

# Inhalt

Einleitung . . . . .	8
1. ADHS bei Erwachsenen . . . . .	10
Was ist ADHS? . . . . .	11
Warum dauerte die (An-)Erkennung von ADHS bei Erwachsenen so lange? . . . . .	16
Wie wird die Diagnose erstellt? . . . . .	19
Wie oft kommt ADHS bei Erwachsenen vor? . . . . .	28
Von welchen anderen Beschwerden und Problemen kann ADHS begleitet werden? . . . . .	29
2. Ursachen von ADHS . . . . .	34
In welchem Maß ist ADHS vererbbar? . . . . .	34
Welche Rolle spielt das Umfeld? . . . . .	36
Funktioniert das Gehirn eines ADHS-Betroffenen anders? . . . . .	38
Warum verschwindet ADHS bei manchen Menschen und bei anderen nicht? . . . . .	42
3. Behandlung durch Medikation . . . . .	44
Was muss man zuerst angehen? . . . . .	45
Ist eine Medikation wirklich nötig? . . . . .	45
Welche Medikamente gibt es? . . . . .	47
Zulassung und Kostenübernahme von Medikamenten . . . . .	56

Medikation und Fahrtüchtigkeit . . . . .	58
Medikamente, Alkohol, Drogen und Sucht . . . . .	58
4. Psychoedukation und Psychotherapie . . . . .	61
Was ist Psychoedukation? . . . . .	63
Wie gestaltet sich eine Psychotherapie bei ADHS? . .	65
Bei welchen Themen helfen Psychoedukation und Psychotherapie? . . . . .	75
Ist Coaching bei ADHS sinnvoll? . . . . .	76
Ist Achtsamkeitstraining bei ADHS hilfreich? . . . . .	78
5. Chaos und Struktur . . . . .	81
Entdecken Sie Ihre eigene Struktur . . . . .	83
Was lässt sich alles ordnen? . . . . .	87
6. ADHS und Beziehungen . . . . .	96
Zu viel oder zu wenig Kommunikation? . . . . .	97
Wie wirkt sich ADHS auf familiäre und freundschaftliche Beziehungen aus? . . . . .	100
Ein Partner mit ADHS: attraktiv oder anstrengend? . .	102
Kindererziehung . . . . .	110
Junge Erwachsene und ihre Eltern . . . . .	113
7. ADHS am Arbeitsplatz . . . . .	116
Die Karriere beginnt in der Kindheit . . . . .	116
Fallstricke im Berufsalltag . . . . .	119
Offenheit am Arbeitsplatz . . . . .	128

Was hilft dabei, sich auf die Arbeit zu konzentrieren? .	131
8. Die Kraft des Positiven . . . . .	136
Warum ist eine positive Einstellung so wichtig? . . .	136
Ein negatives Selbstbild verändert sich nicht von allein	138
Sei du selbst! . . . . .	141
Möchten Sie mehr wissen? . . . . .	143