

Inhalt

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