

Inhalt

Vorab	9
Wie schön, dass du da bist!	11
Was bedeutet Neurodivergenz?	13
Neurodivergent oder neurodivers?	
Der kleine, aber wichtige Unterschied	14
Kapitel 1	
Von der Muttermüdigkeit ins Erkennen – Elternschaft meets Neurodivergenz	19
Zufallsdiagnose durch Elternschaft	21
Vom Profi zur Anfängerin: Wie Mutterschaft alte Strategien ins Leere laufen ließ	33
Alles nur zu viel Stress? Wenn Überforderung keine Phase ist	36
ADHS und Autismus: Ein Trend oder einfach nur endlich sichtbar?	40
Angepasst, leistungsorientiert und übersehen: Warum ich so spät zu meiner Diagnose kam	47
Wie weibliche Hormone neurodivergente Merkmale beeinflussen können	59
Komorbiditäten als zusätzliche Hürde: Wenn Begleiterkrankungen Diagnosen im Weg stehen	68

Kapitel 2	
Zwischen Wäschebergen und Weltuntergang – Alltagsbewältigung für neurodivergente Mütter	75
Gesellschaftliche Faktoren: Doppelte Standards, mehr als doppelte Last	82
Unvorhersehbar, intensiv, herausfordernd: Besondere Umstände und ein neuer Alltag	87
Masking – eine Bewältigungsstrategie, die auf Dauer schadet	100
Warum neurodivergente Eltern mit eigenen Regeln besser leben	108
Kapitel 3	
Werkzeugkiste für besonders herausfordernde Phasen	121
Wie Achtsamkeit das Stresslevel von Eltern nachweislich verändern kann	127
Kooperation ohne Kämpfe: Wie PANDA Druck rausnimmt – für Eltern und Kinder	135
Neurodivergentes Familienleben (PDA-Profil) – Interview mit Anna Bamberger	144
Kapitel 4	
Emotionen entwirren – stabil bleiben, wenn alles wackelt	155
Co-Regulation? Gerne! Aber wer reguliert eigentlich mich?	157
Was neurodivergente Mütter entlastet und stärkt	166
Schwierigkeiten mit Ablehnung – Rejection Sensitive Dysphoria (RSD)	178
Was kann helfen, mit den Herausforderungen der Zurückweisungsempfindlichkeit zurechtzukommen?	185

Kapitel 5	
Vergessen, verzetteln, verzweifeln? Wie dein Gehirn funktioniert (und was ihm hilft)	195
Veränderung ist machbar – wenn sie zu dir passt	197
Motivation und Freude statt Selbstdisziplin	199
Wie regelmäßige Abläufe helfen, Energie zu sparen und den Alltag zu vereinfachen	202
Gamification – mit Spiel und Spaß Herausforderungen meistern	204
Die Kraft der Kreativität – langweilige Informationen leichter merken	206
Hyperfokus – Geschenk oder Gefängnis?	210
Das »interessensbasierte Gehirn« versus das »prioritätsbasierte Gehirn« – ein Modell zur Erklärung der Motivation bei neurodivergenten Menschen	213
»Wo ist ...?« und andere Suchhelfer	215
Kapitel 6	
Du bist nicht allein – was uns wirklich stärkt	227
Wie Selbsthilfegruppen dich stärken können	227
Warum Gleichberechtigung in neurodivergenten Familien eine wichtige Überlebensstrategie ist	230
Professionelle Hilfen: Therapie und (außer-)familiäre Betreuung	235
Make a wish: Was neurodivergente Eltern wirklich brauchen	237
Das Beste zum Schluss: »Anders, aber völlig richtig im Kopf«	243
Literatur	249
Empfehlungen	250
Anmerkungen	252