

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>I Grundlagen</b>	
<b>1 Wissenswertes zur ADHS-Symptomatik .....</b>	<b>13</b>
1.1 Woran merken Sie, dass Sie ADHS haben? .....	13
1.2 Gute Eigenschaften von Menschen mit ADHS .....	19
<b>II Ressourcen</b>	
<b>2 Meine Ressourcen .....</b>	<b>27</b>
2.1 Was sind Ressourcen und wofür sind Ressourcen eigentlich gut? .....	27
2.2 Welche verschiedenen Arten von Ressourcen gibt es? .....	29
2.2.1 Innere Ressourcen .....	30
2.2.2 Äußere Ressourcen .....	36
2.3 Zusammenfassung .....	41
2.4 Meine Ressourcen .....	42
2.4.1 Meine inneren Ressourcen .....	42
2.4.2 Meine äußeren Ressourcen .....	50
2.5 Ausblick – oder auch: Von der Kunst, sich selbst zu ermutigen und wertzuschätzen .....	51

### III Selbstmanagement

<b>3</b>	<b>Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Aufmerksamkeit</b> .....	<b>61</b>
3.1	Woran erkenne ich eine Aufmerksamkeitsstörung? .....	61
3.2	Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingter Aufmerksamkeitsstörung .....	64
3.3	»Probleme« und Lösungsstrategien .....	66
3.3.1	»Problem«: Ich verliere oder verlege Dinge...	67
3.3.2	»Problem«: Ich bin leicht ablenkbar und habe große Schwierigkeiten, mit meiner Aufmerksamkeit bei einer Aufgabe zu bleiben .....	69
3.3.3	»Problem«: Ich bemerke es gar nicht, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit »wegdrifte« .....	72
3.3.4	»Problem«: Ich bin so vergesslich und weiß manchmal schon nachmittags nicht mehr, was ich alles am Vormittag gemacht habe...	74
3.3.5	»Problem«: Es fällt mir schwer in Gesprächen aufmerksam zuzuhören und »bei der Sache zu bleiben« .....	76
<b>4</b>	<b>Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Selbstorganisation</b> .....	<b>85</b>
4.1	Woran erkenne ich desorganisiertes Verhalten bzw. einen Mangel an Selbstorganisation? .....	86
4.2	Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingten Schwierigkeiten in der Selbstorganisation .....	88
4.3	»Probleme« und Lösungsstrategien .....	92
4.3.1	»Problem«: Eigentlich weiß ich gar nicht so genau, welches meine <i>wiederkehrenden</i> Aufgaben, Termine sowie Verpflichtungen sind .....	93

4.3.2	»Problem«: Ich würde gerne weniger Termine auf meine To do-Liste für den aktuellen Tag eintragen, weiß aber nicht, wie ich dies anstellen soll.....	96
4.3.3	»Problem«: Es fällt mir schwer überhaupt mit einer Aufgabe zu beginnen und/oder diese bis zum Schluss durchzuhalten .....	100
4.3.4	»Problem«: Routine Aufgaben fallen mir echt schwer, da ich schnell gelangweilt bin, wenn sich etwas wiederholt .....	106
4.3.5	»Problem«: Immer wenn ich mir etwas fest vorgenommen habe, fallen mir Tausend »gute« Argumente ein, warum ist es lieber doch nicht tun sollte.....	108
4.3.6	»Problem«: Manchmal sieht meine Wohnung bzw. mein Arbeitsplatz so chaotisch aus, dass ich gar nicht weiß, wo ich überhaupt mit Aufräumen anfangen soll .....	110

<b>5</b>	<b>Selbstmanagement-Strategien zur Steigerung von Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung .....</b>	<b>122</b>
5.1	Woran erkenne ich ein Übermaß an Impulsivität/ Explosivität? .....	122
5.2	Was Sie selbst tun können bei ADHS-bedingter Impulsivität/Explosivität.....	125
5.3	»Probleme« und Lösungsstrategien .....	127
5.3.1	»Problem«: Ich führe des Öfteren spontane und unüberlegte Einkäufe durch, die ein »Loch« in meine Haushaltskasse reißen.....	128
5.3.2	»Problem«: Mir fällt es echt schwer, auf etwas zu sparen .....	134
5.3.3	»Problem«: Ich unterbreche meine Gesprächspartner oder falle ihnen ins Wort...	135
5.3.4	»Problem«: Manchmal verletze ich andere Menschen, obwohl ich das eigentlich gar nicht will, weil ich etwas Unbedachtes sage oder tue .....	138

5.3.5	»Problem«: Ich kann manchmal nur schwer einschätzen, ob sich meine Stimmungslage bereits einem »gefährlichen Siedepunkt« nähert .....	142
5.3.6	»Problem«: Ich möchte mich stimmungsmäßig möglichst oft im meinem »grünen Wohlfühlbereich« befinden, weiß aber nicht, wie ich das erreichen kann.....	147
5.3.7	»Problem«: Ich bin schnell mal aus der Ruhe gebracht und dann braucht es nur noch ganz wenig bis zum »Auszuflippen« oder »kopflos« reagieren. Wie kann ich in Zukunft länger ruhig und besonnen bleiben? .....	153
<b>6</b>	<b>Anstatt eine Nachworts.....</b>	<b>167</b>
	<b>Übersicht Ressourcen und Selbstmanagement-Strategien .....</b>	<b>171</b>
	<b>Online-Zusatzmaterial .....</b>	<b>176</b>
	<b>Nützliche Adressen.....</b>	<b>177</b>