

Inhaltsverzeichnis

Danksagungen	6
Hinweis zu Gender und Privatsphäre	13
Einführung	15
<hr/>	
Schritt Eins – Los geht's: Machen Sie den Test	17
1 Könnte es sein, dass Sie eine ADHS haben?	19
1.1 Wie würden Sie Ihre Probleme beschreiben?	19
1.1 Wie lange haben Sie diese Probleme schon?	22
1.3 Welche Symptome haben Sie?	25
1.4 Wie wirken sich diese Symptome auf Ihr Leben aus?	26
1.5 Was kommt als Nächstes?	28
2 Können Sie das Problem allein bewältigen?	29
2.1 Werden Ihre Symptome durch etwas anderes verursacht, etwa durch ein medizinisches Problem?	30
2.2 Lassen sich all Ihre Probleme mit ADHS erklären?	31
2.3 Medikamente sind die effektivste Behandlung und müssen von einem Arzt verschrieben werden	32
2.4 Wo genau liegen Ihre Stärken und Schwächen?	33
3 Wo finden Sie Hilfe?	34
3.1 Wie Sie eine Fachperson finden, die Erfahrung mit ADHS hat	34
3.2 Was Sie fragen sollten, bevor Sie einen Termin vereinbaren	36
4 Was brauchen Sie für die Evaluation?	37
4.1 Die Vorbereitung: Was Sie erwartet und was Sie mitbringen sollten	37

4.2	Bringen Sie eine offene Einstellung mit	38
4.3	Denken Sie daran, dass Sie Antworten wollen	41
5	Die Ergebnisse der Evaluation	43
5.1	Erfüllen Ihre Symptome die Kriterien für ADHS?	44
5.2	Wie genau wirken sich diese Symptome auf Ihr Leben aus?	47
5.3	Können Sie die Ergebnisse der Evaluation akzeptieren?	49
5.4	Was, wenn Sie mit den Schlussfolgerungen der Fachperson noch immer nicht einverstanden sind?	55
<hr/>		
	Schritt Zwei – Verändern Sie Ihre Denkweise	59
6	ADHS verstehen	62
6.1	Welches sind die Ursachen von ADHS?	62
6.2	Die fünf Problembereiche bei der Bewältigung von Alltagsaktivitäten	66
6.3	ADHS bei Erwachsenen ist keine banale Störung der Aufmerksamkeit!	73
7	Impulsen widerstehen: Der erste Schritt zur Selbstkontrolle	75
7.1	Von Ablenkungen mitgerissen	76
7.2	Zu rasch am Abzug	78
7.3	Eingleisiges Denken	80
8	Selbstkontrolle: Wie Sie bekommen, was Sie wollen	82
8.1	Die sechs Komponenten der Selbstkontrolle	84
9	Exekutive Funktionen: Die sieben Fähigkeiten zur Selbstkontrolle	89
9.1	Selbstwahrnehmung: Den geistigen Spiegel nutzen	94
9.2	Nonverbales Arbeitsgedächtnis: Das geistige Auge nutzen	97
9.3	Verbales Arbeitsgedächtnis: Die innere Stimme nutzen	104
9.4	Selbstregulation von Emotionen: Das geistige Herz nutzen	111
9.5	Planen und Problemlösen: Den geistigen Spielplatz nutzen	117
10	Die Merkmale von ADHS, und wie Sie ihnen begegnen können	122
10.1	Kurzsichtigkeit gegenüber der Zukunft	122
10.2	Mit ADHS umgehen: Worauf es ankommt	123
10.3	Die richtige Lösung für jedes Problem	124
11	Akzeptieren Sie Ihre ADHS	129
11.1	Eine Erklärung, keine Ausrede	130

11.2	Dass Sie ADHS haben, ist nicht Ihre Schuld – aber es liegt in Ihrer Verantwortung, diesen Zustand zu akzeptieren	131
11.3	Ein Wegweiser für ADHS-Betroffene	135

Schritt Drei – Verändern Sie Ihr Gehirn 143

12	Warum es sinnvoll ist, Medikamente auszuprobieren?	145
12.1	Weshalb sind diese Medikamente so effektiv?	146
12.2	Welche Medikamente stehen mir zur Wahl?	150
13	Stimulanzen	156
13.1	Wie wirken Stimulanzen?	157
13.2	Sind Stimulanzen sicher?	160
13.3	Welche Nebenwirkungen können auftreten?	163
13.4	Welche Darreichungsformen stehen mir zur Wahl?	166
14	Nichtstimulanzen	174
14.1	Atomoxetin	174
14.2	Guanfacin retard	179
14.3	Bupropion	180
15	Was Sie von der medikamentösen Behandlung erwarten können . .	182
15.1	Körperliche Untersuchung und Interview	182
15.2	Genau das richtige Medikament finden	183
15.3	Die Behandlung überwachen	187
15.4	Wie Sie die medikamentöse Behandlung unterstützen können	191

