

Inhalt

| | |
|----------------|-----------|
| Vorwort | 11 |
|----------------|-----------|

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Anders sein und viele Fähigkeiten haben – das ist AD(H)S | 15 |
|----------|---|-----------|

| | | |
|-----|--|----|
| 1.1 | Menschen mit AD(H)S haben besondere Fähigkeiten, über die sie meist nicht jederzeit verfügen können | 15 |
| 1.2 | Gut informiert sein über AD(H)S hilft, therapeutischen Strategien zu verstehen und eigene für sich zu entwickeln | 18 |
| 1.3 | Es sind immer die gleichen Probleme, die den Erfolg verhindern und einer Behandlung bedürfen | 22 |
| 1.4 | Probleme bewältigen durch aktive Mitarbeit mit individuellen Strategien | 26 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 2 | Nur wenn ich weiß, warum ich so bin, kann ich bewusst etwas dagegen tun | 32 |
|----------|--|-----------|

| | | |
|-----|---|----|
| 2.1 | Am Anfang der Therapie steht die Problemanalyse des Betroffenen | 32 |
| 2.2 | Die neurobiologischen Ursachen des AD(H)S und deren Folgen | 34 |
| 2.3 | Das AD(H)S-Gehirn lässt sich therapeutisch verändern | 38 |
| 2.4 | Hürden nehmen, Klippen meistern, Hilfe zur Selbsthilfe | 39 |
| 2.5 | Verhaltenstherapeutische Strategien zur Selbsthilfe | 41 |
| 2.6 | Die große Bedeutung der Selbsthilfegruppen für AD(H)S-Betroffene | 43 |
| 2.7 | Strategien zur Verbesserung von Konzentration und Daueraufmerksamkeit | 44 |
| 2.8 | Gefühle besser steuern, aggressives Verhalten vermeiden | 46 |
| 2.9 | Verhaltensstrategien zum Beherrschen der äußeren und inneren Unruhe | 49 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 3 | Sport und Bewegung – wichtige Bestandteile jeder AD(H)S-Therapie | 51 |
| 3.1 | Warum Bewegung und Sport so wichtig sind | 51 |
| 3.2 | Praktische Anleitung zum Bewegungstraining | 53 |
| 3.3 | Welche Sportart ist bei AD(H)S zu empfehlen? | 55 |
| 4 | Erfolgreich lernen und studieren, den Lernprozess automatisieren | 57 |
| 4.1 | Sein eigener Therapeut sein | 57 |
| 4.2 | So gelingt bei AD(H)S das Lernen leichter | 58 |
| 4.3 | Die Bedeutung von Frühdiagnostik und Frühbehandlung | 61 |
| 4.3.1 | Was ist Eltern zu raten, wenn sie bei ihrem Kind AD(H)S vermuten? | 62 |
| 4.3.2 | Zur Frühdiagnostik des ADS ohne Hyperaktivität | 64 |
| 4.3.3 | Methodische Grundlagen der Frühdiagnostik – der Entwicklungstest ET 6-6 | 65 |
| 4.3.4 | Warum sind Frühdiagnostik und gegebenenfalls Frühbehandlung erforderlich? | 68 |
| 4.3.5 | Therapeutische Strategien im Rahmen von Frühförderung und Frühbehandlung | 68 |
| 5 | Selbstwertgefühl und soziale Kompetenz auf Dauer verbessern | 73 |
| 5.1 | Individuelle Therapieziele erarbeiten | 73 |
