

# Inhalt

## Vorwort 9

### **Diagnose: AD(H)S 13**

- AD(H)S – was ist das? 13
- AD(H)S bei Mädchen und Jungen 16
- Welche Ursachen hat AD(H)S? 17
- Die drei Kernsymptome 20
- Begleiterscheinungen von AD(H)S 22
- Die Ressourcen unserer Kinder 25
- AD(H)S in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter 27
- Wer darf diagnostizieren? 30
- Wie wird diagnostiziert? 33

### **Potenzial statt Problem! 39**

- Ein bunter Alltag 39
- AD(H)S-Kinder und ihre Geschwister 43
- AD(H)S und digitale Medien 45
- AD(H)S in der Öffentlichkeit 47
- Besonderheiten im Alltag 50
- Den ständigen Blick durch die Defizitbrille ablegen 54
- Die Stärken der Kinder erkennen und fördern 56
- Warum wir bei AD(H)S ganzheitlich denken müssen 62

### **Wie Sie Ihr Kind zu Hause unterstützen 67**

- Ein guter Start in den Tag 68
- Auf dem Weg zur Schule 69

Ausflüge planen	70
Die Mahlzeiten	71
Ein guter Schlaf	74
Hausaufgabenkonflikte	77
Vereinbarungen und Regeln einhalten	83
Was tun bei Wutausbrüchen?	84
Mit allen Sinnen: Ganzheitliche Übungen für zu Hause	86
Mit Psychomotorik die Entwicklung fördern	125
Die Eltern-Kind-Bindung stärken	132
Die Geschwisterbindung stärken	134
Wenn's mal kracht: Akute Konflikte behutsam lösen	138
 <b>Kinder in der Schule ganzheitlich und ressourcenorientiert fördern</b> 143	
Wie können Lehrkräfte helfen?	143
Wie kann Lernen mit ADHS gelingen?	155
Fortbildungen für Lehrer*innen	170
Freunde finden in der Schule	173
Der Gerechtigkeitssinn als Ressource	177
LRS, Dyskalkulie und weitere Besonderheiten	178
 <b>Jugendliche und AD(H)S</b> 193	
Wie können Eltern ihren Teenager ressourcenorientiert fördern?	193
Wenn der Teenager auf Distanz geht	200
Gemeinsame Bindungserfahrungen	201
Hilfe bei Liebeskummer	202

**Welche Therapie passt zu uns? 207**

Psychotherapie 209

Verhaltenstherapie 209

Ergotherapie 213

Alternative Verfahren 213

Neurofeedback 214

Selbstregulative Trainingskonzepte 216

Lerntherapie 217

Bewegungstherapie 221

Multimodale Behandlung 222

Medikamente 223

**Starke Eltern: Selbstfürsorge 229**

**Zum Schluss 233**

**Empfehlungen 235**

**Anmerkungen 238**