

# Inhalt

<b>Danksagung</b> .....	<b>VII</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>IX</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>XIII</b>
<b>Kapitel 1: Das Fundament stärken</b> .....	<b>1</b>
1 Die Ausgangssituation .....	1
2 Beobachtungsaufgaben und Experimente .....	11
<b>Kapitel 2: Grundlagenwissen</b> .....	<b>27</b>
1 ADHS-Kinder und ihre Eigenschaften .....	27
2 Verhaltenslehre .....	36
<b>Kapitel 3: Wie kann ich das Verhalten meines Kindes effektiv verändern?</b> .....	<b>44</b>
1 Wie sieht zumeist die Ausgangssituation in Familien mit ADHS-Kindern aus? .....	44
2 Die »Lösungslandkarte« – ein erster Überblick .....	47
3 Die wichtigsten Schritte erfolgen im Voraus .....	48
4 Verhalten in der Konfliktsituation .....	59
5 Im Nachhinein handeln – die Konsequenzen .....	73
6 Belohnungen oder »Kosten«? .....	84
7 Ein ausführliches Beispiel für die vollständige Umsetzung der Lösungslandkarte .....	88
<b>Kapitel 4: Weitere hilfreiche Maßnahmen</b> .....	<b>92</b>
1 Passende und unpassende Erziehungsvorstellungen .....	92
2 Erfolgreiches und weniger Erfolgreiches in der Erziehung ..	99
3 Wie Sie sich selbst ein Bein stellen oder Ihre Kinder gezielt führen können .....	102
4 Besonders belastende Spezialprobleme .....	110
5 Auch Männer können besser werden .....	122
<b>Kapitel 5: Zum passenden Umgang mit ADHS-Kindern in der Schule</b> .....	<b>128</b>
1 Zur Ausgangssituation: ADHS-Kinder im Schulsystem .....	128

2	Voraussetzungen für die Entwicklung von Lösungsansätzen bei Verhaltensproblemen .....	139
3	Lösungsansätze bei Verhaltensproblemen im schulischen Bereich .....	145
4	Grundlage für die Entwicklung von Lösungen bei Lernproblemen .....	153
5	Gemeinsam wachsen – ADHS-Kinder als Entwicklungschance auch für Lehrerinnen und Lehrer .....	155
<b>Kapitel 6: Die Macht der Gedanken .....</b>		<b>157</b>
1	Die Bedeutung der Gedanken für Erleben und Verhalten ...	157
2	Den Teufelskreis der negativen Gedanken und Gefühle wahrnehmen und verändern .....	160
3	Erfahrungen aus unseren Elterngruppen .....	168
<b>Schlusswort .....</b>		<b>170</b>
<b>Literatur .....</b>		<b>174</b>
<b>Verzeichnis der elektronischen Zusatzmaterialien .....</b>		<b>177</b>
	Liste der Arbeitsblätter in der Reihenfolge ihrer aufeinander aufbauenden Verwendung .....	177