

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 Therapiestütze	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