

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 Nichtstimulanzen | 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 |