

# Inhalt

<b>Vorab</b>	<b>9</b>
<b>Wie schön, dass du da bist!</b>	<b>11</b>
Was bedeutet Neurodivergenz?	13
Neurodivergent oder neurodivers?	
Der kleine, aber wichtige Unterschied	14
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Von der Muttertät ins Erkennen – Elternschaft meets Neurodivergenz</b>	<b>19</b>
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**