

# INHALT

An den Leser .....	vii	
Einleitung .....	ix	
<b>TEIL I</b>	<b>Die Merkmale der Aufmerksamkeitsdefizitstörung .....</b>	<b>1</b>
KAPITEL 1	So viel Suppe und Mülleimer .....	2
KAPITEL 2	Viele unbeschriftete Wege .....	10
KAPITEL 3	Wir alle könnten durchdrehen .....	19
KAPITEL 4	Eine konfliktreiche Ehe: ADHS und die Familie (I) .....	25
KAPITEL 5	Die Zukunft bleibt außen vor .....	31
<b>TEIL II</b>	<b>Wie sich das Gehirn entwickelt und wie die Schaltkreise und die Chemie von ADHS entstehen .....</b>	<b>41</b>
KAPITEL 6	Unterschiedliche Welten: Die Erbanlagen und die Umgebungen der Kindheit .....	42
KAPITEL 7	Emotionale Allergien: ADHS und Sensibilität .....	52
KAPITEL 8	Eine surrealistische Choreographie .....	58
KAPITEL 9	Einstimmung und Bindung .....	64
KAPITEL 10	Die Fußstapfen der Kindheit .....	70
<b>TEIL III</b>	<b>Die Wurzeln von ADHS in Familie und Gesellschaft .....</b>	<b>77</b>
KAPITEL 11	Eine völlig Fremde: ADHS und die Familie (II) .....	78
KAPITEL 12	Geschichten in Geschichten: ADHS und die Familie (III) ...	84
KAPITEL 13	Diese hektischste aller Kulturen: Die gesellschaftlichen Wurzeln von ADHS .....	95
<b>TEIL IV</b>	<b>Die Bedeutung der ADHS-Merkmale .....</b>	<b>103</b>
KAPITEL 14	Losgelöste Gedanken und Plappermaul: Zerstreutheit und Ausblenden .....	104
KAPITEL 15	Das Pendel schwingt hin und her: Hyperaktivität, Lethargie und Scham .....	114
<b>TEIL V</b>	<b>Das ADHS-Kind und Heilung .....</b>	<b>123</b>
KAPITEL 16	Es ist erst vorbei, wenn es vorbei ist: Bedingungslose positive Wertschätzung .....	124

KAPITEL 17	Das Umwerben des Kindes .....	134
KAPITEL 18	Wie Fische im Meer .....	142
KAPITEL 19	Der will doch nur Aufmerksamkeit! .....	152
KAPITEL 20	Die Aufsässigen: Oppositionalität .....	162
KAPITEL 21	Die Entschärfung des Gegenwillens .....	171
KAPITEL 22	Mein Marshmallow hat Feuer gefangen: Motivation und Autonomie.....	177
KAPITEL 23	Vertrauen in das Kind und in sich selbst: ADHS im Klassenzimmer .....	186
KAPITEL 24	Kontrolle auf Schritt und Tritt: Teenager .....	195
<b>TEIL VI</b>	<b>Der ADHS-Erwachsene .....</b>	<b>205</b>
KAPITEL 25	Die Rechtfertigung der eigenen Existenz: Das Selbstwertgefühl .....	206
KAPITEL 26	Erinnerungen fürs Leben .....	216
KAPITEL 27	Das Ungeschehene erinnern: ADHS und Beziehungen .....	224
KAPITEL 28	Der Engel rettet Mose: Die Fürsorge für das innere Kind (I) .....	236
KAPITEL 29	Die physische und spirituelle Umgebung: Die Fürsorge für das innere Kind (II) .....	247
KAPITEL 30	Anstatt Tränen und Leid: Süchte und das ADHS-Gehirn ....	259
<b>TEIL VII</b>	<b>Fazit .....</b>	<b>267</b>
KAPITEL 31	Ich habe zum ersten Mal das Grün der Bäume gesehen: Was Medikamente bewirken können und was nicht .....	268
KAPITEL 32	Was Aufmerksamkeit bedeutet .....	278
	Anmerkungen .....	283
	Bibliografie .....	291
	Danksagung .....	295
	Index .....	297
	Anerkennung für Dr. Gabor Maté und seinen Bestseller <i>Unruhe im Kopf</i> .....	309
	Über den Autor.....	310