

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Theoretischer Teil

<b>1</b>	<b>Grundlagen</b>	<b>3</b>
1.1	Beschreibung des Störungsbildes	4
1.1.1	Unaufmerksamkeit	4
1.1.2	Hyperaktivität	4
1.1.3	Impulsivität	4
1.1.4	Situationsspezifische Ausprägung der Symptomatik	5
1.1.5	Internationale Klassifikationssysteme	5
1.2	Epidemiologie und Komorbiditäten	8
1.2.1	Geschlechtsspezifische Prävalenz	8
1.2.2	Störungen des Sozialverhaltens	8
1.2.3	Affektive Störungen	8
1.2.4	Weitere Beeinträchtigungen	9
1.3	Ätiologie	10
1.3.1	Genetische Faktoren	10
1.3.2	Neurobiologische Prozesse	10
1.3.3	Psychosoziale Bedingungen	11
1.3.4	Integrative Modelle	11
1.4	Diagnostik	12
1.4.1	Exploration und Anamnese	12
1.4.2	Verhaltensbeobachtung und Arbeitsproben	14
1.4.3	Sichtung von Schul- bzw. Arbeitszeugnissen	14
1.4.4	Störungsspezifische Fragebogenverfahren	14
1.4.5	Testpsychologische Verfahren	15
1.4.6	Körperliche und neurologische Untersuchung	15
1.5	Behandlung von ADHS bei Jugendlichen	15
1.5.1	Interventionsformen	15
1.5.2	Behandlungsplan	16
1.5.3	Pharmakotherapie	16
1.5.4	Psychotherapeutische Ansätze	17
	Literatur	18
<b>2</b>	<b>Entwicklung und Grundprinzipien von SAVE</b>	<b>21</b>
2.1	Entwicklung von SAVE	22
2.2	Rahmenbedingungen	22
2.3	Ziele und Durchführung von SAVE	23
2.3.1	Sitzungsablauf	23
2.3.2	Basiselemente zur Umsetzung der Trainingsinhalte in den Alltag	26
2.3.3	Allgemeine Empfehlungen zur Trainingsgestaltung	27
2.3.4	Therapeutische Arbeit mit Jugendlichen	28
2.4	Evaluation des Trainingsprogramms SAVE	28
2.5	Allgemeines zur Durchführung der Sitzungen	29
	Literatur	30

## II Praktischer Teil

<b>3</b>	<b>Sitzung 1: Kennenlernen</b>	<b>33</b>
3.1	Schwerpunktthemen	34
3.2	Ablauf	34
3.3	Themen der Sitzung	34
3.3.1	Thema 1: Kennenlernen	34
3.3.2	Thema 2: Psychoedukation – Was ist ADHS?	34
3.3.3	Thema 3: Vorstellung der allgemeinen Sitzungsstruktur	35
3.3.4	Thema 4: Konzentrationsübung	37
3.3.5	Thema 5: Trainings- und Gruppenvereinbarungen	37
3.3.6	Thema 6: Der Trainingscoach	38
3.3.7	Thema 7: Abschluss	38
3.4	Handouts für Sitzung 1	39
<b>4</b>	<b>Sitzung 2: Mein Weg</b>	<b>49</b>
4.1	Schwerpunktthemen	50
4.2	Ablauf	50
4.3	Themen der Sitzung	50
4.3.1	Thema 1: Beginn	50
4.3.2	Thema 2: Vertiefen des Wissens über ADHS	50
4.3.3	Thema 3: Zielplanung Teil 1	51
4.3.4	Thema 4: Zielplanung Teil 2	52
4.3.5	Thema 5: Konzentrationsübung	53
4.3.6	Thema 6: Abschluss	53
4.4	Handouts für Sitzung 2	53
<b>5</b>	<b>Sitzung mit den Trainingscoaches: Die Rolle der Trainingscoaches</b>	<b>59</b>
5.1	Schwerpunktthemen	60
5.2	Ablauf	60
5.3	Themen der Sitzung	60
5.3.1	Thema 1: Beginn	60
5.3.2	Thema 2: Problemlösen und Problemlöseschritte	60
5.3.3	Thema 3: Unterstützungsmöglichkeiten durch die Trainingscoaches	61
5.3.4	Thema 4: Abschluss	62
<b>6</b>	<b>Sitzung 3: Problemlösen und Chaosorganisation Teil 1</b>	<b>63</b>
6.1	Schwerpunktthemen	64
6.2	Ablauf	64
6.3	Themen der Sitzung	64
6.3.1	Thema 1: Beginn	64
6.3.2	Thema 2: Zielplanung Teil 3 – Problemlösestrategie	64
6.3.3	Thema 3: Actionspiel	65
6.3.4	Thema 4: Chaosorganisation Teil 1 – Einsatz eines Terminkalenders und Notizbuches	66
6.3.5	Thema 5: Konzentrationsübung	66
6.3.6	Thema 6: Bergfestplanung Teil 1	66
6.3.7	Thema 7: Abschluss	66
6.4	Handouts für Sitzung 3	67
<b>7</b>	<b>Sitzung 4: Chaosorganisation Teil 2</b>	<b>73</b>
7.1	Schwerpunktthemen	74
7.2	Ablauf	74

