

Inhalt

Einführung	1
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung im Erwachsenenalter _____	3
Die Entwicklung einer kognitiven Verhaltenstherapie zur Behandlung der ADHS _____	11
Inhalt und Struktur des Programms _____	17
Die Module des Therapieprogramms	23
MODUL 1: Organisation und Planung _____	25
Sitzung 1: Zielklärung. Veränderungsmotivation. Strukturmerkmale _____	27
Sitzung 2: Psychoedukation. Zeitplanung. Zeitplanbuch und Zeitmanagementsystem _____	37
Sitzung 3: Prioritäten setzen. ABC-Listen und Mindmap _____	41
Sitzung 4: Schwierige Aufgaben. Handlungsplan und Salamtaktik _____	49
Sitzung 5: Arbeitsplatzorganisation. Ordnungssysteme _____	55
MODUL 2: Umgang mit Ablenkbarkeit _____	63
Sitzung 6: Erfassung der eigenen Aufmerksamkeitsspanne und Reduktion der Ablenkbarkeit _____	65
Sitzung 7: Kontrolle des Arbeitsumfeldes _____	69
MODUL 3: Kognitive Umstrukturierung und funktionales Denken _____	75
Sitzung 8: Kognitiv-verhaltensorientiertes Modell der Funktionsstörungen der ADHS _____	77
Sitzung 9: Automatische Gedanken und dysfunktionale kognitive Schemata _____	87
Sitzung 10: Funktionales Denken _____	95
Sitzung 11: Einüben neuer kognitiver Strategien _____	103

MODUL 4: Emotionsregulation	109
Sitzung 12: Gefühle und ihre Bedeutung. Kognitives Modell zur Emotionsentstehung	111
Sitzung 13: Bedingungsanalyse von Gefühlen	121
Sitzung 14: Umgang mit intensiven Gefühlen: Ärger und Wut/emotionale Verletzbarkeit	129
MODUL 5: Optionale Sitzungen	139
Sitzung 15: Vermeidungsverhalten	141
Sitzung 16: Partner	149
Sitzung 17: Rückfallprophylaxe	155
Anhang	161
Informationstext: Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) des Erwachsenenalters	163
Literaturverzeichnis	175