

Monika Brunsting-Müller

Träumer oder **ADS**?

Jugendliche und junge Erwachsene
mit nicht hyperaktiver Aufmerksamkeits-
Defizit-Störung coachen

Landes-Lehrer-Schulberatungsstelle
des Fürstentums Lichtenstein
Vaduz

616.89-008.47

Inhaltsübersicht

Einleitung	7
Teil 1: Was man von der Theorie lernen kann	
1. Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeitsstörungen	12
2. Neurowissenschaften und Entwicklungspsychologie	26
3. Gehirn und Lernen – Ein paar häufig gestellte Fragen	33
Teil 2: Wie man das theoretische Wissen praktisch brauchen kann	
	38
1. Etappe Coach und Klient	39
2. Etappe Unaufmerksamkeit-erkennen – Aufmerksamkeit lernen	44
3. Etappe Das Gute finden bei sich und ändern	50
4. Etappe Schwächen anpacken oder Take it easy – büt take it!	61
5. Etappe Weg von meiner Vergesslichkeit	68
6. Etappe Experimentieren, um eigene Wege zu finden	72
7. Etappe Logbuch, Lerntagebücher, Lernpläne	74
8. Etappe Punkteplan und Co.	82
9. Etappe Weiter auf der Suche nach Ressourcen	89
10. Etappe Fernsehen und Computerspiele: Mit Bildschirmen gut leben lernen	93
11. Etappe Aufmerksamkeit und Lernen organisieren	99
12. Etappe Kooperation Familie, Schule, Arbeitsplatz	103
13. Etappe Wer alles vergisst, lernt nichts: Sich an Ereignisse erinnern	109

14. Etappe	Aus Erlebtem Erfahrungen machen: Blick zurück und voraus	115
15. Etappe	Spüren, wie man sich fühlt	123
16. Etappe	„Oh du liebe Zeit!“: Zeitgefühl und Zeitmanagement	127
17. Etappe	Beschreiben und überlegen	142
18. Etappe	„Was ist meine Aufgabe?“ Sich fragen, Probleme lösen	147
19. Etappe	Wozu Regeln und Instruktionen? Regeln, Metaregeln und Instruktionen	150
20. Etappe	„So check ich das!“ Lesen und verstehen trotz ADS ..	162
21. Etappe	Ethisch denken und handeln	168
22. Etappe	„Wo ist mein Schrittmacher?“ Sein Wachsein regulieren, um zielgerichtet handeln zu können	172
23. Etappe	„Ich habe keine Lust!“ Motivation	177
24. Etappe	„Wohin mit meinem Frust? Wohin mit meiner Wut?“ Affektregulierung	186
25. Etappe	„Wie ist das wohl für ...?“ Die Perspektive wechseln	191
26. Etappe	Was ist passiert und was könnte man tun? Verhalten analysieren und neu zusammensetzen	195
27. Etappe	„Wo sind meine Turnschuhe?“ Flexibel sprechen und handeln	199
28. Etappe	„Was könnte ich tun, um ..?“ Zielgerichtete Kreativität und Vielseitigkeit des Verhaltens	202
29. Etappe	So tun, als ob ... Verhalten simulieren	204
30. Etappe	Beratungsstellen, Interessenverbände, Links und Literaturtipps	208