

# Inhaltsübersicht

Vorwort	9
Bedienungsanleitung	11
1 ADHS verstehen	13
2 ADHS behandeln	50
3 Hilfe zur Selbsthilfe	71
 <b>Anhang</b>	
Fragebogen ADHS-Selbstratingverfahren – Screener	180
Glossar	181
Lösungen	188
Verzeichnis der Arbeitsblätter	198
Literatur zum Nachlesen	200
Hinweise zu den Online-Materialien	203
Sachwortverzeichnis	204

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Bedienungsanleitung</b>	<b>11</b>
<b>1 ADHS verstehen</b>	<b>13</b>
1.1 Wie zeigt sich ADHS bei Erwachsenen?	19
1.2 Was gehört nicht zur ADHS?	30
1.3 Woher weiß ich, ob ich ADHS habe?	33
1.4 An wen wende ich mich, wenn ich den Verdacht habe, mit mir könnte etwas nicht stimmen?	34
1.5 Was machen Fachleute, um zur Diagnose zu kommen?	35
1.6 Kommt ADHS bei Erwachsenen oft vor?	39
1.7 Was ist das zugrundeliegende Problem?	40
1.8 Was noch dazu kommen kann!	45
<b>2 ADHS behandeln</b>	<b>50</b>
2.1 Psychotherapie	53
2.2 Medikamente	60
2.3 Was können Sie selbst tun?	64
2.4 Was sollten Sie Fachleuten überlassen?	67
2.5 Wie können Angehörige helfen?	67
<b>3 Hilfe zur Selbsthilfe</b>	<b>71</b>
3.1 Impulse steuern lernen	72
3.2 Konzentriert arbeiten und fokussieren üben	100
3.3 Zeitmanagement verbessern	111
3.4 Chaos beseitigen und planvoller handeln	127
3.5 Vergesslichkeit reduzieren	145
3.6 Achtsamer werden	163
3.7 Prokrastination vermeiden	169

## **Anhang**

Fragebogen ADHS-Selbststratingverfahren – Screener	180
Glossar	181
Lösungen	188
Verzeichnis der Arbeitsblätter	198
Literatur zum Nachlesen	200
Hinweise zu den Online-Materialien	203
Sachwortverzeichnis	204