

# Inhalt

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

<b>Angst und ADHS: ein eingespieltes Duo</b>	<b>88</b>
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
 <b>04 ICH BRAUCHE FOKUS &amp; KLARHEIT</b>	 <b>104</b>
<b>Aufräumen, Organisieren und Klarheit gewinnen</b>	<b>105</b>
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
 <b>05 ICH BRAUCHE INSPIRATION &amp; LEBENSFREUDE</b>	 <b>134</b>
<b>Mach Schluss mit Eintönigkeit und Langeweile</b>	<b>135</b>
Aus Alt mach Neu: Hol dir Frische ins Leben	136
<b>Lerne dich kennen!</b>	<b>141</b>
Unmasking: Wer bin ich überhaupt?	144
Mit Selbstreflexion zum Ziel: So findest du (wieder) zu dir selbst	146
<b>Inspiration durch Hobbys</b>	<b>154</b>
Gedankenkarussell stoppen, Kreativität finden	154
Hobbys in akuten Krisenzeiten	155
Der „Hobby-Friedhof“: Dranbleiben oder aufgeben?	156
 <b>06 ICH BRAUCHE ENERGIE &amp; MOTIVATION</b>	 <b>158</b>
<b>ADHS und Energie: die Wellen surfen lernen</b>	<b>159</b>
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
 <b>07 IN BALANCE KOMMEN – UND AUCH BLEIBEN</b>	 <b>180</b>
<b>Dranbleiben lohnt sich!</b>	<b>182</b>
<b>People Pleasing, Perfektionismus und Masking reduzieren</b>	<b>183</b>
<b>Die eigenen Stärken fördern und Selbstvertrauen gewinnen</b>	<b>185</b>
<b>Eine wichtige Erinnerung zum Schluss</b>	<b>188</b>
<b>Mein Wunsch für dich</b>	<b>189</b>
 <b>Über die Autorin</b>	 <b>190</b>
<b>Quellen</b>	<b>191</b>