| 5.2 | Positives oder negatives Selbstwertgefühl, wovon hängt das ab? | 75 |
| 5.3 | Die große Bedeutung der sozialen Kompetenz | 76 |
| 5.4 | Die wichtigsten Strategien zur Verbesserung der sozialen Kompetenz | 78 |
| 5.4.1 | Die Kinderzimmerordnung | 80 |
| 5.4.2 | »Mein Platz in der Familie« | 81 |
| 5.4.3 | Mein Wochenplan: »Was ich erreichen will« oder »Ich bin mein eigener Detektiv« | 83 |
| 5.5 | Die Eltern als Coach | 86 |
| 5.5.1 | Drohende Folgen einer verwöhnenden Erziehung | 88 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 5.6 | Die schwere Erziehungsarbeit der Eltern, besonders der Mütter, verdient hohe Anerkennung | 89 |
| 5.7 | Wie können Eltern ihrem AD(H)S-Kind helfen, damit für beide das Leben einfacher wird? | 91 |
| 5.8 | Ein schwieriges Problem, wenn die Mutter selbst ein ausgeprägtes AD(H)S hat | 94 |
| 6 | Konkrete Strategien zur Verbesserung von Leistung und Verhalten | 97 |
| 6.1 | Der Lern- und Leistungsbereich | 97 |
| 6.1.1 | Die Mitarbeit in der Schule und im Seminar verbessern | 97 |
| 6.1.2 | Strategien für ein erfolgreiches Studium mit AD(H)S | 99 |
| 6.1.3 | Hausarbeiten erledigen | 100 |
| 6.1.4 | Auswendiglernen, eine besondere Herausforderung | 102 |
| 6.1.5 | Gezielt üben, gute Aufsätze zu schreiben | 103 |
| 6.1.6 | Schriftliche Arbeiten termingerecht erledigen | 104 |
| 6.2 | Therapeutische Strategien zur Verhaltensänderung | 105 |
| 6.2.1 | Was beeinflusst die Entwicklung des Verhaltens? | 105 |
| 6.2.2 | Lieben und belohnen, ohne zu verwöhnen – ein schwieriges Spagat | 107 |
| 6.2.3 | Manchmal sind Sanktionen erforderlich, aber welche? | 108 |
| 7 | Besonderheiten bei der Behandlung von Jugendlichen | 112 |
| 7.1 | Behandlungsbedürftige AD(H)S-Symptome bei Jugendlichen | 113 |
| 7.2 | Therapieziel: eine altersentsprechende soziale Reife | 116 |
| 7.2.1 | Die Arbeit mit Gruppen | 118 |
| 8 | Erwachsene mit AD(H)S | 120 |
| 8.1 | Die AD(H)S-Symptomatik ändert sich | 120 |
| 8.1.1 | Diagnosefindung | 121 |
| 8.1.2 | Zeitmanagement – ein Problem für viele Erwachsene | 123 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 8.1.3 | Geschlechtsspezifische Besonderheiten der AD(H)S-Symptomatik | 124 |
| 8.1.4 | Auf der Suche nach einer Erklärung für das eigene Anderssein | 126 |
| 8.2 | Auf der Suche nach einem Therapeuten | 127 |
| 8.3 | Therapeutische Möglichkeiten bei AD(H)S im Erwachsenenalter | 129 |
| 8.4 | Auf die richtige Berufswahl kommt es an! | 135 |
| 8.4.1 | AD(H)S und Mobbing – ein häufig gemeinsames Paar | 137 |
| 8.4.2 | Berufliche Schwierigkeiten, die bei AD(H)S häufig auftreten | 138 |
| 8.4.3 | Arbeits-/Berufsunfähigkeit – ein nicht umkehrbares Schicksal? | 140 |

