



Erscheint am 03.10.2026
220 Seiten,
Format: 0.0 x 0.0
ISBN: 978-3-7495-0808-2

Ulrike Lukasch

Der ADHS-Methodenkoffer

Über 100 sofort anwendbare Techniken und Visualisierungen für die Arbeit mit Erwachsenen

Evidenzorientierte Interventionen für die ADHS-Praxis

- Praxisbewährte Strategien und mehr Sicherheit in der Diagnostik
- Abbildungen und visuelle Tools, um Aufmerksamkeit und Arbeitsspeicher zu entlasten
- Relevante Lebensbereiche werden abgedeckt und neurobiologische Hintergründe erklärt

»Warum ist mein Leben so anstrengend?«

Viele erwachsene Patient:innen mit ADHS stellen sich diese Frage. Insbesondere hochfunktionale Betroffene erleben oft jahrelang eine kaum erklärbare Diskrepanz zwischen äußerem Funktionieren und innerer Belastung.

Dieses Buch bietet Fachpersonen eine strukturierte, klare und zugleich menschlich zugewandte Darstellung zentraler ADHS-Mechanismen und zeigt, wie diese im Alltag arbeitsfähig bearbeitet werden können.

Auf der Grundlage von mehr als drei Jahrzehnten therapeutischer Erfahrung erläutert die Autorin das Zusammenspiel von Aufmerksamkeit, Impulssteuerung, emotionaler Regulation, Stressphysiologie und Selbstwertentwicklung bei ADHS – fachlich solide, neurobiologisch präzise und anhand anschaulicher Beispiele. Kern des Buches sind über 100 sofort anwendbare Interventionen, Übungen und Visualisierungstechniken: vom Dopamin-Management über den Hyperfokus-Check bis zu Themen wie Beziehungen, Selbstwert, Prokrastination und Medikation. Besonders wertvoll: Alle Tools sind ADHS-gerecht aufbereitet, visuell, motivierend und flexibel in den Alltag integrierbar.

Zielgruppe:

Fachpersonen, die mit Erwachsenen mit ADHS arbeiten

Autorenprofil

Ulrike Lukasch

Ulrike Lukasch ist als Psychologische Psychotherapeutin in einer Praxisgemeinschaft in Windsbach tätig. Ihre Schwerpunkte sind Verhaltenstherapie und Hypnotherapie mit Erwachsenen.