

Inhalt

Einleitung	6
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	10

Teil I

AD(H)S verstehen 13

Was ist AD(H)S? 14

Die drei AD(H)S-Typen	18
Die Kernsymptome einer AD(H)S	20
Neurodiversität in der Steinzeit	35
Neurodiversität heute	39
Warum tritt AD(H)S heute häufiger auf?	45
Neurobiologie der AD(H)S	46

Leben mit AD(H)S 57

AD(H)S und Stigmatisierung	57
Sind wir nicht alle vollkommen unvollkommen?	60
Aufwachsen mit AD(H)S	62
Die Suche nach dem Kick	68
Erhöhte Kriminalität	70

AD(H)S im Alltag 73

AD(H)S und Partnerschaft	74
AD(H)S und Kindererziehung	79
AD(H)S und Sexualität	80
AD(H)S und Freundschaften	81
AD(H)S und Beruf	82
AD(H)S und Finanzen	83

AD(H)S und Begleiterkrankungen	86
»Sie haben keine AD(H)S, das ist etwas anderes!«	90
AD(H)S und Depressionen	92
AD(H)S und Angststörungen	99
AD(H)S und Zwang	100
AD(H)S und posttraumatische Belastungsstörung	101
AD(H)S und Borderline-Persönlichkeitsstörung	102
AD(H)S und Autismus	104
AD(H)S und psychosomatische Erkrankungen	107
AD(H)S und Suchterkrankungen	110
Verkürzte Lebenserwartung bei AD(H)S	115

Teil II

AD(H)S behandeln **117**

Diagnostik der AD(H)S **118**

Wie wird AD(H)S diagnostiziert?	121
Habe ich AD(H)S?	126

Therapie der AD(H)S **128**

Was ist Psychoedukation?	129
Medikamentöse Behandlung mit Stimulanzien	131
Psychotherapie bei Erwachsenen	147
Sport als Therapiesäule	148
Neurofeedback	148
Weitere Therapieoptionen	149
Fehl- und Nichtbehandlung von AD(H)S	149

Teil III

Mit AD(H)S leben **155**

Lernen Sie Ihre Plagegeister kennen **156**

Die AD(H)S-Plagegeister auf einen Blick 156

Gebrauchsanweisung für die AD(H)S-Plagegeister 161

Halten Sie Ihre AD(H)S-Plagegeister in Schach **171**

Die AD(H)S-Plagegeister im Gedächtnis 171

Die AD(H)S-Plagegeister im Antrieb 185

Die AD(H)S-Plagegeister der Selbstorganisation 195

Die AD(H)S-Plagegeister der Gefühle 205

Nachwort 228

Anhang **229**

Literaturliste 229

Anlaufstellen 230

Social Media 231

Quellen 232

Register 236

Impressum 240