

Inhalt

Vorwort 9

Einführung 13

ADHS-DENKEN ENTRÄTSELN 19

Was ist ADHS? 20

Die drei ADHS-Typen 25

Aufmerksamkeitsmanagement 30

Dein Aufmerksamkeitsassistent 32

Hyperfokus 35

MOTIVATION 41

Das ADHS-Gehirn motivieren 42

Motivationsdynamik aufbauen 51

Gewohnheiten und Routinen entwickeln 54

MOTIVIEREN LEICHT GEMACHT 59

Dein Strategien-Guide 62

Ordne Aufgaben Aktionsverben zu 62

Gliedere ein Projekt

in die ersten paar Schritte 63

Tapetenwechsel 64

Schaffe dir Challenges 66

Iss zuerst das Eis 67

Steig ab, wenn dein Pferd tot ist 67

Lagere das Problem aus 70

Such dir ein Double 72

<i>Mach ein Spiel draus</i>	75
<i>Lass los</i>	75
<i>Aufgaben neu gestalten</i>	76
<i>Moduswechsel</i>	77
<i>Wettlauf gegen die Zeit</i>	78
<i>Lege eine Ta-da!-Liste an</i>	79
<i>Befasse dich mit Side Quests</i>	81
<i>Setz die Kopfhörer auf</i>	82

ZEIT 85

<i>Der zeitlose Verstand</i>	86
<i>Strategien für den Umgang mit dem zeitlosen Verstand</i>	92
<i>Immer zu spät oder immer zu früh, nie pünktlich</i>	99
<i>Ist dringend = wichtig?</i>	106
<i>Überblick über die Zeitstrategien</i>	110

GEDÄCHTNIS 113

<i>Aus den Augen, aus dem Sinn</i>	114
<i>Erinnern, um sich zu erinnern</i>	119
<i>Das Arbeitsgedächtnis</i>	126
<i>Überblick über die Gedächtnisstrategien</i>	134

EMOTIONEN	137
Erfolgsamnesie	138
Strategien zur Überwindung von Erfolgsamnesie und Hochstapler-Syndrom	141
Leben mit emotionaler Intensität	144
Empfindlichkeit gegenüber Zurückweisung	154
Strategien für einen produktiveren Umgang mit Ablehnung	157
Wie Scham das Denken verzerrt	159
Impulsivität und Hemmung	164
Überblick über die Emotionsstrategien	167
Die Zukunft von ADHS	169
Schlussbemerkungen	171
Dank	172
Über den Autor	174
Anmerkungen	176