

Vorwort .....	7
Grundlagen und Anwendungshinweise .....	8
<b>Baustein 1: Wir nehmen die Probleme unter die Lupe</b> .....	<b>13</b>
Teil 1: Verschaffen Sie sich Klarheit über die Verhaltensprobleme Ihres Kindes .....	16
Teil 2: Erkennen Sie die Stärken und Schwächen in Ihrer Familie .....	19
Teil 3: Lernen Sie den Teufelskreis kennen! .....	25
<b>Baustein 2: ADHS – Was ist das?</b> .....	<b>37</b>
1. Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS? .....	39
2. Welche Probleme treten häufig noch auf? .....	42
3. Was sind die Ursachen von ADHS? .....	45
4. Wie entwickeln sich die Kinder weiter? .....	47
5. Was kann Ihrem Kind helfen? .....	49
<b>Baustein 3: Sich wieder mögen lernen</b> .....	<b>55</b>
Teil 1: Was mögen Sie an Ihrem Kind? .....	59
Teil 2: Schaffen Sie mehr gemeinsame positive Zeiten .....	64
<b>Baustein 4: Sorgen Sie für klare Regeln!</b> .....	<b>75</b>
Teil 1: Familienregeln überdenken .....	79
Teil 2: Familienregeln einführen .....	85
<b>Baustein 5: Geben Sie wirkungsvolle Aufforderungen und sparen Sie nicht mit Lob</b> .....	<b>91</b>
<b>Baustein 6: Konsequenzen gehören dazu!</b> .....	<b>105</b>
<b>Baustein 7: Wenn Lob alleine nicht ausreicht: Punkte-Plan oder Wettkampf um lachende Gesichter</b> .....	<b>119</b>
Teil 1: Der Punkte-Plan .....	123
Teil 2: Der Wettkampf um lachende Gesichter .....	132
<b>Baustein 8: Tagesstrukturen sowie Freizeitgestaltung des Kindes überdenken und selbst auftanken</b> .....	<b>143</b>
Teil 1: Überdenken Sie Ihre Tages- und Wochenstruktur .....	147
Teil 2: Überdenken Sie die Freizeitgestaltung Ihres Kindes .....	150
Teil 3: Auftanken und sich selbst nicht vergessen .....	156
Hinweise zu den Online-Materialien .....	168