

Dieses Buch kann Ihr Leben verändern	6
---	---

Kapitel 1

Was ist ADHS?	18
---------------	----

Kapitel 2

Wer hat ADHS?	40
---------------	----

Kapitel 3

Der ADHS-Apfelbaum	52
--------------------	----

Kapitel 4

Der 10-Schritte-Plan	66
----------------------	----

Kapitel 5

Zeit	80
------	----

Kapitel 6

Geld	92
------	----

Kapitel 7

Grübeln und Selbstzweifel 106

Kapitel 8

Sucht 122

Kapitel 9

Liebe und Beziehungen 142

Kapitel 10

Kreativität 162

Kapitel 11

Arbeit und Beruf 176

Kapitel 12

Gesundheit und Wohlbefinden 184

Kapitel 13

Medikamente 204

Nachwort 214

Quellen 215

Register 218

Dank 223

Über den Autor 224