

9 ÜBER DIESES BUCH

12 EINLEITUNG

17 WAS HEISST ADHS?

- 24 Wodurch zeichnet sich ADHS aus?
- 29 Die drei Formen von ADHS
- 30 Der ruhelose Geist und Körper (Zappelphilipp)
- 35 Bin ich ein Träumer (Hans Guckindieluft)?
- 39 Mit dem Kopf in den Wolken (Traumsuse)
- 41 Sind Erwachsene betroffen?

44 HABE ICH ADHS? WENN JA, WARUM?

- 47 Ist ADHS vererbbar?
- 49 Welchen Einfluss hat die Umwelt?
- 52 Habe ich diese Störung schon immer gehabt?
- 55 Gibt es immer eine Ursache?
- 57 An wen kann ich mich wenden, wenn ich vermute, dass ich ADHS habe?
- 58 Was sind die Vor- bzw. Nachteile einer ADHS-Diagnose?

62 BIN ICH ANDERS, WEIL ICH ADHS HABE?

- 64 Welche Symptome haben Männer?
- 65 Was sind die Symptome bei Frauen?

- 71 Was ist der Unterschied zwischen Kindern mit ADHS und Erwachsenen mit ADHS?
- 76 Kann ich einen Test machen, um zu sehen, ob ich ADHS habe?
- 83 Warum sollte man einen diagnostischen Prozess für ADHS durchführen?

87 WAS SPÜRE ICH ALS ADHS-PERSON?

- 88 Ist jede Person mit ADHS hochsensibel?
- 91 Warum bin ich so gestresst?
- 95 Wie kann ich mich kontrollieren?
- 103 Fühlen Menschen ohne ADHS anders?

107 WIE DENKE ICH ALS ADHS-PERSON?

- 109 Ist jede Person mit ADHS begabt?
- 111 Denken Menschen mit ADHS anders?
- 115 Warum verstehen mich andere Menschen nicht?
- 117 Ist das Grübeln oder Gedankenkreisen typisch für ADHS?
- 120 Was kann ich tun?

124 WIE VERHALTE ICH MICH ALS ADHS-PERSON?

- 124 Was macht die Diagnose mit mir?
- 126 Mache ich als ADHS-Person etwas falsch?
- 128 Gibt es ADHS ohne Hyperaktivität?

- 130 Sind ADHS-Personen aggressiv?
- 133 Hat ADHS einen Einfluss auf Beziehungen?
- 138 Was bedeutet die Diagnose für meine Sexualität?

141 IST ALLES DURCH ADHS ERKLÄRBAR ODER GAR ENTSCHEIDBAR?

- 143 Kann ich meinem Partner mit ADHS helfen?
- 147 Kann ich als Angehöriger etwas falsch machen?
- 151 Werde ich depressiv oder süchtig, weil ich ADHS habe?
- 155 Würde ein anderer Partner besser zu mir passen?
- 157 Sind Arbeitgeber nach der Diagnose nachsichtig?
- 160 Wie kann ich meinen Job trotz ADHS gut machen?
- 162 Wie viel muss ich als Angehöriger akzeptieren?

165 IST ADHS EINE KRANKHEIT?

- 166 Was ist der Unterschied zwischen ADS und ADHS?
- 168 Welche Krankheiten können ihren Ursprung in ADHS haben?
- 172 Hat ADHS auch Vorteile?
- 177 Worauf kann ich bei meinem Lebensstil achten?
- 180 Was kann schlimmstenfalls mit mir passieren?

182 WANN UND WARUM SOLL MAN ADHS BEHANDELN?

- 183 Wann und wie sollte man ADHS behandeln?
- 188 Muss ich Medikamente nehmen?
- 195 Wie lange dauert die Behandlung?
- 197 Hilft mir in meinem täglichen Leben ein strukturierter Plan?
- 201 Braucht man immer eine Psychotherapie?

206 IST ADHS HEILBAR?

- 207 Kann ich es allein schaffen?
- 209 Sind Rückfälle häufig?
- 214 Sollte ich auf meine Ernährung achten?
- 218 Fördert Zucker ADHS?
- 220 Können Kinder mit ADHS zu Erwachsenen ohne ADHS werden?

224 SCREENING-TEST MIT SELBSTBEURTEILUNGS-SKALA

225 ANLAUFSTELLEN

226 GLOSSAR

239 AUTOREN