

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren .....	9
Danksagungen .....	10
Einführung .....	11
 <b>Schritt Eins</b>	
Los geht's: Machen Sie den Test .....	15
1 Könnte es sein, dass Sie eine ADHS haben? .....	17
2 Können Sie das Problem allein bewältigen? .....	26
3 Wo finden Sie Hilfe? .....	31
4 Was brauchen Sie für die Evaluation? .....	34
5 Die Ergebnisse der Evaluation .....	39
 <b>Schritt Zwei</b>	
Verändern Sie Ihre Denkweise	
ADHS verstehen und akzeptieren .....	55
6 ADHS verstehen .....	57
7 Impulsen widerstehen: Der erste Schritt zur Selbstkontrolle .....	69
8 Selbstkontrolle: Wie Sie das bekommen, was Sie wollen .....	76
9 Exekutive Funktionen: Die Fähigkeiten zur Selbstkontrolle .....	82
10 Die Merkmale von ADHS und wie Sie ihnen begegnen können .....	107
11 Akzeptieren Sie Ihre ADHS .....	113
 <b>Schritt Drei</b>	
Verändern Sie Ihr Gehirn	
ADHS mithilfe von Medikamenten beherrschen .....	125
12 Warum es sinnvoll ist, Medikamente auszuprobieren .....	127
13 Stimulanzen .....	137

14	Nichtstimulanzen .....	152
15	Was Sie von der medikamentösen Behandlung erwarten können .....	159

## Schritt Vier

### Verändern Sie Ihr Leben

Erfolgsregeln für den Alltag .....		173
16	Regel Nr. 1: Die Handlung stoppen! .....	175
17	Regel Nr. 2: Erst zurück und dann nach vorne schauen .....	180
18	Regel Nr. 3: Die innere Stimme aktivieren .....	184
19	Regel Nr. 4: Schlüsselinformationen sichtbar machen .....	189
20	Regel Nr. 5: Ein Gefühl für die Zukunft entwickeln .....	197
21	Regel Nr. 6: Die Zukunft Schritt für Schritt heranholen .....	203
22	Regel Nr. 7: Probleme nach außen verlagern und greifbar machen ....	210
23	Regel Nr. 8: Trag's mit Humor! .....	216

## Schritt Fünf

### Verändern Sie Ihre Situation

ADHS in den einzelnen Lebensbereichen bewältigen .....		221
24	Studium und Ausbildung .....	223
25	Beruf .....	236
26	Geld .....	253
27	Beziehungen .....	263
28	Autofahren, Gesundheit und Lebensweise: Risiken erkennen und ausschalten .....	275
29	Weitere psychische und emotionale Probleme .....	290
30	Drogen und Kriminalität .....	299
Anhang .....		307
Quellen und Literaturempfehlungen .....		317
Adressen und Websites .....		325
Register .....		330