

## *Grundsätzliche Gedanken*

Die Tragödie hinter ADHS	16
Ein Coach sein	17
Denk auch an Dich!	19
Die Macht der Gedanken	24
Die Bedeutung unserer Erwartungen...	26
Verbündete finden	27

## *Zu Hause*

### *Das allzu Alltägliche*

1 Am Anfang Probleme sichten	31
2 Planvoll vorgehen	34
3 Morgens aufstehen	35
4 Aufbruch zur Schule	36
5 Essen und Trinken	37
6 Streit unter Geschwistern	39
7 Fernsehen und Computer	40
8 Spielkonsolen und Handys	41
9 Helfen und häusliche Pflichten	42
10 Abends zu Bett gehen	44
11 Konfliktvermeidung durch Vorausschauen	45
12 Vereinbarungen mit dem Kind	46
13 Erinnerungsstrategien	48
14 Belohnungspläne	49
15 Negative Konsequenzen	51
16 Auszeit – time-out	52
17 Familienkonferenz	53
18 Gemeinsam reisen	54
19 Gesellschaftsspiele und Besuche	55

### *Hausaufgaben*

20 Zeitplan	56
21 Arbeitsplatz zu Hause	58
22 Stunden- und Terminplan	59
23 Hausaufgabenheft	60
24 Zusätzliches Lernen	61

### *Schreiben*

25	Handschrift	62
26	Schreibposition	63
27	Schreibmaterial	64
28	Schreibmotivation	65
29	Rechtschreibung	66
30	Diktate, ohne zu schreiben	67
31	Wort-bau-stelle	69
32	Regeln und Eselsbrücken	71
33	Korrekturvereinbarungen	73
34	Texte zu Hause	74
35	Schreiben in der Schule	75
36	Textvorlagen und Muster	76
37	Grammatik	78

### *Lesen*

38	Voraussetzungen fürs Lesen	79
39	Lesehilfen	81
40	Geeignete Texte	82
41	Effektives Üben	84
42	Gelesenes Verstehen	86

### *Rechnen*

43	Zahlensinn und Rechenschwäche	87
44	Veranschaulichung und Hilfsmittel	90
45	Zahlenstrahl	91
46	Papierauswahl	93
47	Rechenschritte automatisieren	94
48	Kopfrechnen vereinfachen	96
49	Musteraufgaben und Formeln	98
50	Mathematik	100

### *Andere Lernstrategien*

51	Skizzen und Cartoons	101
52	Mind-Map	103
53	Laptops	105
54	Wiederholungen	106

## *In der Schule*

### *Allgemeine Vorbereitungen*

55	Informationsarbeit für die Schule	109
56	Schulkultur schaffen	110
57	Gestaltung des Klassenzimmers	111
58	Arbeitsplatz des Kindes	112
59	Zusammenarbeit	113

### *Konzentration*

60	Wahrnehmung sicherstellen	114
61	Lernstil bei ADHS	115
62	Emotionale Bedingungen verbessern	116
63	Kurzzeitgedächtnis aktivieren	117
64	Langzeitgedächtnis wach halten	118
65	Pausenverhalten	119

### *Hyperaktivität*

66	Bewegungsdrang	121
67	Ruhe und Aufmerksamkeit	122
68	Die rastlosen Finger	123
69	Geräusche und Lärm	124
70	Psychomotorische Förderung	126

### *Störendes Verhalten*

71	Verzögern und Hinausschieben	127
72	Widerspruch und Opposition	129
73	Sozialer Übereifer	130
74	Ungehorsam und Co.	131

## *Weitere Aspekte*

### *Hochbegabung*

75	Die besondere Situation	134
76	Anzeichen für Hochbegabung	135
77	Förderung von Hochbegabung	137

## *Pubertät*

78	Jungen und Mädchen	139
79	Freiheit und Verantwortung	141
80	Selbstständigkeit	142
81	Zeitmanagement	144
82	Unregelmäßiges Schlafen	145
83	Geld und Eigentum	146
84	Essgewohnheiten	148
85	Mediensucht	149
86	Rauchen und Alkohol	152
87	Gewaltbereitschaft	153
88	Polizeikontakte	154
89	Freund und ‚Kumpel‘	155
90	Verliebt sein und Sex	157
91	Partnerschaften	158
92	Berufsausbildung	159
93	Therapiemüdigkeit	160

## *Für Eltern*

94	Rollenverständnis	162
95	Konferenzen mit Schulen oder anderen Ämtern	164
96	Gesprächsführung	165
97	Ressourcen in der Familie	167

## *Für Lehrer*

98	Widerstände	170
99	Arbeitskreise und Kooperation	171
100	Schule und Recht	173

*Ausblick und Nachwort* 176

*Wichtige Adressen* 178

*Internet-Links* 179

*Literatur* 181