

gerne schicke ich Ihnen wie besprochen weitere Information zum Thema ADHS.

Das ist sehr viel Information. Was interessiert Sie am meisten? Welche Art der Informationsvermittlung, ob Lesen, Hören, oder Schauen sagt Ihnen am meisten zu? Fangen Sie erstmal dort an. Es gibt keine Notwendigkeit, sich alles anzusehen, bleiben Sie einfach bei dem, was für Sie am besten passt.

## **Zum Einstieg**

Hier finden Sie ein [Erklärungsmodell zu ADHS und Fallbeispiele](#) von mir zusammengefasst, sowie eine knappe Übersicht der [Behandlung von ADHS bei Erwachsenen](#) im Video-Format von mir erstellt.

Zudem empfehle ich [ADHS: Die Stärken verbergen sich hinter den Schwächen](#), ein Vortrag von Fabian Grolimund - alle Teile sind sehr zu empfehlen. Auch Stärken der unaufmerksamen, stillen Präsentation von ADHS werden differenziert beschrieben.

## **Bücher zu ADHS Deutsch & Englisch**

### **Vorwiegend stilles ADHS und emotionaler Distress:**

- **Heiner Lachenmeier: Mit ADHS erfolgreich im Beruf** - mein persönlicher Favorit! Auch, wenn es um andere Themen als Beruf geht. In angenehmen Erzähl-Stil geschrieben, kurzweilig. Erklärt ADHS anhand des Reizfiltermodells und leitet daraus umsetzbare Strategien ab. Besonders für stille ADHSler und bei emotionalen und Selbstwert-Themen sehr zu empfehlen.
- **Thomas Brown: ADHS bei Kindern und Erwachsenen - eine neue Sichtweise.** Beschreibt das auch in der Zusammenfassung beschriebene Erklärungsmodell der exekutiven Funktionen, geht auf häufige Fragen ein, widerlegt Fehlannahmen. Insbesondere, wenn Fragen offen sind bzgl. der Unaufmerksamkeit bei ADHS, zu empfehlen.
- **James Ochoa: Focused Forward.** Focuses on the emotional aspects of ADHD, including a mindfulness perspective. Especially helpful for those dealing with emotional distress and dysphoria.

### **Allgemein und vorwiegend hyperaktiv-impulsive Präsentation:**

- **Wes Crenshaw: I always want to be where I'm not.** Writes about principles for dealing with ADHD that convey an attitude of taking responsibility, while also being friendly to oneself. Highly recommended for dealing with impulsivity.
- **Russell Barkley: Das große Handbuch für Erwachsene mit ADHS.** Stellt das Thema sehr umfassend dar, verschiedene Kapitel zu verschiedenen ADHS-Themen, die bei Interesse auch unabhängig voneinander betrachtet werden können. Geht auf Strategien ein.
- **Ned Hallowell, John Ratey: Zwanghaft Zerstreut.** Finden viele Betroffene mit der hyperaktiv-impulsiven Präsentation hilfreich, wobei dieses Buch überwiegend Fallbeispiele fokussiert.

## Audio- and Video- Information in English

- Podcast "[ADHD Experts Podcast](#)" by ADDitude Magazine - talks by professionals with in-depth information. Some contain very specific information, but most are made to be understandable not just by professionals. Here are some examples I personally found especially interesting and insightful:

[ADHD and Sleep](#)

[ADHD and Eating Habits](#)

[ADHD and OCD](#)

...and also any other episode with Roberto Olivardia I found very insightful in understanding ADHD and co-occurring issues like the ones above.

[ADHD in Women](#)

[ADHD in Older Adults](#)

[ADHD and giftedness / being "twice exceptional"](#)

["My Partner has ADHD"](#)

[Fighting ADHD Stigma](#)

- Podcast "**Hacking your ADHD**" by William Curb, who has ADHD himself, very well researched, breaks down complicated topics in an accessible way:

[Self-Compassion, Part 1](#)

[Self-Compassion, Part 2](#)

[Top Tipps for ADHD](#)

[Meeting yourself where you're at](#)

- YouTube channel "**How to ADHD**" by Jessica McCabe, who also has ADHD herself, also very well researched and well explained, here are two possible videos to start with:

[ADHD and Motivation](#)

[ADHD Medication and Stigma](#)

Ich hoffe, da ist etwas für Sie zum Stöbern dabei!