

inhalt

01 GRUNDLAGEN	4
ADHS als Spektrum	8
ADHS-Typen im Überblick	10
ADHS-Symptomatik und ihre Diagnosekriterien	11
ADHS – Historischer Kontext	17
Forschungshistorie und Geschlechterbias	17
ADHS kommt selten allein: Fehldiagnosen, Begleiterkrankungen und -phänomene	19
Der lange Weg zur Diagnose	30
Selbstwahrnehmung auf Abwegen: das Imposter-Syndrom	31
Tipps und Erinnerungen für die Zeit nach der Diagnose	32
Hochsensibilität und ADHS – eine enge Verbindung	33
Reize und Mental Overload	34
Der ADHS-Alltag: Hürden und Begleiterscheinungen	38
Die ADHS-Paralyse	39
Der Hyperfokus – Kopf im Tunnelblick-Modus	42
Brain Fog – Nebel im Gehirn	43
Selfcare bei ADHS	44
Selfcare-Methoden	46
02 ICH BRAUCHE RUHE & ENTSPANNUNG	48
Auf der Suche nach Ruhe im Alltag	49
Pausen machen – aber richtig	52
Doomscrolling: Entspannst du schon oder scrollst du noch?	53
Digital Detox	54
Aktiv oder ganz in Ruhe – Entspannung hat viele Gesichter	56
Entspannung durch Stimming	58
Entspannen mit ätherischen Ölen	66
Der Abend macht den Tag: besser schlafen mit der richtigen Routine	69
Selfcare pur: Entspannung und Selbstwertgefühl steigern durch Körperpflege	72
Anspannung abbauen durch Bewegung	75
03 ICH BRAUCHE SICHERHEIT & GEBORGENHEIT	78
Sicher und geborgen im Alltag	80
Struktur und Routine	80
Eine verlässliche Umgebung	82
Geborgenheit im sozialen Umfeld finden	85

Angst und ADHS: ein eingespieltes Duo	88
Ängste und Zwänge frühzeitig erkennen	90
Rejection Sensitivity Dysphoria (RSD) bei ADHS: die Angst vor Ablehnung	90
Beruhigung für die Sinne: Methoden gegen Ängste und negative Gedankenspiralen	95
04 ICH BRAUCHE FOKUS & KLARHEIT	104
Aufräumen, Organisieren und Klarheit gewinnen	105
Wege aus dem To-do-Listen-Wirrwarr	107
Meditieren: ein Weg zur inneren Balance	110
Tschüss, Chaos – hallo, innere Ruhe!	116
Mach dein Zuhause zum Wohlfühlort!	120
Kreativ strukturieren: ein Vision Board gestalten	126
Tipps gegen „Zeitblindheit“	128
05 ICH BRAUCHE INSPIRATION & LEBENSFREUDE	134
Mach Schluss mit Eintönigkeit und Langeweile	135
Aus Alt mach Neu: Hol dir Frische ins Leben	136
Lerne dich kennen!	141
Unmasking: Wer bin ich überhaupt?	144
Mit Selbstreflexion zum Ziel: So findest du (wieder) zu dir selbst	146
Inspiration durch Hobbys	154
Gedankenkarussell stoppen, Kreativität finden	154
Hobbys in akuten Krisenzeiten	155
Der „Hobby-Friedhof“: Dranbleiben oder aufgeben?	156
06 ICH BRAUCHE ENERGIE & MOTIVATION	158
ADHS und Energie: die Wellen surfen lernen	159
Ohne Pausen keine Energie und keine Motivation	162
Ausgebrannt und leer: der Weg in den Burnout	166
„Hilfe, mein Kopf schreit mich an“: gefangen in der ADHS-Paralyse	167
07 IN BALANCE KOMMEN - UND AUCH BLEIBEN	180
Dranbleiben lohnt sich!	182
People Pleasing, Perfektionismus und Masking reduzieren	183
Die eigenen Stärken fördern und Selbstvertrauen gewinnen	185
Eine wichtige Erinnerung zum Schluss	188
Mein Wunsch für dich	189
Über die Autorin	190
Quellen	191