

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 ENTSCULDBAR?

- 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**