

Inhalt

Vorwort	9
I Grundlagen	
1 Wissenswertes zur ADHS-Symptomatik	13
1.1 Woran merken Sie, dass Sie ADHS haben?	13
1.2 Gute Eigenschaften von Menschen mit ADHS	18
II Selbstmanagement	
2 Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Aufmerksamkeit	27
2.1 Woran erkenne ich eine Aufmerksamkeitsstörung?	27
2.2 Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingter Aufmerksamkeitsstörung	29
2.3 Probleme und Lösungsstrategien	31
2.3.1 Ich verliere oder verlege Dinge – <i>Die »Alles an seinem gewohnten Platz«-Strategie</i>	32
2.3.2 Ich bin leicht ablenkbar und habe große Schwierigkeiten, mit meiner Aufmerksamkeit bei einer Aufgabe zu bleiben – <i>Der »Bin ich noch bei der Sache«-Check</i>	34
2.3.3 Ich bemerke es gar nicht, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit »wegdrifte« – <i>Achtsamkeits-Übungen</i>	36
2.3.4 Ich bin so vergesslich und weiß manchmal schon nachmittags nicht mehr, was ich alles am Vormittag gemacht habe – <i>Die »Gedächtnisprotokoll«-Übung</i>	38

2.3.5	Es fällt mir schwer in Gesprächen aufmerksam zuzuhören und »bei der Sache zu bleiben« – <i>Das »Augen zu und Ohren auf«-Training</i>	40
3	Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Selbstorganisation	49
3.1	Woran erkenne ich desorganisiertes Verhalten bzw. einen Mangel an Selbstorganisation?	49
3.2	Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingten Schwierigkeiten in der Selbstorganisation	51
3.3	Probleme und Lösungsstrategien	55
3.3.1	Eigentlich weiß ich gar nicht so genau, welches meine <i>wiederkehrenden</i> Aufgaben, Termine sowie Verpflichtungen sind – <i>Die »Verschaff Dir erst mal einen Überblick«-Strategie</i>	56
3.3.2	Ich würde gerne weniger Termine auf meine To do-Liste für den aktuellen Tag eintragen, weiß aber nicht, wie ich dies anstellen soll – <i>Die »A-B-C«-Strategie</i>	59
3.3.3	Es fällt mir schwer überhaupt mit einer Aufgabe zu beginnen und/oder diese bis zum Schluss durchzuhalten – <i>»Ich packe es an und bleib dabei«-Strategie</i>	62
3.3.4	Routine Aufgaben fallen mir echt schwer, da ich schnell gelangweilt bin, wenn sich etwas wiederholt – <i>»Bring Abwechslung in Deine Routine«-Strategie</i>	68
3.3.5	Immer wenn ich mir etwas fest vorgenommen habe, fallen mir Tausend »gute« Argumente ein, warum ist es lieber doch nicht tun sollte – <i>»Entrümpeln Sie Ihre Blockade-Tasche«-Strategie</i>	69

3.3.6	Manchmal sieht meine Wohnung bzw. mein Arbeitsplatz so chaotisch aus, dass ich gar nicht weiß, wo ich überhaupt mit Aufräumen anfangen soll – »Schaff Dir zunächst mal eine Oase«-Strategie	71
4	Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung	83
4.1	Woran erkenne ich ein Übermaß an Impulsivität/Explosivität?	83
4.2	Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingter Impulsivität/Explosivität	85
4.3	Probleme und Lösungsstrategien	87
4.3.1	Ich führe des Öfteren spontane und unüberlegte Einkäufe durch, die ein »Loch« in meine Haushaltstasse reißen – <i>Die »Entscheidungen mit Weitblick treffen«-Strategie</i>	89
4.3.2	Mir fällt es echt schwer, auf etwas zu sparen – <i>Die »Mach Dir ein Bild davon«-Strategie</i>	94
4.3.3	Ich unterbreche meine Gesprächspartner oder falle ihnen ins Wort – <i>Die »Bevor ich etwas sage, zähle ich innerlich von 5 bis 1«-Strategie</i>	95
4.3.4	Manchmal verletze ich andere Menschen, obwohl ich das eigentlich gar nicht will, weil ich etwas Unbedachtes sage oder tue – <i>Die »Zweitsicht«-Strategie</i>	97
4.3.5	Ich kann manchmal nur schwer einschätzen, ob sich meine Stimmungslage bereits einem »gefährlichen Siedepunkt« nähert – <i>Der »Grün-Gelb-Rot«-Check</i>	101
4.3.6	Ich möchte mich stimmungsmäßig möglichst oft im meinem »grünen Wohlfühlbereich« befinden, weiß aber nicht, wie ich das erreichen kann – <i>Die »Alles, was mir gut tut«-Strategie</i>	106

4.3.7	Ich bin schnell mal aus der Ruhe gebracht und dann braucht es nur noch ganz wenig bis zum »Auszuflippen« oder »kopflos« reagieren. Wie kann ich in Zukunft länger ruhig und besonnen bleiben? – <i>Die »Selbstberuhiger«-Strategie</i>	112
5	Anstatt eine Nachworts	125
	Übersicht Selbstmanagement-Strategien	129
	Nützliche Adressen	133