Schritt Vier – Verändern Sie Ihr Leben 195

16	Regel Nr. 1: Die Handlung stoppen!	197
16.1	Wo schadet Ihnen Ihre Impulsivität am meisten?	198
17	Regel Nr. 2: Erst zurück und dann nach vorne schauen	202
17.1	Wo genau liegen Ihre Schwächen beim nonverbalen Arbeitsgedächtnis?	203
18	Regel Nr. 3: Die innere Stimme aktivieren	206
18.1	Wo genau liegen Ihre Schwächen beim verbalen Arbeitsgedächtnis? .	207
19	Regel Nr. 4: Schlüsselinformationen sichtbar machen	211

19.1 Wo haben Sie trotz aller Anstrengungen nach wie vor große Schwierigkeiten? 212

20 Regel Nr. 5: Ein Gefühl für die Zukunft entwickeln 219

20.1 Finden Sie heraus, in welchen Bereichen es Ihnen besonders schwerfällt, sich zu motivieren 221

21 Regel Nr. 6: Die Zukunft Schritt für Schritt heranholen 225

21.1 Warum erscheinen Ihnen Ihre Ziele so weit entfernt? 225

22 Regel Nr. 7: Probleme nach außen verlagern und greifbar machen . . 232

22.1 In welchen Lebensbereichen treten bei Ihnen die kompliziertesten bzw. dringendsten Probleme auf? 233

22.2 Finden Sie heraus, welche externen Hilfsmittel am nützlichsten für Sie sind 234

23 Regel Nr. 8: Tragen Sie's mit Humor! 238

Schritt Fünf – Verändern Sie Ihre Situation 243

24 Studium und Ausbildung 245

24.1 Ihre persönliche Ausgangssituation 246

24.2 Voraussetzungen fürs Lernen schaffen 249

24.3 Erfolgstipps 253

25 Beruf 259

25.1 Den richtigen Beruf finden 261

25.2 Voraussetzungen für beruflichen Erfolg schaffen 271

25.3 Lassen Sie sich nicht unterkriegen 273

26 Geld 276

26.1 Warum Ihnen der Umgang mit Geld so große Probleme bereitet, und was Sie dagegen unternehmen können 277

26.2 So gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Geld 281

27 Beziehungen 286

27.1 Wenn ADHS Ihre Emotionen beherrscht 287

27.2 Wenn ADHS Ihre Selbstwahrnehmung beeinträchtigt 288

27.3 Wenn ADHS Ihre Wahrnehmung trübt 289

27.4 Intime Beziehungen: Ehe und Partnerschaft 289

27.5 Elternschaft 292

27.6 Freundschaften 296

28 Autofahren, Gesundheit und Lebensweise: Risiken erkennen und ausschalten	298
28.1 Autofahren – aber sicher!	300
28.2 Verletzungen vermeiden	306
28.3 Sexuelle Risiken minimieren	307
28.4 Die Lebensweise umstellen und Gesundheitsrisiken reduzieren	309
29 Weitere psychische und emotionale Probleme	313
29.1 Störung mit oppositionellem Trotzverhalten	315
29.2 Störung des Sozialverhaltens	317
29.3 Angststörungen	319
29.4 Depression	320
30 Drogen und Kriminalität	322
30.1 Warum bestimmte Substanzen für ADHS-Betroffene so attraktiv sind	324
30.2 Wie Sie aus der Drogenfalle herauskommen – oder gar nicht erst hineingeraten	329
<hr/>	
Anhang	331
ADHS-Symptome im Überblick	333
Die offiziellen diagnostischen Kriterien	333
Weitere Symptome von ADHS bei Erwachsenen	337
Literatur	343
Weiterführende Literatur	345
Weitere Lektüre-Tipps	346
Auswahl deutschsprachiger Literatur	351
Bewertungsskalen	354
Deutschsprachige Bewertungsskalen mit Formularen für Erwachsene	355
Weitere Ressourcen	355
Lehrfilme von und mit Russell A. Barkley	355
Deutschsprachige Lehrfilme	356
Netzwerke, Interessenverbände und Selbsthilfegruppen	356
Über die Autoren	361
Stimmen zum Buch	362
Sachwortverzeichnis	365