

Inhalt

	Einleitung	11
1	Welcome to my Brain – Wir haben 24/7 für Sie geöffnet ..	13
2	Faktencheck: Was ist ADHS und woher kommt es?	27
	Eine kurze Geschichte der ADHS	28
	Ein Relikt aus der Steinzeit?	34
	Wieso das ADHS-Gehirn etwas anders tickt	36
	ADHS im Kindes- und Jugendalter	49
	Von wegen das verwächst sich – ADHS im Erwachsenenalter	60
	Wieso der Begriff »ADS« streng genommen nicht mehr zeitgemäß ist	69
3	Es ruckelt im Betriebssystem: Exekutive Dysfunktion ...	74
	Die exekutiven Funktionen – Unser Selbstmanagementsystem	75
	Wieso wir vorhaben, etwas zu tun – und es doch nicht machen	79
	Nur die Spitze des Eisbergs – Wieso wir endlich erkennen müssen, was im Verborgenen liegt	82
4	Haben wir nicht alle ein bisschen ADHS? – Die Menge macht's	84
	Heute ist gestern schon morgen – Aufschieberitis	87
	Ich entscheide mich, mich nicht zu entscheiden – Die Analyse-Paralyse	95

Wenn mein fehlendes Zeitgefühl den Stand-by-Modus aktiviert	99
Zu laut, zu schnell, zu viel – Die Labertasche	102
Aus den Augen, aus dem Sinn	105
Nächster Halt: Koblenz! Oder: Wieso ich den 30. Geburtstag meiner Freundin verpasst habe	109
5 Rückblickend war es schon immer klar : Mein Leben vor der Diagnose	117
Ich bin doch kein »Psycho« – oder?	121
Wie ein Kultseelsorger (zufällig) das fehlende Puzzleteil lieferte	125
Jetzt bloß nicht aufgeben: Wieso ich meine Therapeutin in den Wind schoss	131
Der Verdacht erhärtet sich – Mein Weg zur Diagnose	140
6 So was wie eine zweite Geburt – Mein Leben nach der Diagnose	146
Spread the word: Die Geburt von <i>@kirmesimkopf</i>	148
Nein, es geht nie mehr weg – aber es gibt Möglichkeiten, damit umzugehen!	151
»Da kannst du ja gleich dopen!« – Wieso Vorurteile über ADHS-Medikamente so gefährlich sind	154
Es ist nie zu spät! – Wieso auch eine Diagnose im Erwachsenenalter noch Sinn macht	161
... und was sie manchmal so schwer macht	166
7 ADHS kommt selten allein: Die Schattenseiten	179
Teuer, teurer, ADHS – Wieso uns das Thema alle kostet	180
Schwerwiegende Folgen – Die Komorbiditäten	182
Wenn sich die Krisen zuspitzen: Wieso Menschen mit ADHS eine geringere Lebenserwartung haben	207

8	Alles hängt mit allem zusammen – Wie ADHS unsere Beziehungen beeinflusst	210
	Wieso ich Angst habe, dass mein Freund mich bald verlässt: ADHS & Partnerschaft	212
	Wieso ich ständig denke, dass mich keiner lieb hat: ADHS & Freundschaft	218
	Wieso ich mich häufig selbst nicht leiden kann: ADHS & Selbstliebe	221
	Wieso ich manchmal denke, dass ich eigentlich gar nichts kann: ADHS & Beruf	229
	Wieso ich manchmal Superkräfte habe: Nenn mich Superwoman	231
9	Bin ich das Problem oder sind es die anderen ? Zeit für einen Perspektivwechsel	241
	Ist ADHS das »neue Normal«?	241
	Ist ADHS eine Krankheit?	243
	Ist ADHS eine Behinderung?	250
	Aber was ist ADHS denn nun? Der Ansatz der Neurodiversität	253
	»Du bist einfach viel zu sensibel!« – Was ADHS und Hochsensibilität gemeinsam haben	261
	Nieder mit den Kategorien!	265
	Es lebe die Kategorie!	270
	Diskriminierung in der Medizin: Was eine gute Behandlung so schwierig macht	275
10	Und jetzt? – Ein Ausblick	279
	Ich möchte mich bedanken ...	285
	Tolle Instagram-Accounts über ADHS, mentale Gesundheit und mehr	289
	Quellenverzeichnis	291