

<b>Schön, dass du da bist!</b>	<b>6</b>
Was diesen Ratgeber von anderen ADHS-Ratgebern unterscheidet	7
Über die Autorin	8
<b>ADHS – was ist das?</b>	<b>10</b>
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
<b>Diagnose ADHS</b>	<b>20</b>
So wird ADHS diagnostiziert	20
Die ADHS-Diagnose kann erleichternd sein	22
Die Diagnose als Etikett	23
Exkurs: Ritalin bei ADHS	27
<b>Eine andere Sichtweise auf herausfordernde Kinder –</b>	
<b>ADHS als Chance</b>	<b>29</b>
Kinder mit ADHS haben besondere Stärken	32
ADHS – eine Begabung?	38
<b>Die Basis für einen entspannteren Alltag mit ADHS</b>	<b>40</b>
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

<b>Was brauchst du, um glücklich zu sein?</b> .....	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

<b>Eine bessere Eltern-Kind-Beziehung</b> .....	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
<b>Stress reduzieren für Kinder und Erwachsene</b> .....	78
Starke Gefühle regulieren lernen .....	79
Erste-Hilfe-Tipps bei innerem Druck und Aufregung .....	81
<b>Umgang mit Wutausbrüchen</b> .....	84
Wie kommt es zu den Wutausbrüchen? .....	84
Wutanfall oder Machtkampf? .....	86
Zuhören statt Schimpfen .....	87
Wutanfällen vorbeugen .....	88
<b>Erziehen ohne Schreien</b> .....	90
Wenn wir auf taube Ohren stoßen .....	91
Warum weder nett sein noch Brüllen hilft .....	91
Tipps gegen das Brüllen .....	93
<b>Regeln festlegen, die für deine Familie passen</b> .....	95

<b>Geschwisterliebe und Rivalität</b> .....	98
Wie geht's den Geschwisterkindern? .....	99
Was wir tun können, damit es allen in der Familie gut geht .....	100
<b>Ein Kind mit ADHS allein erziehen</b> .....	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**

<b>Entspannter von morgens bis abends</b> .....	107
Gelassen in den Tag starten .....	107
Entspannt zusammen essen .....	111
Unter Leute gehen .....	114
Ins Bett gehen, einschlafen und liegen bleiben .....	116
<b>Ordnung schaffen und halten</b> .....	120
Ordnung schaffen .....	121
Was Ordnung mit Konzentration zu tun hat .....	123
<b>ADHS und digitale Medien</b> .....	124
Aufmerksamkeitsstörungen durch digitale Medien? .....	125
<b>Gesunde Ernährung bei ADHS</b> .....	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

## **Gut durch die Schule mit ADHS**

**137**

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

## **Was ich dir noch mitgeben möchte**

**164**

<b>Falls du dir Unterstützung wünschst</b> .....	165
Wo du außerdem Hilfe bekommst .....	166
<b>Danke</b> .....	167
<b>Lesenswerte Bücher und hilfreiche Links</b> .....	168