

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	9
Bedienungsanleitung	11
<b>1 ADHS verstehen</b>	13
1.1 Wie zeigt sich ADHS bei Erwachsenen?	19
1.2 Was gehört nicht zur ADHS?	31
1.3 Woher weiß ich, ob ich ADHS habe?	33
1.4 An wen wende ich mich, wenn ich den Verdacht habe, mit mir könnte etwas nicht stimmen?	34
1.5 Was machen Fachleute, um zur Diagnose zu kommen?	35
1.6 Kommt ADHS bei Erwachsenen oft vor?	39
1.7 Was ist das zugrundeliegende Problem?	40
1.8 Was noch dazu kommen kann!	44
<b>2 ADHS behandeln</b>	49
2.1 Psychotherapie	51
2.2 Medikamente	57
2.3 Was können Sie selbst tun?	61
2.4 Was sollten Sie einem Fachmann überlassen?	64
2.5 Wie können Angehörige helfen?	64
<b>3 Hilfe zur Selbsthilfe mit TADSE</b>	69
3.1 Impulse steuern lernen	70
3.2 Konzentriert arbeiten und fokussieren üben	95
3.3 Zeitmanagement verbessern	105
3.4 Chaos beseitigen und planvoller handeln	119
3.5 Vergesslichkeit reduzieren	130

<b>Anhang</b>	151
Fragebogen 1 Adult Self Reporting Scale (ASRS)	152
Glossar	155
Lösungen	160
Verzeichnis der Arbeitsblätter	170
Literatur zum Nachlesen	171
Hinweise zu den Online-Materialien	174
Sachwortverzeichnis	175