

# Inhalt

Einleitung .....	8
1. ADHS bei Erwachsenen .....	10
Was ist ADHS? .....	11
Warum dauerte die (An-)Erkennung von ADHS bei Erwachsenen so lange? .....	16
Wie wird die Diagnose erstellt? .....	19
Wie oft kommt ADHS bei Erwachsenen vor? .....	28
Von welchen anderen Beschwerden und Problemen kann ADHS begleitet werden? .....	29
Eine Kombination verschiedener Beschwerden .....	31
2. Ursachen von ADHS .....	34
In welchem Maß ist ADHS vererbbar? .....	34
Welche Rolle spielt das Umfeld? .....	36
Funktioniert das Gehirn eines ADHS-Betroffenen anders? .....	38
Warum verschwindet ADHS bei manchen Menschen und bei anderen nicht? .....	42
3. Behandlung durch Medikation .....	44
Was muss man zuerst angehen? .....	45
Ist eine Medikation wirklich nötig? .....	45
Welche Medikamente gibt es? .....	47
Zulassung und Kostenübernahme von Medikamenten .....	56
	5

Medikation und Fahrtüchtigkeit .....	58
Medikamente, Alkohol, Drogen und Sucht .....	58
4. Psychoedukation und Psychotherapie .....	61
Was ist Psychoedukation? .....	63
Wie gestaltet sich eine Psychotherapie bei ADHS? .....	65
Bei welchen Themen helfen Psychoedukation und Psychotherapie? .....	75
Ist Coaching bei ADHS sinnvoll? .....	76
Ist Achtsamkeitstraining bei ADHS hilfreich? .....	78
5. Chaos und Struktur .....	81
Entdecken Sie Ihre eigene Struktur .....	83
Was lässt sich alles ordnen? .....	87
6. ADHS und Beziehungen .....	96
Zu viel oder zu wenig Kommunikation? .....	97
Wie wirkt sich ADHS auf familiäre und freundschaftliche Beziehungen aus? .....	100
Ein Partner mit ADHS: attraktiv oder anstrengend? .....	102
Kindererziehung .....	110
Junge Erwachsene und ihre Eltern .....	113
7. ADHS am Arbeitsplatz .....	116
Die Karriere beginnt in der Kindheit .....	116
Fallstricke im Berufsalltag .....	119
Offenheit am Arbeitsplatz .....	128

Was hilft dabei, sich auf die Arbeit zu konzentrieren? ...	131
8. Die Kraft des Positiven .....	136
Warum ist eine positive Einstellung so wichtig? .....	136
Ein negatives Selbstbild verändert sich nicht von allein .	138
Sei du selbst! .....	141
Möchten Sie mehr wissen? .....	143