

INHALT

EINLEITUNG.....	4
WAS HABEN WIR DAMIT ZU TUN?	6
WAS IST ADHS	12
Unaufmerksamkeit.....	13
Hyperaktivität	13
und Impulsivität.....	13
DIE SUCHE NACH SEROTONIN!	28
DIAGNOSE UND MYTHEN.....	34
Warum ist die Diagnose so schwer?.....	34
KOMORBIDITÄTEN /ÄHNLICHE STÖRUNGEN	40
Welche Störungen treten häufig auf?	40
Welche Störungen ähneln ADHS?	42
Tiktok	44
Du darfst auch ohne Diagnose strugglen.....	46
ADHS UND SELBSTWERT.....	48
Warum leidet der Selbstwert	48
Methoden zur Steigerung des Selbstwerts	51
ADHS UND BEZIEHUNGEN	54
Tipps für beide	57
Ressourcen	62
IM JOB.....	67
HILFE.....	70
Literaturverzeichnis.....	86