

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
Danksagungen	10
Einführung	11
Schritt Eins	
Los geht's: Machen Sie den Test	15
1 Könnte es sein, dass Sie eine ADHS haben?	17
2 Können Sie das Problem allein bewältigen?	26
3 Wo finden Sie Hilfe?	31
4 Was brauchen Sie für die Evaluation?	34
5 Die Ergebnisse der Evaluation	39
Schritt Zwei	
Verändern Sie Ihre Denkweise	
ADHS verstehen und akzeptieren	55
6 ADHS verstehen	57
7 Impulsen widerstehen: Der erste Schritt zur Selbstkontrolle	69
8 Selbstkontrolle: Wie Sie das bekommen, was Sie wollen	76
9 Exekutive Funktionen: Die Fähigkeiten zur Selbstkontrolle	82
10 Die Merkmale von ADHS und wie Sie ihnen begegnen können	107
11 Akzeptieren Sie Ihre ADHS	113
Schritt Drei	
Verändern Sie Ihr Gehirn	
ADHS mithilfe von Medikamenten beherrschen	125
12 Warum es sinnvoll ist, Medikamente auszuprobieren	127
13 Stimulanzien	137

14 Nichtstimulanzien	152
15 Was Sie von der medikamentösen Behandlung erwarten können	159
Schritt Vier	
Verändern Sie Ihr Leben	
Erfolgsregeln für den Alltag	173
16 Regel Nr. 1: Die Handlung stoppen!	175
17 Regel Nr. 2: Erst zurück und dann nach vorne schauen	180
18 Regel Nr. 3: Die innere Stimme aktivieren	184
19 Regel Nr. 4: Schlüsselinformationen sichtbar machen	189
20 Regel Nr. 5: Ein Gefühl für die Zukunft entwickeln	197
21 Regel Nr. 6: Die Zukunft Schritt für Schritt heranholen	203
22 Regel Nr. 7: Probleme nach außen verlagern und greifbar machen	210
23 Regel Nr. 8: Trag's mit Humor!	216
Schritt Fünf	
Verändern Sie Ihre Situation	
ADHS in den einzelnen Lebensbereichen bewältigen	221
24 Studium und Ausbildung	223
25 Beruf	236
26 Geld	253
27 Beziehungen	263
28 Autofahren, Gesundheit und Lebensweise: Risiken erkennen und ausschalten	275
29 Weitere psychische und emotionale Probleme	290
30 Drogen und Kriminalität	299
Anhang	307
Quellen und Literaturempfehlungen	317
Adressen und Websites	325
Register	330