

INHALT

Einleitung	9
Ein Wort zum Sprachgebrauch	17
Kapitel 1	
So scheitert man in allem	23
Kapitel 2	
Was ist ADS ADHS	43
Kapitel 3	
Was hat es mit dem (Hyper-)Fokus auf sich?	69
Kapitel 4	
Wie wir funktionieren können	95
Kapitel 5	
Wenn Schlafen schwierig ist	123
Kapitel 6	
Das Phänomen Zeit	151
Kapitel 7	
Die Sache mit der Motivation	179

Kapitel 8	
Probleme mit dem Gedächtnis	211
Kapitel 9	
Ein Übermaß an Gefühlen	239
Kapitel 10	
Das komplizierte soziale Miteinander	271
Kapitel 11	
Was ADHS noch schwieriger macht	307
Kapitel 12	
»Hearts« und »Brains« – so funktionieren Beziehungen	347
Kapitel 13	
Eine bessere Welt	383
Das Ende der Geschichte	415
Eine Sache noch!	429
Anhang	439
Quellen	446
Glossar	447
Dank	453
Register	456
Über die Autorin	464