

# Inhalt

Einleitung	7	
<b>Kapitel 1</b>	<b>Aufmerksamkeitsdysregulation</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel 2</b>	<b>Hyperaktivität</b>	<b>29</b>
<b>Kapitel 3</b>	<b>Impulsivität</b>	<b>41</b>
<b>Kapitel 4</b>	<b>Arbeitsgedächtnis</b>	<b>51</b>
<b>Kapitel 5</b>	<b>Schwierigkeiten im Umgang mit der Zeit</b>	<b>61</b>
<b>Kapitel 6</b>	<b>Überstimulation</b>	<b>75</b>
<b>Kapitel 7</b>	<b>Unterstimulation</b>	<b>85</b>
<b>Kapitel 8</b>	<b>Motivationsprobleme</b>	<b>95</b>
<b>Kapitel 9</b>	<b>Emotionale Dysregulation</b>	<b>107</b>
<b>Kapitel 10</b>	<b>Ständiges Grübeln</b>	<b>117</b>
<b>Kapitel 11</b>	<b>Schlafprobleme</b>	<b>125</b>
<b>Kapitel 12</b>	<b>Die Einstellung »Alles oder nichts«</b>	<b>137</b>
<b>Kapitel 13</b>	<b>Essstörungen und Ernährungsprobleme</b>	<b>147</b>
<b>Kapitel 14</b>	<b>Schwierigkeiten im Umgang mit Geld</b>	<b>159</b>
<b>Kapitel 15</b>	<b>Zurückweisungsempfindlichkeit</b>	<b>167</b>
<b>Kapitel 16</b>	<b>People-Pleasing</b>	<b>177</b>
<b>Kapitel 17</b>	<b>Toxischer Perfektionismus</b>	<b>187</b>
<b>Kapitel 18</b>	<b>Maskierung</b>	<b>199</b>
<b>Kapitel 19</b>	<b>Chronische Überforderung</b>	<b>211</b>
<b>Kapitel 20</b>	<b>ADHS-Burn-out</b>	<b>229</b>
<b>Kapitel 21</b>	<b>Aufgeben von Zielen</b>	<b>243</b>
Schlussgedanken		258
Anmerkungen		260
Danksagung		264
Über die Autorin		266
Register		268