9 AD(H)S bedeutet Stress von Anfang an 141

| | | |
|-------|---|-----|
| 9.1 | Den Umgang mit Stress erlernen, seine Folgen kennen und negativen Dauerstress vermeiden | 141 |
| 9.1.1 | Stress reduzieren durch aktives Entspannen | 143 |
| 9.2 | Langzeitfolgen von negativem Dauerstress | 145 |
| 9.3 | Strategien zur Vermeidung stressbedingter Krankheiten | 146 |
| 9.3.1 | Stress und Blackout-Reaktionen | 146 |
| 9.3.2 | Stress und Burnout | 147 |
| 9.3.3 | Stress und Schlafstörungen | 148 |
| 9.3.4 | AD(H)S – Stress – Muskuläre Verspannungen | 149 |
| 9.4 | Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress | 149 |
| 9.5 | AD(H)S: eine Hauptursache für emotionalen Stress und für Essstörungen | 150 |
| 9.6 | Die eigenen negativen Stressfaktoren kennen und vermeiden | 153 |

10 Versagen trotz sehr guter Intelligenz 155

| | | |
|------|---|-----|
| 10.1 | AD(H)S und Hochbegabung – eine Balance zwischen hohem Selbstanspruch und ständiger Enttäuschung | 155 |
| 10.2 | Diagnostische Strategien bei Lern- und Verhaltensauffälligkeiten trotz sehr guter Begabung | 158 |
| 10.3 | Therapeutische Hilfen bei AD(H)S und Hochbegabung | 162 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 11 | Strategien zur Diagnostik und Behandlung von AD(H)S-bedingter Leserechtschreib- und Rechenschwäche | 167 |
| <hr/> | | |
| 11.1 | Wenn Üben allein nicht reicht, könnte AD(H)S die Ursache sein | 167 |
| 11.2 | Diagnostische Kriterien einer AD(H)S-bedingten Rechtschreibschwäche | 170 |
| 11.3 | Therapeutische Besonderheiten der AD(H)S-bedingten Rechtschreibschwäche | 171 |
| 11.4 | AD(H)S-bedingte Leseschwäche | 176 |
| 11.5 | AD(H)S-bedingte Rechenschwäche | 181 |
| | | |
| 12 | Fernsehen, Computerspiele und AD(H)S | 188 |
| <hr/> | | |
| 12.1 | Auf den richtigen Umgang mit den Medien kommt es an | 188 |
| 12.1.1 | Strategien zum richtigen Umgang mit Computer, Fernsehen und Internet | 190 |
| 12.2 | Warum Fernsehen, Internet und Computerspiele das Lernen beeinträchtigen | 192 |
| 12.3 | Umgang mit der Sucht nach Fernsehen, Internet und Computer | 193 |
| 12.3.1 | Über die Schwierigkeiten, eine Computersucht zu erkennen und zu behandeln – Vier Fallbeispiele aus der AD(H)S-Praxis | 196 |
| | | |
| 13 | Wie kann die Schule bei AD(H)S unterstützen und fördern? | 199 |
| <hr/> | | |
| 13.1 | Häufigkeit und Schwere der AD(H)S-Problematik nehmen zu | 199 |
| 13.2 | Was könnte von Seiten des Schulsystems und der Lehrer getan werden, um Kindern mit einer AD(H)S-Problematik die Schullaufbahn zu erleichtern? | 201 |
| 13.3 | AD(H)S-Kinder möchten so wie ihre Mitschüler sein. Sie wollen erfolgreich lernen, können es aber oft nicht, darunter leiden sie! | 205 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 14 | Die Wirkungsweise der Medikamente und was man darüber wissen sollte | 208 |
| <hr/> | | |
| 14.1 | Besonderheiten im Umgang mit Stimulanzien | 208 |
| 14.2 | Wie wirken Stimulanzien? | 209 |
| 14.2.1 | Methylphenidat | 209 |
| 14.2.2 | Atomoxetin | 211 |
| 14.2.3 | Amphetamine | 212 |
| 14.2.4 | Allgemeine Aspekte der Stimulanzienbehandlung | 212 |
| 14.3 | Wann sollte bei AD(H)S der Einsatz von Stimulanzien unbedingt erwogen werden? | 214 |
| 14.4 | Therapeutische Ziele, die bei einer erfolgreichen – auch die Stimulanzientherapie mit einbeziehenden – AD(H)S-Behandlung zu erreichen sind | 217 |
| 14.5 | Empfehlungen zur Vermeidung von Nebenwirkungen der Stimulanzientherapie | 218 |
| 14.5.1 | Ein Hauptproblem: Die Appetitstörungen | 219 |
| 14.5.2 | Ein häufiges Problem: Kopfschmerzen | 221 |
| 14.5.3 | Erhöhung der Herzfrequenz (Tachykardie) | 222 |
| 14.5.4 | Bauchschmerzen | 223 |
| 14.5.5 | Einschlaf- und Durchschlafstörungen | 224 |
| 14.6 | Wichtige Hinweise zum Umgang mit Methylphenidat | 225 |
| 14.6.1 | Methylphenidat und die Einnahme anderer Drogen | 225 |
| 14.6.2 | AD(H)S und Tic-Symptomatik | 226 |
| 14.6.3 | AD(H)S und Krampfanfälle | 227 |
| 14.6.4 | Schilddrüsen-Überfunktion und Glaukom | 228 |
| 14.6.5 | Besonderheiten bei Auslandsreisen | 228 |
| 14.6.6 | Methylphenidat und Fahrverhalten | 229 |
| | | |
| 15 | Wie können die wichtigsten Therapiefehler vermieden werden? | 233 |
| <hr/> | | |
| 16 | Leistungsstark, selbstbewusst und psychisch stabil – therapeutische Strategien und ein gutes Selbstmanagement machen es möglich | 237 |
| <hr/> | | |