

| | |
|--|------------|
| Vorwort | 7 |
| Grundlagen und Anwendungshinweise | 8 |
| Baustein 1: Wir nehmen die Probleme unter die Lupe | 13 |
| 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 |
| Baustein 2: ADHS – Was ist das? | 37 |
| 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 |
| Baustein 3: Sich wieder mögen lernen | 55 |
| Teil 1: Was mögen Sie an Ihrem Kind? | 59 |
| Teil 2: Schaffen Sie mehr gemeinsame positive Zeiten | 64 |
| Baustein 4: Sorgen Sie für klare Regeln! | 75 |
| Teil 1: Familienregeln überdenken | 79 |
| Teil 2: Familienregeln einführen | 85 |
| Baustein 5: Geben Sie wirkungsvolle Aufforderungen und sparen Sie nicht mit Lob | 91 |
| Baustein 6: Konsequenzen gehören dazu! | 105 |
| Baustein 7: Wenn Lob alleine nicht ausreicht: Punkte-Plan oder Wettkampf um lachende Gesichter | 119 |
| Teil 1: Der Punkte-Plan | 123 |
| Teil 2: Der Wettkampf um lachende Gesichter | 132 |
| Baustein 8: Tagesstrukturen sowie Freizeitgestaltung des Kindes überdenken und selbst auftanken | 143 |
| 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 |