

Inhaltsverzeichnis

1	Informationen zu ADHS im Erwachsenenalter	1
1.1	Definition von ADHS im Erwachsenenalter	2
1.1.1	Leitsymptome Aufmerksamkeitsdefizit, Impulsivität und Hyperaktivität	2
1.1.2	Hypoaktive Symptomatik	9
1.1.3	Weitere Symptome und Begleiterkrankungen	11
1.1.4	Folgen einer unerkannten ADHS-Symptomatik im Laufe des Lebens	14
1.1.5	ADHS/ADS bei Frauen	17
1.1.6	Ursachen von ADHS	18
1.1.7	Stärken von ADHS-Betroffenen	20
1.1.8	ADHS im gesellschaftlichen Wandel	22

XX Inhaltsverzeichnis

1.2	Behandlungsmöglichkeiten bei ADHS im Erwachsenenalter	24
1.3	Inklusion von ADHS-Betroffenen im Berufsleben	30
1.4	Die Bedeutung von Coaching bei ADHS im Erwachsenenalter	35
1.5	Life Hacks für mehr Lebensqualität mit ADHS im Erwachsenenalter	41
1.5.1	Innere Haltung und Selbstvertrauen	43
1.5.2	Positives Selbstbild und Selbstwert	47
1.5.3	Stressmanagement zur Linderung der Symptomatik	53
1.5.4	Reizarme ruhige Umgebung	55
1.5.5	Selbstorganisation und Zeitmanagement	58
1.5.5.1	Gedächtnisleistung einfach auslagern	58
1.5.5.2	Proaktiv To-dos priorisieren mit der ABC-To-do-Liste	59
1.5.5.3	Wochen- und Jahresplan zur proaktiven Umsetzung der ABC-To-dos	69
1.5.5.4	Checklisten effizient nutzen	77
1.5.5.5	Zwischenziele für Projekte und komplexere Aufgaben	78
1.5.5.6	Aufmerksamkeit bewusst fokussieren	79

	Inhaltsverzeichnis	XXI
1.5.5.7	Das 80/20-Pareto-Prinzip statt Überkompensation	82
1.5.5.8	Achtsames Multitasking trainieren	84
1.5.5.9	Bewusst geplante Pausen zur Regeneration	85
1.5.5.10	Eine vertrauensvolle Feedback-Kultur etablieren	87
1.5.5.11	Einarbeitung in einen neuen Job oder Aufgabenbereich	88
1.5.5.12	Stärkenorientierte Berufswahl- und Lebensplanung	91
1.5.5.13	Impulskontrolle und Stimmungen ausbalancieren	94
1.5.5.14	Kommunikation in Stresssituationen	101
1.5.5.15	Kritik- und Konfliktfähigkeit	102
1.5.5.16	Ordnungs- und Aufräumtipps	106
1.5.5.17	Partnerschaft und Familie	108
1.5.5.18	Geld- und Finanzmanagement	110
1.5.6	Priorisierung Ihrer für Sie persönlich stimmigen ADHS-Life-Hacks	113
Literatur		117

2 Ihr Selbstcoaching-Prozess bei ADHS im Erwachsenenalter	129
2.1 Resilienz – Ihr Schlüssel zum Paradies hinter der Tür im nächsten Zimmer	130
2.2 So stärken Sie Ihre Resilienz mit ADHS mit Ihrem Selbstcoaching-Prozess	134
2.3 Erfolgreiches Stressmanagement durch regelmäßiges Achtsamkeitstraining und Sport	136
2.3.1 Achtsamkeit	139
2.3.2 Bewegungsmeditationen	144
2.3.3 Tai Chi und Qi Gong	146
2.3.4 Yoga	147
2.3.5 Progressive Muskelentspannung (PMR)	151
2.3.6 Autogenes Training	152
2.3.7 Butterfly Hug	154
2.3.8 Maltherapie	156
2.3.9 Musiktherapie	156
2.3.10 Wingwave® Selbstcoaching mit Musik	157
2.3.11 Gesunder Schlaf	159
2.3.12 Sport	160
2.3.13 Identifikation Ihrer für Sie persönlich stimmigen Entspannungstechniken und Sportaktivitäten	163
2.4 Standortbestimmung Ihres aktuellen Lebens mit ADHS	164
2.4.1 Die Bedeutung Ihrer Bedürfnisse und Rollen in Ihrem Leben	165
2.4.2 Aktivieren Sie jetzt den Zugang zu Ihren Bedürfnissen	181

	Inhaltsverzeichnis	XXIII
2.4.3	Selbstwirksamkeit als Schlüssel für Ihre ADHS-Superpower	186
2.4.4	Zünden Sie jetzt Ihre ADHS-Superpower	191
2.5	Neuausrichtung mit Ihrem bedürfnisorientierten Lebenskompass mit ADHS	208
2.5.1	Platzierung Ihrer wichtigsten Bedürfnisse im Zentrum Ihres Lebenskompass	209
2.5.2	Die bewusste Wahl kongruenter Rollen für Ihre neue Lebensgestaltung	212
2.5.3	Abschied nehmen von Einflussfaktoren, die Sie bisher ausgebremst haben	218
2.5.4	Die Gestaltung Ihres bedürfnis- orientierten Lebenskompass mit ADHS	220
2.6	Selbstmanagement mit Ihrer ADHS – so bleiben Sie auf Kurs	239
2.6.1	Realistische Zwischenziele definieren und priorisieren	239
2.6.2	Dranbleiben mit Ihrem wöchent- lichen Lebenskompass-Check	242
2.6.3	Identifizieren Sie Ihre Leuchttürme, die Sie auch in stürmischen Zeiten leiten	245
2.6.4	Ihre Jahresplanung als hilfreicher Überblick	248
2.6.5	Gestaltung Ihres Lebenskompass mit ADHS als kreative Visionstapete	249
Literatur		256
Nachwort		265