

Tina Horlitz, Astrid Schütz

ADHS: Himmelweit und unter Druck

Nicole Rebitzki



Das vorgestellte Buch mit dem Untertitel „Ressourcen und Stressbewältigung für betroffene Erwachsene und Jugendliche“ hat ein ungewöhnliches Format. Dieses erklärt sich mir sofort nach dem Lesen der ersten Seiten. Es ist aufgebaut in zwei klar voneinander abgegrenzten Hauptteilen, einem Theorie- und einem Anwendungsteil. Diese wiederum

unterteilen sich in insgesamt sieben, in sich schlüssige Kapitel. Im Theorieteil folgt der Leser dem Gespräch zwischen Anny und ihrem Psychologen, in dem von den Grundlagen, über Therapie, Stress bis hin zum Hyperfokus jede Frage kurz und prägnant besprochen wird.

Die Seiten selber haben einen breiten, freien Rand für eigene Notizen und wiederholen zur besseren Auffindbarkeit die Titelthemen. Das Gespräch wiederum ist klar aufgeteilt in Frage und Antwort. Zahlreiche Abbildungen, Aufzählungen, Tabellen und Schaubilder unterstützen die jeweiligen Aussagen und stellen die wissenschaftlichen Modelle bildlich dar; für visuelle Verknüpfungskünstler genau richtig.

Der Anwendungsteil, von der Theorie zur Praxis bezieht sich auf das Gespräch und Annys Möglichkeiten mit ihrem ADHS umzugehen. Dies geschieht mit vielen auf sich aufbauenden Arbeitsblättern, die dem Leser die Möglichkeit geben, seinen eigenen Umgang mit Stress und Hyperfokus zu bearbeiten und z. B. endlich mal anzufangen UND Dinge auch zu Ende zu machen.

Dieses Buch habe ich, nachdem ich endlich angefangen habe es zu lesen, kontinuierlich in kleinen Kapiteln immer wieder zur Hand nehmen können. Es hat immer wieder Spaß gemacht darin zu blättern, nachdem ich es einmal durchgelesen hatte. Es ist gut verständlich, logisch nachvollziehbar und ganz wichtig, dicht dran an der Realität. Den freien Rand habe ich gut für meine Notizen genutzt und freue mich heute noch darüber, dass ich keine Post-its brauchte, die eh wieder verlorengehen. Selbst in den mir bekannten und von mir beachteten Themen wurde das Lesen nicht langweilig.

Das Thema Hyperfokus ist für mich am interessantesten gewesen. Diese für mich wichtige Ressource in geordnete Bahnen zu lenken wird meine Herausforderung der nächsten Zeit sein.

Ich möchte dieses Buch jedem Betroffenen, Angehörigen empfehlen und vor allem jedem Behandler ans Herz legen. Dieses Buch erscheint mir als besser, passender und vor allem aktueller als Rathey, Hallowell und Co. (Danke, dass Sie hier in Deutschland wichtige Grundlagen geschaffen haben), doch Deutschland ist nun mal nicht Amerika.



Tina Horlitz, Astrid Schütz

ADHS: Himmelweit und unter Druck

Ressourcen und Stressbewältigung für betroffene Erwachsene und Jugendliche

ISBN: 13-978- 3662444030

Verlag: Springer (2015); 1. Auflage

Preis: 19,99 €