

# Inhaltsübersicht

Vorwort zur 4., überarbeiteten Auflage .....	7
Einleitung .....	10
<b>Teil 1: Was man von der Theorie lernen kann</b>	<b>15</b>
1. Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeitsstörungen .....	16
2. Neurowissenschaften und Entwicklungspsychologie .....	30
3. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit .....	37
4. Gehirn und Lernen – Ein paar häufig gestellte Fragen .....	40
<b>Teil 2: Wie man das theoretische Wissen praktisch brauchen kann</b>	<b>43</b>
1. Etappe Coach und Klient .....	45
2. Etappe Unaufmerksamkeit erkennen – Aufmerksamkeit lernen .....	50
3. Etappe Das Gute finden bei sich und ändern .....	57
4. Etappe Schwächen anpacken oder Take it easy – but take it!	68
5. Etappe Weg von meiner Vergesslichkeit .....	75
6. Etappe Experimentieren, um eigene Wege zu finden .....	80
7. Etappe Logbuch, Lerntagebücher, Lernpläne .....	82
8. Etappe Punkteplan und Co. ....	90
9. Etappe Weiter auf der Suche nach Ressourcen .....	97
10. Etappe Fernsehen und Computerspiele: Mit Bildschirmen gut leben lernen .....	101
11. Etappe Aufmerksamkeit und Lernen organisieren .....	107
12. Etappe Kooperation Familie, Schule, Arbeitsplatz .....	112

13. Etappe	Wer alles vergisst, lernt nichts: Sich an Ereignisse erinnern .....	118
14. Etappe	Aus Erlebtem Erfahrungen machen: Blick zurück und voraus .....	125
15. Etappe	Spüren, wie man sich fühlt .....	133
16. Etappe	„Oh du liebe Zeit!“, Zeitgefühl und Zeitmanagement .....	137
17. Etappe	Beschreiben und überlegen .....	152
18. Etappe	„Was ist meine Aufgabe?“ Sich fragen, Probleme lösen .....	157
19. Etappe	Wozu Regeln und Instruktionen? Regeln, Metaregeln und Instruktionen .....	160
20. Etappe	„So check ich das!“ Lesen und verstehen trotz ADS ..	172
21. Etappe	Ethisch denken und handeln .....	178
22. Etappe	„Wo ist mein Schrittmacher?“ Sein Wachsein regulieren, um zielgerichtet handeln zu können .....	182
23. Etappe	„Ich habe keine Lust!“ Motivation .....	188
24. Etappe	„Wohin mit meinem Frust? Wohin mit meiner Wut?“ Affektregulierung .....	197
25. Etappe	„Wie ist das wohl für ...?“ Die Perspektive wechseln ..	203
26. Etappe	Was ist passiert und was könnte man tun? Verhalten analysieren und neu zusammensetzen .....	207
27. Etappe	„Wo sind meine Turnschuhe?“ Flexibel sprechen und handeln .....	211
28. Etappe	„Was könnte ich tun, um ..?“ Zielgerichtete Kreativität und Vielseitigkeit des Verhaltens .....	214
29. Etappe	So tun, als ob ... Verhalten simulieren .....	216
30. Etappe	Achtsamkeit und Bewegung .....	220
31. Etappe	Beratungsstellen, Interessenverbände, Links und Literaturtipps .....	225