

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	9
Vorwort und Dank	11
Vorwort zur 2. Auflage	17
ADHS – Allgemeiner Teil	17
ADHS bei Mädchen	21
ADHS bei Frauen – Spezieller Teil	31
Die Lebensphasen und Lebensläufe ADHS-betroffener Frauen	59
Frauen ab dem 20. Lebensjahr	63
1. Eliane: Wenn Ihr mir Grenzen setzt, dann bricht bei mir ein Vulkan aus	65
2. Barbara: Lebensmut und Stehaufmännchen	75
3. Martina: Nur noch heute, ab morgen ist alles gut	79
4. Isabelle: Ich fange vieles an und beende nicht einmal die Hälfte davon	83
Frauen ab dem 30. Lebensjahr	87
5. Elisabeth: Wie ein unerträglicher Schatten kam diese Glocke über mich	89
6. Susanne: Was ich bestens kann, ist blitzartig einer Idee folgen	95
7. Brigitte: In mir war eine Unruhe, die mich manchmal fast zum Wahnsinn brachte	99
8. Claudia: Ich fühlte mich immer etwas abseits, als Außenseiterin	103
9. Katharina: Im Herbst fiel ich immer wieder in die Depression zurück	108

10. Andrea: Heute leide ich immer wieder unter panischen Ängsten, vor allem unter Versagensangst und Minderwertigkeitsgefühlen	113
11. Evelyne: In vielen Beiträgen über die ADHS konnte ich mich wiedererkennen	116
Frauen ab dem 50. Lebensjahr	121
12. Marianne: Man sagt mir oft, ich solle mich nicht immer kleiner machen als ich bin	123
13. Ruth: Ich hatte größte Existenzängste und die ständige Sorge, im Chaos zu ertrinken	126
14. Gertraud: Ich hatte oft Schuldgefühle, weil ich nicht jeden Tag gleichermaßen leistungsfähig war	130
Therapie der ADHS bei Frauen.	135
15. Evelyne: Früher konnte ich kaum einen Augenblick alleine sein, ich war gierig nach Action, hatte Angst vor dem Alleinsein und der Langeweile	155
16. Lisa: Haben sie auch schon Bekanntschaft mit sogenannten Simulatoren gemacht?	158
200 Frauen auf ADHS abgeklärt: eine Analyse	161
Schlussbemerkungen	165
Literaturverzeichnis	169
Selbsthilfegruppen	173