

Inhalt

Vorstellungsrunde	9
Vorinformation – Was <i>ich</i> will, was <i>Sie</i> erwartet	15

TEIL 1

Zappelphilipps »Erlebenswelt« – Wie ihr unser Innenleben leichter nachempfinden könnt	19
Wie wir uns fühlen Part 1 – Von Einschätzungen und Anerkennungen	23
Wie wir uns fühlen Part 2 – Von Impulsen und Radiergummis	32
Wie wir uns fühlen Part 3 – Von der Ablenkbarkeit bis zur Zappeligkeit	39
Wie unser Gehirn sich fühlt – Von Nachrichten, Veranlagungen und Gebrauchsspuren	46

TEIL 2

Zappelphilipps »andere Seite« – Wie ihr unsere erstaunlichen Potenziale erkennen könnt	51
Potenziale Part 1 – Mehr Benefits als Defizite?	53
Potenziale Part 2 – Mehr innere Werte als Äußerlichkeiten?	68
Potenziale Part 3 – Mehr Lebensqualität als Leidensdruck?	74
Potenziale Part 4 – Mehr Berufung als Beruf?	77

TEIL 3

Zappelphilipps »Verhaltensstörungen« – Wie ihr unser Verhalten selbst in die Hand nehmen könnt	85
Die totale »Stör-Falle« – Von einem fremden Universum	88
Die totale Überforderung Part 1 – Von Eindrücken und Reizen ..	98
Die totale Überforderung Part 2 – Von Handys und Task Jumping	107

Die totale Überforderung Part 3 – Von Santa Saus, dem rasenden Weihnachtsmann _ _ _ _ _	117
Die totale Überforderung Part 4 – Von Entscheidungen und Freiheiten _ _ _ _ _	125
Die totale Überforderung Part 5 – Von Mücken und Elefanten _ _	132
Die totale Erkenntnis – Von Einsichten und Aussichten	146

TEIL 4

Zappelphilipps »Verhaltenstherapien« – Wie ihr uns

sonst noch helfen könnt _ _ _ _ _	155
Die Vergesslichkeit austricksen – Kreativ den zerstreuten Alltag meistern _ _ _ _ _	157
Die Redundanz der Sinne – Überfluss in aller Bescheidenheit	169
Die Regression des Erlebten – Rückblicke in die Aufmerksamkeit _ _ _ _ _	178
Die Kraft der Natur – Zappelphilipp im Grünen _ _ _ _	184

TEIL 5

Zappelphilipps »Diagnostik« – Wie ihr unsere Zweifel

ausräumen könnt _ _ _ _ _	193
Nicht überall, wo »Zappelphilipp« draufsteht, ist auch ADHS drin _ _ _ _ _	195
Der »4-fach-Check« _ _ _ _ _	196
Auszug aus »Zappelphilipps ADHS-Fragebogen« _ _ _ _ _	198
Die zehn häufigsten Fragen und Antworten über Zappelphilipps Welt _ _ _ _ _	201
Darum also zappelt Philipp – Resümee _ _ _ _ _	205
Danksagung _ _ _ _ _	207