

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung . . . . .	13
Lesehinweis . . . . .	15

### Erster Teil:

#### Symptome, Ursachen, Behandlungskonzepte

Ist ADHS nur eine Modediagnose? . . . . .	19
Was genau bedeutet eigentlich ADHS? . . . . .	21
Wer diagnostiziert ADHS? . . . . .	24
Ist jede ADHS behandlungsbedürftig? . . . . .	24
Zur ersten Orientierung: Definition und Kernsymptome von ADHS im Überblick . . . . .	30
Definition . . . . .	30
ADHS-Typen . . . . .	31
Kernsymptome . . . . .	31
<i>Störung der Aufmerksamkeit und Konzentration</i> . . . . .	32
<i>Hyperaktivität, Unruhe und Nervosität</i> . . . . .	32
<i>Verträumt, abwesend, scheu, Kontaktstörungen</i> . . . . .	33
<i>Stimmungslabilität, emotionale Störungen und Unzufriedenheit</i> . . . . .	33
<i>Desorganisation, Chaos</i> . . . . .	33
<i>Mangelnde Affektkontrolle, emotionale Überreaktion und Stressintoleranz</i> . . . . .	34
<i>Störung der Impulskontrolle und der Steuerungs- fähigkeit</i> . . . . .	34
<i>Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, in der Schule und mit Mitmenschen</i> . . . . .	35
<i>Schnelle Erschöpfung und Lustlosigkeit</i> . . . . .	35

<i>Vergesslichkeit</i> . . . . .	36
<i>Selbstzweifel</i> . . . . .	36
<b>Die positiven Seiten der ADHS-ler</b> . . . . .	36
<b>ADHS im Verlauf des Lebens</b> . . . . .	39
<b>Hyperaktive ADHS im Verlauf des Lebens</b> . . . . .	41
<i>Neugeborenen- und Kleinkindzeit</i> . . . . .	41
<i>Schulalter</i> . . . . .	43
<i>Pubertät</i> . . . . .	47
<i>Erwachsenenalter</i> . . . . .	52
<b>Hypoaktive, unaufmerksame ADHS im Verlauf des Lebens</b> . . . . .	55
<i>Neugeborenen- und Kleinkindzeit</i> . . . . .	56
<i>Schulalter</i> . . . . .	58
<i>Pubertät</i> . . . . .	60
<i>Erwachsenenalter</i> . . . . .	62
<i>Schaubild: ADHS im Verlauf des Lebens</i> . . . . .	64
<b>Begleiterscheinungen der ADHS</b> . . . . .	67
<i>Legasthenie, Rechen- und Leseschwäche</i> . . . . .	68
<i>Depressionen, Ängste</i> . . . . .	68
<i>Störung des Sozialverhaltens</i> . . . . .	69
<i>Suchtentwicklung</i> . . . . .	70
<i>Zwänge</i> . . . . .	71
<i>Schlafstörungen</i> . . . . .	71
<i>Hohe Unfallrate</i> . . . . .	72
<b>Ursachen der ADHS</b> . . . . .	73
<i>Was genau geschieht im Gehirn eines Menschen mit ADHS?</i> . . . . .	74
<b>Diagnosestellung</b> . . . . .	77
<i>Wer diagnostiziert ADHS?</i> . . . . .	77
<i>Wie wird diagnostiziert?</i> . . . . .	78
<b>Die Behandlung von ADHS</b> . . . . .	81
<i>Baustein Information, Aufklärung und Beratung</i> . . . . .	81
<i>Baustein Akzeptanz und Selbstmanagement</i> . . . . .	83
<i>Baustein Coaching</i> . . . . .	85
<i>Baustein Psychotherapie</i> . . . . .	86
<i>Psychotherapie bei Kindern</i> . . . . .	86
<i>Psychotherapie bei Erwachsenen</i> . . . . .	88

<i>Fallbeispiel: Jens</i> . . . . .	90
<i>Therapieszenarien</i> . . . . .	92
<i>Therapieansätze für ADHS-ler</i> . . . . .	94
<i>Verhaltenstherapie</i> . . . . .	95
<i>Gruppentherapie</i> . . . . .	97
<b>Medikation</b> . . . . .	99
<i>Was genau sind Stimulanzien?</i> . . . . .	102
<i>Medikation bei Kindern</i> . . . . .	104
<i>Medikation bei Erwachsenen</i> . . . . .	106
<i>Nebenwirkungen der Stimulanzien und Atomoxetin</i> . .	108
<i>Weitere hilfreiche Maßnahmen</i> . . . . .	110

**Zweiter Teil:****Die täglichen Herausforderungen  
in den Griff bekommen****Störung der Konzentration und Aufmerksamkeit –**

»Schon wieder nicht bei der Sache« . . . . .	116
<i>Was Sie selbst für sich tun können</i> . . . . .	117
<i>Was Sie als Partner tun können</i> . . . . .	118
<i>Was Sie als Eltern tun können</i> . . . . .	119
<i>Was Sie als Pädagoge tun können</i> . . . . .	122
<i>Fallbeispiel: Der zerstreute Professor</i> . . . . .	124

**Überaktivität, Unruhe und Nervosität –**

»Strategien für den Zappelphilipp« . . . . .	125
<i>Was Sie selbst für sich tun können</i> . . . . .	125
<i>Was Sie als Partner tun können</i> . . . . .	126
<i>Was Sie als Eltern tun können</i> . . . . .	126
<i>Was Sie als Pädagoge tun können</i> . . . . .	127