<b>7.3</b>	<b>Themen der Sitzung</b> .....	<b>74</b>
7.3.1	Thema 1: Beginn .....	74
7.3.2	Thema 2: Psychoedukation – Gehirn und Medikamente .....	74
7.3.3	Thema 3: Actionspiel .....	75
7.3.4	Thema 4: Chaosorganisation Teil 2 – Aufgabenliste, ABC-Einteilung .....	75
7.3.5	Thema 5: Konzentrationsübung .....	76
7.3.6	Thema 6: Bergfestplanung Teil 2 .....	76
7.3.7	Thema 7: Abschluss .....	76
<b>7.4</b>	<b>Handouts für Sitzung 4</b> .....	<b>77</b>
<b>8</b>	<b>Sitzung 5: Chaosorganisation Teil 3 und Bergfest</b> .....	<b>83</b>
8.1	Schwerpunktthemen .....	84
8.2	Ablauf .....	84
8.3	Themen der Sitzung .....	84
8.3.1	Thema 1: Beginn .....	84
8.3.2	Thema 2: Chaosorganisation Teil 3 – Entwicklung eines Ablagesystems .....	84
8.3.3	Thema 3: Bergfest .....	85
8.3.4	Thema 4: Abschluss .....	85
<b>8.4</b>	<b>Handouts für Sitzung 4</b> .....	<b>86</b>
<b>9</b>	<b>Sitzung 6: Aufmerksamkeit Teil 1</b> .....	<b>89</b>
9.1	Schwerpunktthemen .....	90
9.2	Ablauf .....	90
9.3	Themen der Sitzung .....	90
9.3.1	Thema 1: Beginn .....	90
9.3.2	Thema 2: Die Aufmerksamkeitsspanne .....	90
9.3.3	Thema 3: Actionspiel .....	91
9.3.4	Thema 4: Verzögerung der Ablenkung .....	92
9.3.5	Thema 5: Konzentrationsübung .....	92
9.3.6	Thema 6: Abschluss .....	92
<b>9.4</b>	<b>Handouts für Sitzung 6</b> .....	<b>92</b>
<b>10</b>	<b>Sitzung 7: Aufmerksamkeit Teil 2</b> .....	<b>97</b>
10.1	Schwerpunktthemen .....	98
10.2	Ablauf .....	98
10.3	Themen der Sitzung .....	98
10.3.1	Thema 1: Beginn .....	98
10.3.2	Thema 2: Veränderung der Umgebung .....	98
10.3.3	Thema 3: Actionspiel .....	99
10.3.4	Thema 4: Techniken zur Reduzierung der Ablenkbarkeit .....	99
10.3.5	Thema 5: Konzentrationsübung .....	100
10.3.6	Thema 6: Abschluss .....	100
<b>10.4</b>	<b>Handouts für Sitzung 7</b> .....	<b>100</b>
<b>11</b>	<b>Sitzung 8: Emotionsregulation Teil 1</b> .....	<b>103</b>
11.1	Schwerpunktthemen .....	104
11.2	Ablauf .....	104
11.3	Themen der Sitzung .....	104
11.3.1	Thema 1: Beginn .....	104
11.3.2	Thema 2: Wie gelassen bin ich? .....	104
11.3.3	Thema 3: Actionspiel .....	105
11.3.4	Thema 4: Grundlagen der Gelassenheit .....	105

11.3.5	Thema 5: Konzentrationsübung .....	106
11.3.6	Thema 6: Abschluss .....	106
11.4	Handouts für Sitzung 8 .....	106
<b>12</b>	<b>Sitzung 9: Emotionsregulation Teil 2 .....</b>	<b>111</b>
12.1	Schwerpunktthemen .....	112
12.2	Ablauf .....	112
12.3	Themen der Sitzung .....	112
12.3.1	Thema 1: Beginn .....	112
12.3.2	Thema 2: Gelassenheitsübungen Teil 1 .....	112
12.3.3	Thema 3: Actionspiel .....	113
12.3.4	Thema 4: Gelassenheitsübungen Teil 2 .....	114
12.3.5	Thema 5: Konzentrationsübung .....	114
12.3.6	Thema 6: Abschluss .....	114
12.4	Handouts für Sitzung 9 .....	115
<b>13</b>	<b>Sitzung 10: Selbstmanagement .....</b>	<b>123</b>
13.1	Schwerpunktthemen .....	124
13.2	Ablauf .....	124
13.3	Themen der Sitzung .....	124
13.3.1	Thema 1: Beginn .....	124
13.3.2	Thema 2: Anwendung der erlernten Techniken .....	124
13.3.3	Thema 3: Zielerreichung .....	124
13.3.4	Thema 4: Ausblick – Brief an sich selbst .....	125
13.3.5	Thema 5: Selbstmanagement .....	125
13.3.6	Thema 6: Konzentrationsübung .....	125
13.3.7	Thema 7: Auswertung .....	126
13.3.8	Thema 8: Abschluss .....	126
13.4	Handouts für Sitzung 10 .....	126
<b>III</b>	<b>Zusatzmaterial</b>	
<b>14</b>	<b>Konzentrationsübungen, Actionspiele, Blitzlicht .....</b>	<b>135</b>
14.1	Ideen zur Durchführung des Blitzlichts .....	136
14.2	Kategoriale Zuordnung der einzelnen Übungen .....	136
14.3	Detaillierte Beschreibung der einzelnen Übungen .....	136
	Literatur .....	148
<b>15</b>	<b>Weiteres Schulungsmaterial .....</b>	<b>149</b>
15.1	Feedbackbogen .....	150
15.2	Folien zur Durchführung des Trainingsprogramms .....	150
	<b>Serviceteil .....</b>	<b>177</b>
	Stichwortverzeichnis .....	178