



Claus, Dieter Aust-Claus, Elisabeth Hammer, Petra-Marina

A.D.S., Das Erwachsenen-Buch

Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom. Neue Konzentrations- und Organisations-Hilfen für Ihr Berufs- und Privatleben. Hilfen zur Selbsthilfe, Das OptiMind-Konzept für A D S-Erwachsene

- Verlag: Oberstebrink/Eltern-Bibliothek
- Einband: Gebunden
- Gebundenes Buch
- EUR 19,80
- Alle Preise inkl. MwSt
- Abmessung: 22 cm
- Gewicht: 802g
- 2005
- 4. Aufl. 2005.
- Ausstattung/Bilder: 346 S. m. meist farb. Abb.
- Seitenzahl: 347
- Deutsch
- ISBN-13: 9783934333062
- ISBN-10: 3934333060
- Best.Nr.: 09951637

Kurzbeschreibung

Das ist das Buch für alle "liebenswerten Chaoten", "zerstreuten Professoren" und "emotionalen Achterbahn-Fahrer". Es zeigt allen Menschen mit Aufmerksamkeits-Schwächen und Konzentrations-Schwierigkeiten, wie sie ihr Berufsleben und ihre Privatleben besser in den Griff bekommen können.

Sie bekommen konkrete Hilfen und praktische Tipps, wie Sie Ihre Impulse besser steuern, Ihre Kommunikations-Fähigkeiten verbessern, mit Ihren Emotionen klarkommen, Ihr Chaos meistern, Ihre Finanzen regeln und Ihr Zeit-Management verbessern können.

Beschreibung

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

Hilfen zur Selbsthilfe:

- Das OptiMind(r)-Konzept für A-D-S-Erwachsene

Das Thema:

- A-D-S (Aufmerksamkeits- Defizit Syndrom)
- A-D-S ist eine neurologische Filterstörung im Gehirn. Die Betroffenen können die Masse der äußeren Reize und Informationen nicht richtig filtern und nicht gewichten. Durch die Flut von Impulsen sind sie überfordert. Dann flippen sie entweder aus (Hyperaktivität) oder schalten ab und träumen weg (Hypoaktivität).
- A-D-S-Erwachsene leiden häufig unter massiven Problemen, die es ihnen erschweren ihr tägliches Leben zu meistern. Dieses Buch bietet allen Betroffenen mit Aufmerksamkeits-Schwächen und Konzentrations-Schwierigkeiten konkrete Hilfen und praktische Tipps für ihr Berufs- und Privatleben.

Die Unterthemen:

- Erscheinungsformen von A-D-S im Kindes- und Erwachsenen-Alter
- Wissenschaftliche Hintergründe und Aspekte des Phänomens A-D-S
- Untersuchungen und Tests zur Diagnose von A-D-S
- Hilfen zur Selbsthilfe im Alltag:
- Steuerung von Impulsen und Emotionen
- Verbesserung von Kommunikations-Fähigkeiten Organisations- und Handlungsplanung (z. B. Regelung von Finanzen)
- Verbesserung des Zeit-Managements
- A-D-S in der Partnerschaft
- und im Zusammenleben in der Familie
- Medikamentöse Unterstützung

Der Erfolg:

- "Dieses Buch hat mir gezeigt: Es gibt Menschen, die haben die gleichen Probleme wie ich. Allein das hat mir schon geholfen."
- "Ich bin zwar immer noch so wie vorher. Aber jetzt kenne ich meine Probleme und kann besser damit umgehen."
- "Das Wichtigste für mich waren die praktischen Tipps, die ich sofort anwenden konnte."
- "Seit wir dieses Buch gelesen haben, kommen mein Mann und ich wieder viel besser miteinander klar." "
- Der Stress hat nachgelassen. Und mein Chaos habe ich jetzt besser im Griff. Danke."

