .	208
Coach . . . . .	208
Arbeitsroutine . . . . .	209
Berufs- und Lebensplanung . . . . .	210
Partnerwahl . . . . .	211

**Dritter Teil:****ADS – nicht nur ein individuelles Problem:  
Auswirkungen auf Beziehungen und Gesellschaft**

<b>Menschen mit ADS in Beziehungen und Partnerschaft . . . . .</b>	<b>215</b>
10 Regeln für lebendige Beziehungen . . . . .	215
Fallbeispiel: Beziehungschaos . . . . .	222
<b>Kinder mit ADS – Herausforderung für Eltern und Lehrer . . . . .</b>	<b>229</b>
Strategien für die Erziehungsarbeit . . . . .	230
<b>ADS in unserer Gesellschaft – Chancen und Konsequenzen . . . . .</b>	<b>242</b>
Warum ADS gerade heute so relevant für unsere Gesellschaft ist . . . . .	245
Voneinander lernen, besser miteinander leben . . . . .	247

**Anhang**

<b>ADS-Fragebögen . . . . .</b>	<b>251</b>
Elternfragebogen nach DSM IV . . . . .	251
Elternfragebogen nach Wender . . . . .	253
Lehrerfragebogen . . . . .	255
ADS-Fragebogen für Erwachsene . . . . .	257
ADS-Fragebogen nach aktuellen spezifischen Symptomen . . . . .	262
<b>Tages-Checkliste . . . . .</b>	<b>267</b>
<b>Checkliste für Finanzen . . . . .</b>	<b>268</b>
<b>Adressen: Selbsthilfegruppen und Verbände . . . . .</b>	<b>269</b>
<b>Weitere Internetadressen . . . . .</b>	<b>270</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>272</b>