

# Inhaltsverzeichnis

<b>Danksagung</b> .....	9
<b>Vorwort</b> .....	10
<b>Kapitel 1: Einleitung</b> .....	11
<b>Kapitel 2: ADHS – Ein Überblick</b> .....	12
2.1 Geschichte und Begriffe .....	12
2.2 Häufigkeit und Verlauf .....	13
2.3 Symptome .....	13
2.4 Komplikationen und Komorbidität („was noch?“) .....	14
2.5 Leitlinien-orientierte Diagnostik .....	16
2.6 Ergänzende Untersuchungen .....	17
2.7 Ursachen der ADHS (D. Ebert) .....	18
2.7.1 Grundannahmen .....	18
2.7.2 Die Einbußen der Beliebigkeit bei der ADHS .....	19
2.7.2.1 Die Neurochemie .....	19
2.7.2.2 Die Neuroanatomie .....	21
2.7.2.3 Die Ursachen der neurobiologischen Besonderheiten bei der ADHS .....	21
2.8 Differenzialdiagnose .....	22
2.9 Fallbeispiel einer ADHS im Erwachsenenalter mit Anwendung der verschiedenen Diagnosesysteme .....	23
<b>Kapitel 3: Behandlung</b> .....	27
3.1 Medikamentöse Behandlung .....	27
3.2 Stand der Psychotherapieforschung .....	28
<b>Kapitel 4: Entwicklung einer Psychotherapie der ADHS im Erwachsenenalter</b> .....	29
4.1 Zielsetzung .....	29
4.2 Konzepterstellung .....	29
4.2.1 Die vier Grundbedürfnisse des Menschen und die Besonderheit ihrer Befriedigung bei ADHS .....	29
4.2.2 Wirkfaktoren .....	30
4.3 Wahl des therapeutischen Verfahrens .....	31
4.4 Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT) nach M. Linehan .....	31

4.5	Struktur der Behandlung .....	32
4.5.1	Allgemeines, übergeordnetes Ziel der Psychotherapie .....	33
4.5.2	Aufbau in Modulen .....	33
4.5.3	Einsatz der Module in Gruppen- und Einzeldesign .....	33
4.5.4	Minimierung von unerwünschten Wirkungen .....	33
4.5.5	Angehörige .....	34
4.5.6	Allgemeine Rahmenbedingungen für die Durchführung des Gruppenprogramms .....	34
4.5.6.1	Gruppengröße .....	34
4.5.6.2	Dauer .....	34
4.5.6.3	Frequenz .....	35
4.5.6.4	Leitung .....	35
4.5.6.5	Offene oder geschlossene Gruppe? .....	35
4.5.6.6	Behandlungsvertrag .....	35
4.5.6.7	Hausaufgaben .....	35
4.5.6.8	Aufbau der Sitzungen .....	35
4.5.6.9	Umgang mit therapiegefährdendem Verhalten .....	35
4.5.6.10	Videoaufnahmen .....	36
4.5.6.11	Was noch wichtig sein könnte .....	36
4.5.6.12	Der Einsatz von Bestandteilen des Gruppenprogramms in der Einzeltherapie bzw. dem Coaching bei ADHS im Erwachsenenalter .....	37
4.6	Bisherige Ergebnisse .....	38
4.6.1	Erstmalige Anwendung .....	38
4.6.2	Der kontrollierte klinische Versuch .....	38
4.7	Weitere Entwicklung .....	38
<b>Kapitel 5: Die Bausteine der Psychotherapie .....</b>		<b>42</b>
5.1	Sitzung I: „Vorstellung/Vereinbarung/Klärung“ .....	42
5.1.1	Ziele .....	42
5.1.2	Materialien .....	44
5.2	Sitzung II: „Neurobiologie“ und „Achtsamkeit I“ .....	62
5.2.1	Ziele .....	62
5.2.1.1	Ziele der Sitzungshälfte „Neurobiologie“ .....	62
5.2.1.2	Ziele der Sitzungshälfte „Achtsamkeit“ .....	62
5.2.2.1	Materialien zur Sitzungshälfte „Neurobiologie“ .....	64
5.2.2.2	Materialien zur Sitzungshälfte „Achtsamkeit“ .....	65
5.3	Sitzung III: „Achtsamkeit II“ .....	70
5.3.1	Ziele .....	70
5.4	Sitzung IV: „Chaos und Kontrolle“ .....	70
5.4.1	Ziele .....	70
5.4.2	Materialien .....	72
5.5	Sitzungen V und VI: „Problemverhalten und Verhaltensanalyse“ .....	73
5.5.1	Ziele .....	73
5.5.2	Materialien .....	74

---

5.6	Sitzung VII: „Gefühlsregulation“	76
5.6.1	Ziele	76
5.6.2	Materialien	77
5.7	Sitzung VIII: „Depression“ und „Medikamente bei ADHS“	79
5.7.1	Ziele	79
5.7.1.1	Ziele der Sitzungshälfte „Depression“	79
5.7.1.2	Ziele der Sitzungshälfte „Medikamente bei ADHS“	79
5.7.2	Materialien zur Sitzungshälfte „Depression“	80
5.8	Sitzung IX: „Impulskontrolle und Handlungsplanung“	81
5.8.1	Ziele	81
5.8.2	Materialien	82
5.9	Sitzung X: „Stress“	86
5.9.1	Ziele	86
5.9.2	Materialien	88
5.10	Sitzung XI: „Sucht“	90
5.10.1	Ziele	90
5.10.2	Materialien	91
5.11	Sitzung XII: „Beziehungen/Selbstachtung“	93
5.11.1	Ziele	93
5.11.2	Materialien	94
5.12	Sitzung XIII: „Rückblick/Abschied/Ausblick“	99
5.12.1	Ziele	99
5.12.2	Materialien	100
<b>Literatur</b>		102
<b>Anhang – Diagnostische Kriterien der ADHS</b>		104
A)	Diagnostische Leitlinien der Hyperkinetischen Störungen nach ICD-10	104
B)	Diagnostische Kriterien der ADHS nach DSM-IV-TR	104
C)	Die Wender-Utah-Kriterien der ADHS im Erwachsenenalter	106