

# Inhaltsverzeichnis

<b>Danksagungen</b> .....	6
<b>Hinweis zu Gender und Privatsphäre</b> .....	13
<b>Einführung</b> .....	15
<hr/>	
<b>Schritt Eins – Los geht's: Machen Sie den Test</b> .....	17
<b>1 Könnte es sein, dass Sie eine ADHS haben?</b> .....	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
<b>2 Können Sie das Problem allein bewältigen?</b> .....	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
<b>3 Wo finden Sie Hilfe?</b> .....	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
<b>4 Was brauchen Sie für die Evaluation?</b> .....	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
<b>5</b>	<b>Die Ergebnisse der Evaluation</b> . . . . .	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/>		
	<b>Schritt Zwei – Verändern Sie Ihre Denkweise</b> . . . . .	59
<b>6</b>	<b>ADHS verstehen</b> . . . . .	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
<b>7</b>	<b>Impulsen widerstehen: Der erste Schritt zur Selbstkontrolle</b> . . . . .	75
7.1	Von Ablenkungen mitgerissen . . . . .	76
7.2	Zu rasch am Abzug . . . . .	78
7.3	Eingleisiges Denken . . . . .	80
<b>8</b>	<b>Selbstkontrolle: Wie Sie bekommen, was Sie wollen</b> . . . . .	82
8.1	Die sechs Komponenten der Selbstkontrolle . . . . .	84
<b>9</b>	<b>Exekutive Funktionen: Die sieben Fähigkeiten zur Selbstkontrolle</b> . . . . .	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
<b>10</b>	<b>Die Merkmale von ADHS, und wie Sie ihnen begegnen können</b> . . . . .	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
<b>11</b>	<b>Akzeptieren Sie Ihre ADHS</b> . . . . .	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
<b>Schritt Drei – Verändern Sie Ihr Gehirn . . . . .</b>	143
<b>12 Warum es sinnvoll ist, Medikamente auszuprobieren? . . . . .</b>	145
12.1 Weshalb sind diese Medikamente so effektiv? . . . . .	146
12.2 Welche Medikamente stehen mir zur Wahl? . . . . .	150
<b>13 Stimulanzien . . . . .</b>	156
13.1 Wie wirken Stimulanzien? . . . . .	157
13.2 Sind Stimulanzien sicher? . . . . .	160
13.3 Welche Nebenwirkungen können auftreten? . . . . .	163
13.4 Welche Darreichungsformen stehen mir zur Wahl? . . . . .	166
<b>14 Nichtstimulanzien . . . . .</b>	174
14.1 Atomoxetin . . . . .	174
14.2 Guanfacin retard . . . . .	179
14.3 Bupropion . . . . .	180
<b>15 Was Sie von der medikamentösen Behandlung erwarten können . . . . .</b>	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
<b>Schritt Vier – Verändern Sie Ihr Leben . . . . .</b>	195
<b>16 Regel Nr. 1: Die Handlung stoppen! . . . . .</b>	197
16.1 Wo schadet Ihnen Ihre Impulsivität am meisten? . . . . .	198
<b>17 Regel Nr. 2: Erst zurück und dann nach vorne schauen . . . . .</b>	202
17.1 Wo genau liegen Ihre Schwächen beim nonverbalen Arbeitsgedächtnis? . . . . .	203
<b>18 Regel Nr. 3: Die innere Stimme aktivieren . . . . .</b>	206
18.1 Wo genau liegen Ihre Schwächen beim verbalen Arbeitsgedächtnis? . .	207
<b>19 Regel Nr. 4: Schlüsselinformationen sichtbar machen . . . . .</b>	211

19.1 Wo haben Sie trotz aller Anstrengungen nach wie vor große Schwierigkeiten? . . . . .	212
<b>20 Regel Nr. 5: Ein Gefühl für die Zukunft entwickeln . . . . .</b>	219
20.1 Finden Sie heraus, in welchen Bereichen es Ihnen besonders schwerfällt, sich zu motivieren . . . . .	221
<b>21 Regel Nr. 6: Die Zukunft Schritt für Schritt heranholen . . . . .</b>	225
21.1 Warum erscheinen Ihnen Ihre Ziele so weit entfernt? . . . . .	225
<b>22 Regel Nr. 7: Probleme nach außen verlagern und greifbar machen . . . . .</b>	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
<b>23 Regel Nr. 8: Tragen Sie's mit Humor! . . . . .</b>	238
<hr/>	
<b>Schritt Fünf – Verändern Sie Ihre Situation . . . . .</b>	243
<b>24 Studium und Ausbildung . . . . .</b>	245
24.1 Ihre persönliche Ausgangssituation . . . . .	246
24.2 Voraussetzungen fürs Lernen schaffen . . . . .	249
24.3 Erfolgstipps . . . . .	253
<b>25 Beruf . . . . .</b>	259
25.1 Den richtigen Beruf finden . . . . .	261
25.2 Voraussetzungen für beruflichen Erfolg schaffen . . . . .	271
25.3 Lassen Sie sich nicht unterkriegen . . . . .	273
<b>26 Geld . . . . .</b>	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
<b>27 Beziehungen . . . . .</b>	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

<b>28 Autofahren, Gesundheit und Lebensweise: Risiken erkennen und ausschalten</b> . . . . .	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
<b>29 Weitere psychische und emotionale Probleme</b> . . . . .	313
29.1 Störung mit oppositionellem Trotzverhalten . . . . .	315
29.2 Störung des Sozialverhaltens . . . . .	317
29.3 Angststörungen . . . . .	319
29.4 Depression . . . . .	320
<b>30 Drogen und Kriminalität</b> . . . . .	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/>	
<b>Anhang</b> . . . . .	331
<b>ADHS-Symptome im Überblick</b> . . . . .	333
Die offiziellen diagnostischen Kriterien . . . . .	333
Weitere Symptome von ADHS bei Erwachsenen . . . . .	337
<b>Literatur</b> . . . . .	343
Weiterführende Literatur . . . . .	345
Weitere Lektüre-Tipps . . . . .	346
Auswahl deutschsprachiger Literatur . . . . .	351
<b>Bewertungsskalen</b> . . . . .	354
Deutschsprachige Bewertungsskalen mit Formularen für Erwachsene . . . . .	355
<b>Weitere Ressourcen</b> . . . . .	355
Lehrfilme von und mit Russell A. Barkley . . . . .	355
Deutschsprachige Lehrfilme . . . . .	356
<b>Netzwerke, Interessenverbände und Selbsthilfegruppen</b> . . . . .	356
<b>Über die Autoren</b> . . . . .	361
<b>Stimmen zum Buch</b> . . . . .	362
<b>Sachwortverzeichnis</b> . . . . .	365