

# INHALT

**Warum ich dieses Buch  
geschrieben habe . . . . . 8**

**Das Ziel dieses Buches . . . 10**

**KAPITEL 1 . . . . . 12**

**Was ist ADHS?**

**KAPITEL 2 . . . . . 23**

**Deine Superkraft**

**KAPITEL 3 . . . . . 27**

**Auswirkungen von ADHS auf  
dein Leben**

**KAPITEL 4 . . . . . 34**

**Medikamente**

**Hört auf das,  
was wir sagen. . . . . 37**

**KAPITEL 5 . . . . . 39**

**Schule**

**KAPITEL 6 . . . . . 45**

**Hausaufgaben**

**KAPITEL 7 . . . . . 50**

**Zeitmanagement**

**KAPITEL 8 . . . . . 55**

**Organisation**

**KAPITEL 9 . . . . . 60**

**Dinge erledigen**

**KAPITEL 10 . . . . . 65**

**Familie**

**KAPITEL 11 . . . . . 70**  
**Gefühle**

**KAPITEL 12 . . . . . 75**  
**Risikoreiches Verhalten**

**KAPITEL 13 . . . . . 80**  
**Freundschaften**

**KAPITEL 14 . . . . . 85**  
**Essen**

**KAPITEL 15 . . . . . 90**  
**Schlaf**

**KAPITEL 16 . . . . . 95**  
**Bildschirmzeiten**

**KAPITEL 17 . . . . . 101**  
**Geld**

**KAPITEL 18 . . . . . 106**  
**Hygiene**

**KAPITEL 19 . . . . . 112**  
**Das letzte Wort gebührt ...**

**KAPITEL 20 . . . . . 114**  
**Du bist großartig**

**Toller Bonus . . . . . 118**

**Informationen für Eltern 119**

**Nachwort für Eltern . . . 121**

**Informationen für  
Lehrer\*innen . . . . . 122**

**Nützliche Informationen und  
Anlaufstellen . . . . . 124**

**Wer ist Soli? . . . . . 126**

**Quellen . . . . . 127**