

Inhalt

<i>Vorwort von Vera F. Birkenbihl</i>	9
<i>Vorwort zur Paperback-Ausgabe</i>	12
<i>Vorwort</i>	17

TEIL I: ENTMYSTIFIZIERUNG DES ADHS-MÄRCHENS

1. Amerikas neue Lernstörung	25
2. ADHS: Jetzt ist es da, jetzt ist es weg	34
3. Warum ADHS eine vereinfachende Antwort auf die Probleme einer komplizierten Welt ist	48
4. Was an der »guten Pille« gut (und was weniger gut) ist	60
5. Beherrschen oder Befähigen, das ist die Frage!	76

TEIL II: 50 STRATEGIEN, DIE VERHALTEN UND AUFMERKSAMKEITSSPANNE IHRES KINDES VERBESSERN

Einleitung	89
1. Sorgen Sie für ein ausgewogenes Frühstück	96
2. Denken Sie über einen Versuch mit der Feingold-Diät nach.	99
3. Beschränken Sie die Zeit für Fernsehen und Videospiele	102
4. Die heilsame Wirkung der Selbstinstruktion	106
5. Stellen Sie fest, was Ihr Kind interessiert	109
6. Setzen Sie sich für ein gutes Körpererziehungsprogramm in der Schule Ihres Kindes ein	113
7. Melden Sie Ihr Kind für einen Kurs in einem asiatischen Kampfsport an	115
8. Stellen Sie fest, welchen Lernstil Ihr Kind bevorzugt	118
9. Benutzen Sie Hintergrundmusik zur Förderung der Konzentration und zur Beruhigung	123

10. Benutzen Sie Farben zur Hervorhebung von Information.	127
11. Bringen Sie Ihrem Kind bei zu visualisieren	129
12. Entfernen Sie Allergene aus dem Speiseplan.	133
13. Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit zu körperlicher Bewegung	136
14. Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes	140
15. Stellen Sie fest, wann Ihr Kind am aufmerksamsten ist	144
16. Geben Sie Anweisungen so, daß die Aufmerksamkeit Ihres Kindes gefesselt wird	146
17. Bieten Sie Ihrem Kind eine Vielfalt anregender Lernaktivitäten an	150
18. Denken Sie über ein Biofeedback-Training nach.	155
19. Fördern Sie aufkeimende Berufsinteressen Ihres Kindes	158
20. Bringen Sie Ihrem Kind Techniken körperlicher Entspannung bei	162
21. Nutzen Sie das beiläufige Lernen	165
22. Sorgen Sie dafür, daß Ihr Kind als vollwertiges Mitglied in eine reguläre Klasse aufgenommen wird.	169
23. Sorgen Sie für positive Rollenmodelle.	174
24. Denken Sie über die Nutzung alternativer Schulangebote nach	177
25. Ermöglichen Sie den Ausdruck kreativer Energie in Form künstlerischer Aktivitäten	181
26. Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit zu praktischen Aktivitäten	185
27. Nehmen Sie sich die Zeit, mit Ihrem Kind in einer positiven Atmosphäre zusammen zu sein	189
28. Stellen Sie Ihrem Kind adäquaten Raum zum Lernen zur Verfügung. . .	193
29. Denken Sie darüber nach, ob Ihrem Kind eine psychotherapeutische Einzelbehandlung helfen könnte.	196
30. Nutzen Sie Berührung zur Beruhigung	200
31. Helfen Sie Ihrem Kind, organisatorische Fähigkeiten zu entwickeln . . .	203
32. Helfen Sie Ihrem Kind, den Wert persönlicher Anstrengung schätzen zu lernen	208
33. Sorgen Sie für sich selbst	211
34. Bringen Sie Ihrem Kind Fokussierungstechniken bei	215
35. Geben Sie sofort Feedback	218
36. Ermöglichen Sie Ihrem Kind die Nutzung eines Computers.	221
37. Denken Sie über eine Familientherapie nach.	224
38. Bringen Sie Ihrem Kind bei, Probleme zu lösen	228
39. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, echte Verantwortung zu übernehmen . . .	231
40. Setzen Sie Auszeiten auf positive Weise ein.	236

41. Helfen Sie Ihrem Kind, soziale Kompetenz zu entwickeln	239
42. Treffen Sie mit Ihrem Kind Vereinbarungen	242
43. Nutzen Sie effektive Kommunikationsmethoden	245
44. Ermöglichen Sie Ihrem Kind echte Entscheidungen	249
45. Erkennen Sie die vier Arten von Fehlverhalten, und gehen Sie darauf ein	253
46. Legen Sie konsistente Regeln, Verfahrensweisen und Übergänge fest. . .	257
47. Halten Sie Familienversammlungen ab	261
48. Lassen Sie Ihr Kind einem jüngeren Kind etwas beibringen	265
49. Setzen Sie auf die Wirkung natürlicher und logischer Folgen	268
50. Behalten Sie stets ein positives Bild von Ihrem Kind	272
<i>Anmerkungen</i>	278
<i>Personen- und Stichwortverzeichnis</i>	310