

INHALT

Warum ich dieses Buch geschrieben habe	8	Hört auf das, was wir sagen.	37
Das Ziel dieses Buches . . .	10		
KAPITEL 1	12	KAPITEL 5	39
Was ist ADHS?		Schule	
KAPITEL 2	23	KAPITEL 6	45
Deine Superkraft		Hausaufgaben	
KAPITEL 3	27	KAPITEL 7	50
Auswirkungen von ADHS auf dein Leben		Zeitmanagement	
KAPITEL 4	34	KAPITEL 8	55
Medikamente		Organisation	
		KAPITEL 9	60
		Dinge erledigen	
		KAPITEL 10	65
		Familie	

KAPITEL 11	70	KAPITEL 19	112
Gefühle		Das letzte Wort gebührt ...	
KAPITEL 12	75	KAPITEL 20	114
Risikoreiches Verhalten		Du bist großartig	
KAPITEL 13	80	Toller Bonus	118
Freundschaften		Informationen für Eltern 119	
KAPITEL 14	85	Nachwort für Eltern . . . 121	
Essen		Informationen für	
KAPITEL 15	90	Lehrer*innen	122
Schlaf		Nützliche Informationen und	
KAPITEL 16	95	Anlaufstellen	124
Bildschirmzeiten		Wer ist Soli?	
KAPITEL 17	101	Quellen	
Geld			127
KAPITEL 18	106		
Hygiene			