(Leser-Stimmen)

aus Mainz am 26.05.2003

- A. D. S. Das Erwachsenen- Buch von Dr. med. Elisabeth Aust-Claus, Dr. psych. Petra-Marina Hammer und Dr. med. Dieter Claus ist das beste Buch, das ich zum Thema A D S im Erwachsenenalter gelesen habe.
- Die Autoren beantworten auf sehr verständliche, ausführliche und einfühlsame Weise alle Fragen, die sich Betroffene stellen. Insbesondere dem Verstehen von A D S ist dieses Buch gewidmet. Des Weiteren bietet das Buch Strategien zur Bewältigung von Anforderungen und Problemen im Privat- wie auch Berufsleben, aufgezeigt an konkreten Erfahrungssituationen. Praktische Tipps und Anregungen zur Organisation der eigenen Person wie auch des Familienlebens runden das perfekte Buch zum Thema Erwachsene mit einem A D S ab.
- Dieses Buch zeigt den Weg aus dem Chaos!

Autorenporträt

Dr. med. Elisabeth Aust-Claus ist Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin mit dem Spezialgebiet Neuropädiatrie und Systemische Familientherapeutin. Sie behandelt seit vielen Jahren Kinder und Jugendliche mit neurologischen Erkrankungen und Entwicklungs-Problemen in ihrer Praxis. Besondere Schwerpunkte sind die Diagnostik und Therapie bei A D S (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom), Wahrnehmungsstörungen und Teilleistungsstörungen. Sie begeistert als Seminarveranstalterin und Dozentin in dem von ihr gegründeten OptiMind-Institut mit den Themenschwerpunkten A D S und Lernen. Sie entwickelte das OptiMind-Konzept - das multimodale Therapiekonzept für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit A D S. Daneben arbeitet sie mit an wissenschaftlichen Forschungsstudien zum Thema A D S bei Kindern und Erwachsenen mit den Universitäten Frankfurt und Ulm.

Titelblatt

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

A·D·S Das Erwachsenen-Buch

Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom

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

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

OBERSTEBRINK

Inhalt

1 NICHT NUR KINDER HABEN A·D·S	11
• Immer noch unkonzentriert, vergesslich, chaotisch und explosiv?	12
• A·D·S im Erwachsenen-Alter? Gibt es so etwas überhaupt?	19
Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze	24
2 A D S IM ERWACHSENEN-ALTER HAT VIELE FACETTEN	25
• 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
Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze	67
3 AUFMERKSAMKEITS-DEFIZIT-SYNDROM: WAS VERBIRGT SICH HINTER A D S?	69
• 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
Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze	90
4 DAS EISBERG-PHÄNOMEN: A·D·S UND BEGLEITERSCHEINUNGEN	91
• Mit einem Problem noch nicht genug?	92
• A·D·S und weitere Begleiterkrankungen	96
Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze	102
5 WARUM CHAOS IM KOPF? DIE NEUROBIOLOGISCHEN BESONDERHEITEN BEI A·D·S	103
• 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
Kapitel 5: Das Wichtigste in Kürze	127
6 DAS PUZZLE DER DIAGNOSTIK	129
• 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 A·D·S	159
Kapitel 6: Das Wichtigste in Kürze	163
7 HILFEN ZUR SELBSTHILFE: DAS OPTIMIND®-KONZEPT FÜR A·D·S-ERWACHSENE	164
• Was kann ich als A D S-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
Kapitel 7: Das Wichtigste in Kürze	275
8 A·D·S UND PARTNERSCHAFT	277
• 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
Kapitel 8: Das Wichtigste in Kürze	298
9 A D S UND FAMILIE	299
• Der Schritt von der Zweierbeziehung zur Familie	300
• Regeln fürs gute Zusammenleben in der Familie	303
Kapitel 9: Das Wichtigste in Kürze	307
10 MEDIKAMENTE BEI ERWACHSENEN MIT A D S	309
• Warum und wann man behandelt	310
• Welche Medikamente wirksam sind	318
• Welche Nebenwirkungen Medikamente haben können	327
Kapitel 10: Das Wichtigste in Kürze	329
Die OptiMind®-Checklisten	331
Glossar	339
Nützliche Adressen	348