

# **Inhalt**

Vorwort .....	8
1     Woran erkenne ich, dass ein Kind AD(H)S haben könnte? .....	11
2     Woher kommt das? .....	24
3     Wie wird der Alltag mit diesen Kindern wieder freudvoll und effektiv? .....	26
3.1    Freudvolle Begegnungen im Unterricht .....	31
3.1.1   Lenken, leiten und steuern .....	31
3.1.2   Verhalten effektiv regulieren .....	35
3.2    Angenehme Beziehungen .....	59
3.2.1   Emotionen regulieren .....	59
3.2.2   Lösungsorientierte Kommunikation .....	67
3.2.3   Überzeugungen und der Selbstwert .....	76
3.2.4   Kooperationsbereitschaft stärken .....	83
3.3    Eine Klasse, die Freude macht .....	97
3.4    Ein Blick auf sich selbst. ....	108
Anhang .....	115
Literatur .....	123
Über die Autorin .....	124