

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	V
I Theoretischer Teil	1
1 ADHS im Erwachsenenalter.....	3
1.1 Begriff und Subtypen	4
1.2 Ursachen.....	4
1.3 Häufigkeit und Verlauf	7
1.4 Symptome und Charakteristik.....	8
1.4.1 Symptomatik	8
1.4.2 Fokus: Stresserleben, Stressbewältigung und Entspannung.....	10
1.4.3 Typische Ressourcen bei Menschen mit ADHS	11
1.5 Komorbidität und assoziierte Probleme	12
1.5.1 Komorbide Störungen.....	12
1.5.2 Soziale Risikofaktoren	13
1.5.3 Bindungserfahrungen	13
1.6 Diagnostik	14
1.7 Therapie	15
2 Grundlagen zur Stressentstehung, Stressreaktion und Stressbewältigung.....	17
2.1 Stressoren.....	18
2.2 Transaktionales Stressmodell	19
2.3 Stressreaktion.....	20
2.3.1 Vier Ebenen der Stressreaktion.....	20
2.3.2 Spezifität der Stressreaktion.....	22
2.4 Zwei Seiten von Stress.....	22
2.4.1 Positive Folgen von Stress	23
2.4.2 Schädliche Auswirkungen von Dauerstress	23
2.5 Coping.....	24
2.5.1 Copingstile	25
2.5.2 Unterstützende Faktoren für eine erfolgreiche Bewältigung	25
2.6 Begleitdiagnostik	28
II Stressbewältigungstraining: Konzeption und Wirksamkeit	31
3 Konzeption des Stressbewältigungstrainings für Erwachsene mit ADHS	33
3.1 Allgemeiner Aufbau und Konzeption	34
3.1.1 Trainingsinhalte und Ziele	34
3.1.2 Grundprinzipien.....	35
3.2 Anwendungsbereiche	37
3.3 Rahmenbedingungen	37
3.3.1 Setting	37
3.3.2 Kurs- und Sitzungsdauer	38
3.3.3 Räumliche Voraussetzungen	38

3.3.4	Verhalten des Kursleiters	38
3.4	Struktur und Gestaltung des Trainings	39
3.4.1	Modulübergreifende Elemente und Prinzipien	39
3.4.2	Materialien.	41
3.5	Umgang mit der ADHS-Besonderheit	42
3.6	Minimierung unerwünschter Wirkungen und Umgang mit therapiegefährdendem Verhalten	43
4	Evaluation und Wirksamkeitsuntersuchung	45
4.1	Fragestellungen	46
4.2	Durchführung	46
4.3	Ergebnisse	47
4.4	Schlussfolgerungen	48
III	Trainingsmodule	49
5	Modul 1: Einführung und Grundlagen	51
5.1	Ziele und theoretischer Hintergrund	52
5.2	Überblick und Materialien	53
5.3	Praktisches Vorgehen	53
5.4	Anhang	62
5.4.1	Arbeitsblätter	62
6	Modul 2: Zeit- und Selbstmanagement	67
6.1	Ziele und theoretischer Hintergrund	68
6.2	Überblick und Materialien	69
6.3	Praktisches Vorgehen	70
6.4	Anhang	84
6.4.1	Arbeitsblätter	84
6.4.2	Persönliche Projekte	95
7	Modul 3: Kognitives und emotionales Stressmanagement	105
7.1	Ziele und theoretischer Hintergrund	106
7.2	Überblick und Materialien	107
7.3	Praktisches Vorgehen	108
7.4	Anhang	124
7.4.1	Arbeitsblätter	124
7.4.2	Persönliche Projekte	132
8	Modul 4: Erholungs- und Regenerationstechniken	137
8.1	Ziele und theoretischer Hintergrund	138
8.2	Überblick und Materialien	139
8.3	Praktisches Vorgehen	140
8.4	Anhang	153
8.4.1	Arbeitsblätter	153
8.4.2	Persönliche Projekte	162
	Literatur	170
	Stichwortverzeichnis	178

Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS

Greiner, A.; Langer, S.; Schütz, A.

2012, VIII, 179 S. 45 Abb. in Farbe. Mit CD-ROM.,

Softcover

ISBN: 978-3-642-25801-5