

**Dr. med. Dieter Claus**  
**Dr. med. Elisabeth Aust-Claus**  
**Dr. Dipl.-Psych. Petra-Marina Hammer**

# **ADS**

# **Das Erwachsenen-Buch**

**AufmerksamkeitsDefizitSyndrom**

**Neue Konzentrations- und Organisations-Hilfen  
für Ihr Berufs- und Privatleben**

**Hilfen zur Selbsthilfe:  
Das OptiMind®-Konzept für A-D-S-Erwachsene**

**OBERSTEBRINK**

## Inhalt

<b>1 NICHT NUR KINDER HABEN A-D-S</b>	<b>11</b>
• Immer noch unkonzentriert, vergesslich, chaotisch und explosiv?	12
# A-D-S im Erwachsenen-Alter? Gibt es so etwas überhaupt?	19
<b>Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>24</b>
<b>A-D-S IM ERWACHSENEN-ALTER HAT VIELE FACETTEN</b>	<b>25</b>
• Kathrin - oder: Der Tag müsste 25 Stunden haben	26
• Frank -oder: Auch Männer können A-D-S haben	43
• Mozart, Sebastian und Udo - oder: A-D-S muss nicht zur Katastrophe führen	53
<b>Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>67</b>
<b>3 AUFMERKSAMKEITSDEFIZITSYNDROM: WAS VERBIRGT SICH HINTER A-D-S?</b>	<b>69</b>
• A-D-S: Charakter-Eigenschaft oder neurobiologische Störung?	70
• A-D-S und der dimensionale Krankheitsbegriff	81
• Die 12 wichtigsten Symptome bei A-D-S	87
<b>Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>90</b>
<b>DAS EISBERG-PHÄNOMEN: A-D-S UND BEGLEITERSCHEINUNGEN</b>	<b>91</b>
# Mit einem Problem noch nicht genug?	92
• A-D-S und weitere Begleiterkrankungen	96
<b>Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>102</b>

<b>5 WARUM CHAOS IM KOPF?</b>	
<b>DIE NEUROBIOLOGISCHEN BESONDERHEITEN BEI A-D-S</b>	<b>103</b>
• Die Neurosoftware unseres Gehirns	104
• Der „Dirigent“, der alles koordiniert	108
• A-D-S: Die Probleme des „Dirigenten“ und die Besonderheiten in der Informations-Verarbeitung	116
© Die neurowissenschaftliche Forschung	122
• Positive Aspekte der neurobiologischen Besonderheiten bei A-D-S	124
<b>Kapitel 5: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>127</b>
<b>DAS PUZZLE DER DIAGNOSTIK</b>	<b>129</b>
• Diagnostik ist Detektiv-Arbeit	130
• Der wichtigste Puzzle-Stein: Die bisherige Lebensgeschichte	133
• Der DSM IV-Fragebogen	145
• Neuropsychologische Untersuchungen und Tests	152
© Die Differentialdiagnose: Nicht jede Aufmerksamkeits-Störung ist ein <b>A-D-S</b>	159
<b>Kapitel 6: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>163</b>

## Inhalt

<b>7 HILFEN ZUR SELBSTHILFE:</b>	
<b>DAS OPTIMIND®-KONZEPT FÜR ADS-ERWACHSENE</b>	<b>164</b>
© Was kann ich als ADS-Betroffener tun?	166
• Leben mit A-D-S: Sechs Schritte zur erfolgreichen Veränderung	169
© Mehr Aufmerksamkeit für andere: Kommunikation mit A-D-S	181
• So können Sie Kommunikations-Fallen vermeiden	185
• Kommunikation ist mehr als Sprechen: Die nonverbale Kommunikation	193
• Impuls-Steuerung und Selbstinstruktion: Wie Sie Ihre Emotionen besser in den Griff bekommen	201
• Kampf dem Chaos: Organisation und Handlungs-Planung bei A-D-S	209
• Rund ums Papier: Wie Sie Ihren Papierkram in den Griff bekommen	227
• Das „liebe Geld“: Wie Sie Ihre Finanzen übersichtlich gestalten können	239
• Zeit-Management und A-D-S: So verbessern Sie Ihre Zeit-Einteilung und Ihr Zeit-Gefühl	247
<b>Kapitel 7: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>275</b>
<b>8 A-D-S UND PARTNERSCHAFT</b>	<b>277</b>
• Mein(e) A-D-S-Partner(in) - das unbekannte Wesen	278
• A-D-S und Sex	287
• Checklist für A-D-S in der Partnerschaft	292
• Partnerschafts-Tipps für Partner mit und ohne A-D-S	294
<b>Kapitel 8: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>298</b>

<b>A-D-S UND FAMILIE</b>	<b>299</b>
• Der Schritt von der Zweierbeziehung zur Familie	309
• Regeln fürs gute Zusammenleben in der Familie	303
<b>Kapitel 9: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>307</b>
<b>10 MEDIKAMENTE BEI ERWACHSENEN MIT A-D-S</b>	<b>309</b>
• Warum und wann man behandelt	310
• Welche Medikamente wirksam sind	318
• Welche Nebenwirkungen Medikamente haben können	327
<b>Kapitel 10: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>329</b>
<b>Die OptiMind®-Checklisten</b>	<b>331</b>
<b>Glossar</b>	<b>339</b>
<b>Nützliche Adressen</b>	<b>348</b>