

# Inhalt

• •

**10 EINLEITUNG FÜR ELTERN**

**12 EINLEITUNG FÜR KINDER**

## **Teil 1: ADHS und ich**

### **16 ERSTES KAPITEL: ADHS verstehen**

**21 ÜBUNG 1:** Welche Symptome habe ich?

**22 ÜBUNG 2:** ADHS – wahr oder falsch?

**23 ÜBUNG 3:** ADHS – wofür steht das?

**24 ÜBUNG 4:** Keine Angst vor dem A-Wort!

**25 ÜBUNG 5:** Die guten Seiten von ADHS

### **28 ZWEITES KAPITEL: Meine Stärken und Schwächen**

**32 ÜBUNG 1:** Wie sehen mich die anderen?

**33 ÜBUNG 2:** Kreatives Selbstporträt

**34 ÜBUNG 3:** Was sagt mein Name über mich aus?

**36 ÜBUNG 4:** Selbstporträt-Collage

**37 ÜBUNG 5:** Die Ich-bin-großartig-Box

**38 ÜBUNG 6:** Erst Flop, dann top

**39 ÜBUNG 7:** Erfolgreich trotz ADHS: Verbinde die Paare!

**40 ÜBUNG 8:** Selbstwertgefühl stärken

## **Teil 2: Ich bin der Boss, nicht ADHS!**

### **44 DRITTES KAPITEL: Umgang mit starken Gefühlen wie Wut und Frust**

**45 ÜBUNG 1:** Trigger austricksen

**48 ÜBUNG 2:** Wut – wahr oder falsch?

- 50 ÜBUNG 3: Erkenne deine Gefühle
- 52 ÜBUNG 4: Aufzug-Atmung
- 53 ÜBUNG 5: Ich-Botschaften
- 54 ÜBUNG 6: Dehnübungen fürs Denken
- 56 ÜBUNG 7: Empathie-Check

## **60 VIERTES KAPITEL: Konzentration, Aufmerksamkeit und Zuhören verbessern (auch wenn's langweilig ist)**

- 61 ÜBUNG 1: Privatdetektiv
- 64 ÜBUNG 2: Runterkommen
- 65 ÜBUNG 3: Pausen sinnvoll nutzen
- 66 ÜBUNG 4: Notlandekarten
- 68 ÜBUNG 5: Hausaufgaben-Glas
- 69 ÜBUNG 6: Hilfreich oder eher nicht?

## **72 FÜNFTES KAPITEL: Selbstkontrolle, Impulskontrolle und kluge Entscheidungen**

- 74 ÜBUNG 1: Entscheidungswürfel
- 76 ÜBUNG 2: Gefühle-Bingo
- 78 ÜBUNG 3: Die Positiv-Polizei
- 79 ÜBUNG 4: Aktion – Reaktion
- 80 ÜBUNG 5: Reaktion und Reue
- 82 ÜBUNG 6: Los, du schaffst das!
- 84 ÜBUNG 7: Kontrollzentrum

## **Teil 3: ADHS und ich – Erfolg in der Schule, zu Hause und mit Freunden**

### **90 SECHSTES KAPITEL: Einfache Routinen, die Spaß machen**

- 91 ÜBUNG 1: Abend-Routine
- 92 ÜBUNG 2: Morgenplan
- 94 ÜBUNG 3: Erinnerungsstützen
- 96 ÜBUNG 4: Merkbilder
- 98 ÜBUNG 5: Lass dich treiben – Einschlaf-Ritual

## **102 SIEBTES KAPITEL: Empathie, Freunde und Kommunikation**

- 103 ÜBUNG 1:** Empathie-Bilder: Teil 1
- 104 ÜBUNG 2:** Empathie-Bilder: Teil 2
- 105 ÜBUNG 3:** Freundschaften – wahr oder falsch?
- 106 ÜBUNG 4:** Drei wahr, eine falsch
- 107 ÜBUNG 5:** Freundlich bitten oder fordern?
- 108 ÜBUNG 6:** Gute Taten
- 109 ÜBUNG 7:** So bittest du um Dinge
- 110 ÜBUNG 8:** Sandwich-Methode
- 111 ÜBUNG 9:** Gute-Taten-Challenge

## **114 ACHTES KAPITEL: Planen und Organisieren – Hausaufgaben, Projekte und langfristige Ziele**

- 115 ÜBUNG 1:** Welcher Lerntyp bin ich?
- 116 ÜBUNG 2:** Hausaufgaben-Wochenplan
- 118 ÜBUNG 3:** Schaff dir die Steine aus dem Weg!
- 120 ÜBUNG 4:** Mach dir ein Bild!
- 121 ÜBUNG 5:** Drei-Stufen-Plan
- 122 ÜBUNG 6:** Hindernis-Labyrinth
- 124 ÜBUNG 7:** Kreuzworträtsel

## **128 NEUNTES KAPITEL: Ich bin bereit!**

- 129 ÜBUNG 1:** Meine großartige Zukunft
- 130 ÜBUNG 2:** Brief an mein zukünftiges Ich
- 131 ÜBUNG 3:** Auf der Leiter zum Erfolg
- 132 ÜBUNG 4:** Mein Erfolgsrezept
- 133 ÜBUNG 5:** Hürden nehmen
- 134 ÜBUNG 6:** Setz alles aufs Spiel!

## **136 HILFREICHE QUELLEN FÜR ELTERN UND BETREUENDE**

- 139 BÜCHER FÜR KINDER**
- 139 FUSSNOTEN**
- 140 REGISTER**
- 142 DANKSAGUNG**
- 144 ÜBER DIE AUTORIN**