

Inhalt

Wie nutze ich dieses Buch?	11
1 Wie sich ADHS auf das Lernen auswirkt	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?!“	17
1.5 ADHS: Gibt es das überhaupt?	19
2 Behandlung von ADHS	29
2.1 Leitgedanken	29
2.2 Lösungsansätze	30
3 Wir haben ständig Streit und Tränen wegen der Hausaufgaben	35
3.1 Schönreden bringt nichts	36
3.2 Motzzeit: raus mit dem Frust	37
3.3 Sie sind nicht der 24-Stunden-Service	39
3.4 Sprösslinge regelmäßig gießen	43
3.5 Fressen Sie Ihrem Kind die Süßigkeiten weg	46
3.6 VERTRAGEN Sie sich	48
3.7 Bildschirme: vor dem Lernen tabu	50
3.8 Nehmen Sie sich eine Hausaufgaben-Auszeit	52
3.9 Das Wichtigste in Kürze	56
4 Mein Kind kann sich nicht konzentrieren und trödeln	57
4.1 Etwas Lärm bitte! Bei dieser Stille kann sich doch kein Mensch konzentrieren!	57
4.2 Und führe mich nicht in Versuchung	60
4.3 Kleine Tricks für konzentrierteres Arbeiten	62
4.4 Mit weniger Arbeitszeit zu mehr Leistung	63
4.5 Schneller am Ziel – mit Pausen	67
4.6 Zappeln bringt das Gehirn in Schwung	71
4.7 Gut geplant ist halb erledigt	77
4.8 Das Wichtigste in Kürze	79

5	Mein Kind hat null Motivation	81
5.1	Positive Beziehungssignale	83
5.2	Zapfen Sie die soziale Ader Ihres Kindes an	87
5.3	Verfüßen Sie das Lernen mit kleinen Belohnungen	88
5.4	Ehrgeiz und Wettbewerbsorientierung: Feuern Sie Ihren Champion an	91
5.5	Helfen Sie Ihrem Kind, aktiv Interesse zu entwickeln	94
5.6	Willenskraft und Selbstdisziplin: Zähmen Sie den inneren Schweinehund	98
5.7	Das Wichtigste in Kürze	101
6	Wir lernen so viel, und es bleibt nichts hängen	103
6.1	Unser Gehirn	104
6.2	Texte lesen, verstehen, behalten	110
6.3	Vokabeln lernen	120
6.4	Das Wichtigste in Kürze	123
7	Mein Kind ist chaotisch und vergesslich	125
7.1	Planung und Organisation	126
7.2	Knackpunkt Hausaufgabenheft	128
7.3	Mit Routine gegen das Chaos	131
7.4	Wir haben schon so vieles versucht – bei uns funktioniert das nicht!	133
7.5	Planen wie ein Profi	136
7.6	Die Vergesslichkeit austricksen	139
7.7	Das Wichtigste in Kürze	145
8	Mein Kind ist schnell frustriert und gibt rasch auf	147
8.1	Das Selbstvertrauen stärken	147
8.2	Das Selbstwertgefühl stärken	148
8.3	Gelassen, sicher und motiviert im Umgang mit Leistung	148
8.4	Das Wichtigste in Kürze	170
9	Mein Kind überschätzt sich und ist eifersüchtig auf seine Geschwister	171
9.1	Angeben, um das Selbst zu schützen	172
9.2	Lob bringt kleine Angeber auf die Erde zurück	173
9.3	Kritisieren Sie gekonnt	177
9.4	Setzen Sie dem ewigen Konkurrenzkampf mit Geschwistern ein Ende	178
9.5	Das Wichtigste in Kürze	181

10	Kinder mit ADHS haben verborgene Talente	183
10.1	Kinder mit ADHS: viel mehr als Durchschnitt	184
10.2	Welche Talente schlummern in Ihrem Kind?	194
10.3	Was die Berufswelt interessiert und in der Schule kaum eine Rolle spielt	197
10.4	Der Weg wird nicht leicht sein	202
10.5	Das Wichtigste in Kürze	204
11	So gelingt die Kooperation mit der Schule	207
11.1	Die wichtigsten Empfehlungen für Lehrkräfte	209
11.2	Das Elterngespräch	214
11.3	Das Wichtigste in Kürze	221
12	Hier finden Sie Hilfe	223
13	Allgemeine Informationen über ADHS	225
13.1	Ursachen	225
13.2	Medikamente: eine sinnvolle Lösung?	236
	Literatur	241
	Die Autoren	255