

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	10
1 Ein paar grundlegende Überlegungen	12
2 Diagnostik	17
3 Störungsspezifisches Wissen und Psychoedukation	58
4 Impulsivität oder die mangelnde Hemmung von Impulsen	85
5 Emotionsregulation	114
6 Kognitive Interventionen	151
7 Achtsamkeit	175
8 Verbesserung sozialer Kompetenzen und Fertigkeiten	195
9 Zeitmanagement	224
10 Organisationstechniken und Mittel gegen Vergesslichkeit	241
11 Prokrastination	265
Literatur	278