

Schön, dass du da bist!	6
Was diesen Ratgeber von anderen ADHS-Ratgebern unterscheidet	7
Über die Autorin	8
ADHS – was ist das?	10
Die Hauptmerkmale von ADHS	12
Wenig bekannte Merkmale von intensiven Kindern	13
Intensität	14
Sensibilität	15
Beharrlichkeit	15
Hohe Wahrnehmungsfähigkeit	16
Viel Energie	17
Langsames Anpassungsvermögen	18
Ablehnende Reaktion bei Neuem	18
Ernsthafte Grundstimmung	19
Diagnose ADHS	20
So wird ADHS diagnostiziert	20
Die ADHS-Diagnose kann erleichternd sein	22
Die Diagnose als Etikett	23
Exkurs: Ritalin bei ADHS	27
Eine andere Sichtweise auf herausfordernde Kinder –	
ADHS als Chance	29
Kinder mit ADHS haben besondere Stärken	32
ADHS – eine Begabung?	38
Die Basis für einen entspannteren Alltag mit ADHS	40
Was braucht dein Kind, um glücklich zu sein?	40
Test: Wie temperamentvoll und intensiv ist dein Kind?	41
Kinder brauchen Begleitung, keine Erziehung	46
So wird dein Kind selbstbewusst	47

Was brauchst du, um glücklich zu sein?	50
Test: Dein eigenes Temperament	50
Wenn du selbst intensiv bist	54
Selbstfürsorge steht an erster Stelle – Übungen für mehr Kraft ...	57
Schaffe dir deinen Freiraum	62
Alte Rollenbilder aufgeben	64
Radikale Akzeptanz	66
Das Familienleben gestalten	68
Eine bessere Eltern-Kind-Beziehung	68
Verhalten richtig interpretieren	69
Aktiv zuhören	70
Klar kommunizieren	71
Ein anderer Umgang mit „Fehlern“	74
Typische überfordernde Verhaltensweisen und was du tun kannst .	75
Wenn dein Kind sich selbst abwertet	76
Stress reduzieren für Kinder und Erwachsene	78
Starke Gefühle regulieren lernen	79
Erste-Hilfe-Tipps bei innerem Druck und Aufregung	81
Umgang mit Wutausbrüchen	84
Wie kommt es zu den Wutausbrüchen?	84
Wutanfall oder Machtkampf?	86
Zuhören statt Schimpfen	87
Wutanfällen vorbeugen	88
Erziehen ohne Schreien	90
Wenn wir auf taube Ohren stoßen	91
Warum weder nett sein noch Brüllen hilft	91
Tipps gegen das Brüllen	93
Regeln festlegen, die für deine Familie passen	95

Geschwisterliebe und Rivalität	98
Wie geht's den Geschwisterkindern?	99
Was wir tun können, damit es allen in der Familie gut geht	100
Ein Kind mit ADHS allein erziehen	102
Bin ich eine gute Mutter/ ein guter Vater?	102
Wie verhältst du dich, wenn du mit unfairen Vorwürfen konfrontiert wirst?	103
Ungebetene Ratschläge?	104
Unterstützt dich dein Ex-Partner?	105

Den Alltag meistern trotz ADHS 106

Entspannter von morgens bis abends	107
Gelassen in den Tag starten	107
Entspannt zusammen essen	111
Unter Leute gehen	114
Ins Bett gehen, einschlafen und liegen bleiben	116
Ordnung schaffen und halten	120
Ordnung schaffen	121
Was Ordnung mit Konzentration zu tun hat	123
ADHS und digitale Medien	124
Aufmerksamkeitsstörungen durch digitale Medien?	125
Gesunde Ernährung bei ADHS	130
Gesunde Ernährung im Alltag	130
Kinder entscheiden sich für gesundes Essen	131
Gesunde Snacks für gute Stimmung	132
Häufige Unverträglichkeiten bei ADHS	133
Günstige und ungünstige Lebensmittel bei ADHS	134

Warum die Schule für viele Kinder mit ADHS ein Drama ist	139
Gleich nach der Einschulung beginnt das Theater	139
Dein Kind besser verstehen	140
Freundschaften schließen	142
Sozialverhalten kann erlernt werden	144
Was tun bei Mobbing?	145
Was tun, wenn Lehrer*innen ungerecht sind?.....	147
Mit der Schule zusammenarbeiten	147
Gespräche mit Lehrer*innen konstruktiv führen	148
Hilfe! Hausaufgaben und ADHS	149
Für Motivation sorgen	151
Hausaufgaben spannend gestalten	153
Die richtige Schule für dein Kind	154
Wie du die passende Schule für dein temperamentvolles Kind findest	155
Herausforderungen an „normalen“ Schulen	156
Montessorischulen	158
Waldorfschulen	162

Falls du dir Unterstützung wünschst	165
Wo du außerdem Hilfe bekommst	166
Danke	167
Lesenswerte Bücher und hilfreiche Links	168