

Inhalt

Einführung	1
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung im Erwachsenenalter	3
Die Entwicklung einer kognitiven Verhaltenstherapie zur Behandlung der ADHS	11
Inhalt und Struktur des Programms	17
Die Module des Therapieprogramms	23
MODUL 1: Organisation und Planung	25
Sitzung 1: Zielklärung, Veränderungsmotivation, Strukturmerkmale	27
Sitzung 2: Psychoedukation, Zeitplanung, Zeitplanbuch und Zeitmanagementsystem	37
Sitzung 3: Prioritäten setzen, ABC-Listen und Mindmap	41
Sitzung 4: Schwierige Aufgaben, Handlungsplan und Salamtaktik	49
Sitzung 5: Arbeitsplatzorganisation, Ordnungssysteme	55
MODUL 2: Umgang mit Ablenkbarkeit	63
Sitzung 6: Erfassung der eigenen Aufmerksamkeitsspanne und Reduktion der Ablenkbarkeit	65
Sitzung 7: Kontrolle des Arbeitsumfeldes	69
MODUL 3: Kognitive Umstrukturierung und funktionales Denken	75
Sitzung 8: Kognitiv-verhaltensorientiertes Modell der Funktionsstörungen der ADHS	77
Sitzung 9: Automatische Gedanken und dysfunktionale kognitive Schemata	87
Sitzung 10: Funktionales Denken	95
Sitzung 11: Einüben neuer kognitiver Strategien	103

MODUL 4: Emotionsregulation	109
Sitzung 12: Gefühle und ihre Bedeutung. Kognitives Modell zur Emotionsentstehung	111
Sitzung 13: Bedingungsanalyse von Gefühlen	121
Sitzung 14: Umgang mit intensiven Gefühlen: Ärger und Wut/emotionale Verletzbarkeit	129
MODUL 5: Optionale Sitzungen	139
Sitzung 15: Vermeidungsverhalten	141
Sitzung 16: Partner	149
Sitzung 17: Rückfallprophylaxe	155
Anhang	161
Informationstext: Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) des Erwachsenenalters	163
Literaturverzeichnis	175