**Verträumt, abwesend, kontaktscheu –**

»Hilfen für Träumer« . . . . .	128
<i>Was Sie selbst für sich tun können</i> . . . . .	129
<i>Was Sie als Partner tun können</i> . . . . .	129
<i>Was Sie als Eltern tun können</i> . . . . .	130
<i>Was Sie als Pädagoge tun können</i> . . . . .	131
<i>Fallbeispiel: Das verkannte Genie</i> . . . . .	131

<b>Stimmungslabilität, emotionale Störung, Unzufriedenheit –</b>	
»Leben auf der Achterbahn der Gefühle« . . . . .	135
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	137
Was Sie als Partner tun können . . . . .	139
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	140
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	141
Fallbeispiel: Das Leben ist eine Achterbahn . . . . .	141
<b>Desorganisation –</b>	
»Chaos im Kopf und Chaos im Leben« . . . . .	148
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	150
Was Sie als Partner tun können . . . . .	155
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	157
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	161
Fallbeispiel: Das ganz normale tägliche Chaos . . . . .	162
<b>Emotionale Überreaktion, Stressintoleranz –</b>	
»Warum denn gleich in die Luft gehen?« . . . . .	164
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	165
Was Sie als Partner tun können . . . . .	165
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	166
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	166
<b>Störung der Impulskontrolle und der Steuerungs- fähigkeit – »Wenn der Gaul durchgeht« . . . . .</b>	167
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	170
Was Sie als Partner tun können . . . . .	173
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	175
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	178
Fallbeispiel: Eine Chaotenfamilie . . . . .	179
<b>Schnelle Erschöpfung, Lustlosigkeit –</b>	
»Null Bock auf gar nichts« . . . . .	181
Was Sie selbst für sich tun können . . . . .	182
Was Sie als Partner tun können . . . . .	183
Was Sie als Eltern tun können . . . . .	183
Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .	184

<b>Vergesslichkeit – »Aus den Augen, aus dem Sinn« . . . . .</b>	184
<b>Was Sie selbst für sich tun können . . . . .</b>	186
<b>Was Sie als Partner tun können . . . . .</b>	188
<b>Was Sie als Eltern tun können . . . . .</b>	189
<b>Was Sie als Pädagoge tun können . . . . .</b>	191
<b>Selbstzweifel – »Immer geht alles schief« . . . . .</b>	192
<b>Was Sie selbst für sich tun können . . . . .</b>	194
<b>Was die anderen, Partner, Eltern und Pädagogen tun können . . . . .</b>	195
<b>Emotionale Störungen wie Ängste oder Depressionen – »Ich schaffe es sowieso nicht« . . . . .</b>	196
<b>Risikobereitschaft, Langeweile, innere Leere – »Lust auf Action und Abenteuer« . . . . .</b>	196
<b>Was Sie selbst für sich tun können . . . . .</b>	197
<b>Was Sie als Partner tun können . . . . .</b>	198
<b>Was Sie als Eltern tun können . . . . .</b>	198
<b>Suchtverhalten – »Auf der Suche nach mehr« . . . . .</b>	199
<b>Was Sie selbst für sich tun können . . . . .</b>	200
<b>Was die anderen, Partner, Eltern und Pädagogen tun können . . . . .</b>	201
<b>Dissoziale Entwicklung – »Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich völlig ungeniert« . . . . .</b>	202
<b>Was Partner, Eltern und Pädagogen tun können . . . . .</b>	203
<b>Schwierigkeiten im Umgang mit Geld –</b>	
<b>»Ohne Moos nix los« . . . . .</b>	204
<b>Was Sie selbst für sich tun können . . . . .</b>	205
<b>Was Sie als Partner tun können . . . . .</b>	206
<b>Was Sie als Eltern tun können . . . . .</b>	207
<b>Zusammengefasst:</b>	
<b>Selbstmanagement im Alltag praktisch umgesetzt . . . . .</b>	208
<b>Bestandsaufnahme . . . . .</b>	209
<b>Zeitplan . . . . .</b>	210
<b>Coach . . . . .</b>	210
<b>Arbeitsroutine . . . . .</b>	211
<b>Berufs- und Lebensplanung . . . . .</b>	212
<b>Partnerwahl . . . . .</b>	213

**Dritter Teil:****ADHS – nicht nur ein individuelles Problem:  
Auswirkungen auf Beziehungen und Gesellschaft**

<b>Menschen mit ADHS in Beziehungen und Partnerschaft . . . . .</b>	<b>217</b>
10 Regeln für lebendige Beziehungen . . . . .	217
Fallbeispiel: Beziehungschaos . . . . .	224
<b>Kinder mit ADHS – Herausforderung für Eltern und Lehrer . . . . .</b>	<b>231</b>
Strategien für die Erziehungsarbeit . . . . .	232
<b>ADHS in unserer Gesellschaft – Chancen und Konsequenzen . . . . .</b>	<b>244</b>
Warum ADHS gerade heute so relevant für unsere Gesellschaft ist . . . . .	247
Voneinander lernen, besser miteinander leben . . . . .	249
<b>Anhang</b>	
<b>ADHS-Fragebögen . . . . .</b>	<b>253</b>
Elternfragebogen nach DSM-IV . . . . .	253
Elternfragebogen nach Wender . . . . .	256
Lehrerfragebogen . . . . .	257
ADHS-Fragebogen für Erwachsene . . . . .	259
ADHS-Fragebogen nach aktuellen spezifischen Symptomen . . . . .	264
<b>Tages-Checkliste . . . . .</b>	<b>269</b>
<b>Checkliste für Finanzen . . . . .</b>	<b>270</b>
<b>Adressen: Selbsthilfegruppen und Verbände . . . . .</b>	<b>271</b>
<b>Weitere Internetadressen . . . . .</b>	<b>273</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>277</b>