

Inhaltsverzeichnis

Wie nutze ich dieses Buch?	11
1 Wie sich ADS und ADHS auf das Lernen auswirken	13
1.1 Stress in der Schule	13
1.2 Unaufmerksamkeit: „Jetzt konzentrier dich endlich!“	14
1.3 Hyperaktivität: „Hör endlich auf zu zappeln!“	16
1.4 Impulsivität: „Musst du immer so ausflippen?!“	18
1.5 ADHS: Gibt es das überhaupt?	19
2 Behandlung von ADHS	31
2.1 Leitgedanken	31
2.2 Lösungsansätze	32
3 Wir haben ständig Streit und Tränen wegen der Hausaufgaben	39
3.1 Schönreden bringt nichts	40
3.2 Motzzeit: raus mit dem Frust	42
3.3 Sie sind nicht der 24-Stunden-Service	43
3.4 Sprösslinge regelmäßig gießen	49
3.5 Fressen Sie Ihrem Kind die Süßigkeiten weg	52
3.6 VERTRAGEN Sie sich	54
3.7 Bildschirme: vor dem Lernen tabu	56
3.8 Nehmen Sie sich eine Hausaufgaben-Auszeit	58
3.9 Das Wichtigste in Kürze :	63

4	Mein Kind kann sich nicht konzentrieren und trödelt	65
4.1	Etwas Lärm bitte! Bei dieser Stille kann sich doch kein Mensch konzentrieren!	65
4.2	Und führe mich nicht in Versuchung	69
4.3	Kleine Tricks für konzentrierteres Arbeiten	70
4.4	Mit weniger Arbeitszeit zu mehr Leistung	72
4.5	Schneller am Ziel – mit Pausen	77
4.6	Zappeln bringt das Gehirn in Schwung	82
4.7	Gut geplant ist halb erledigt	88
4.8	Die Aufmerksamkeitslenkung durch Achtsamkeit trainieren	90
4.9	Das Wichtigste in Kürze	93
5	Mein Kind hat null Motivation	95
5.1	Achten Sie auf positive Beziehungssignale	98
5.2	Zapfen Sie die soziale Ader Ihres Kindes an	102
5.3	Versüßen Sie das Lernen mit kleinen Belohnungen	103
5.4	Ehrgeiz und Wettbewerbsorientierung: Feuern Sie Ihren Champion an	106
5.5	Helfen Sie Ihrem Kind, aktiv Interesse zu entwickeln	110
5.6	Willenskraft und Selbstdisziplin: Zähmen Sie den inneren Schweinehund	115
5.7	Das Wichtigste in Kürze	118
6	Wir lernen so viel, und es bleibt nichts hängen	119
6.1	Unser Gehirn	120
6.2	Texte lesen, verstehen, behalten	127
6.3	Vokabeln lernen	140
6.4	Das Wichtigste in Kürze	143

7	Mein Kind ist chaotisch und vergesslich	145
7.1	Planung und Organisation	146
7.2	Knackpunkt Hausaufgabenheft	148
7.3	Mit Routine gegen das Chaos	151
7.4	Wir haben schon so vieles versucht – bei uns funktioniert das nicht!	155
7.5	Planen wie ein Profi	157
7.6	Die Vergesslichkeit austricksen	161
7.7	Das Wichtigste in Kürze	168
8	Mein Kind ist schnell frustriert und gibt rasch auf	169
8.1	Das Selbstvertrauen stärken	169
8.2	Das Selbstwertgefühl stärken	170
8.3	Gelassen, sicher und motiviert im Umgang mit Leistung	171
8.4	Das Wichtigste in Kürze	195
9	Mein Kind überschätzt sich und ist eifersüchtig auf seine Geschwister	197
9.1	Angeben, um das Selbst zu schützen	198
9.2	Positive Rückmeldungen bringen kleine Angeber auf die Erde zurück	200
9.3	Kritisieren Sie gekonnt	204
9.4	Setzen Sie dem ewigen Konkurrenzkampf mit Geschwistern ein Ende	206
9.5	Das Wichtigste in Kürze	209
10	Kinder mit ADHS haben verborgene Talente	211
10.1	Kinder mit ADHS: viel mehr als Durchschnitt	213
10.2	Welche Talente schlummern in Ihrem Kind?	223
10.3	Was die Berufswelt interessiert und in der Schule kaum eine Rolle spielt	224

10.4 Der Weg wird nicht leicht sein	233
10.5 Das Wichtigste in Kürze	235
11 So gelingt die Kooperation mit der Schule	237
11.1 Die wichtigsten Empfehlungen für Lehrkräfte	239
11.2 Das Elterngespräch	245
11.3 Das Wichtigste in Kürze	253
12 Hier finden Sie Hilfe	255
13 Allgemeine Informationen über ADHS	257
13.1 Ursachen	257
13.2 Medikamente: eine sinnvolle Lösung?	271
Literatur	275
Die Autorin und der Autor	301
Die Illustratorin	303