



11 Jahre – steht für WANDEL!

Kleinefeine Schreibschule für Jung & Alt
Seminare, Coaching für Autoren, Lektorat
Dr. Erna R. Fanger Hartmut Fanger MA

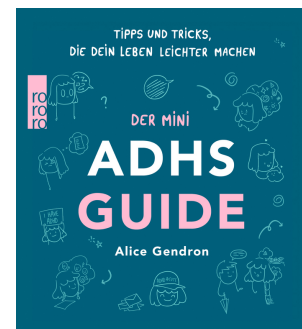
Sachbuch-Tipp des Monats April 2024

© erf

ADHS-GEHIRNE TICKEN ANDERS

Umarme deine Einzigartigkeit. Es ist in Ordnung, Dinge anders anzupacken als die meisten Menschen.

Alice Gendron: **DER MINI ADHS GUIDE. TIPPS UND TRICKS, DIE DEIN LEBEN LEICHTER MACHEN.** Aus dem Englischen von Sabine Tatz. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg 2024



Das große Plus dieses *Mini ADHS Guides* ist sein Fokus weniger auf dem Diagnosebefund ADHS im Zuge pathologischer Festschreibung, als hier vielmehr die Einzigartigkeit der Betroffenen ins Zentrum der Betrachtung rückt. So sind nicht selten besonders kreative Menschen damit behaftet. Doch wie auch immer, werden hier die Stärken der von ADHS Betroffenen herausgestrichen, was alleine schon dazu beiträgt, dass die damit verbundenen Engpässe relativiert, sprich, so wenig wie möglich, so viel wie nötig, als Herausforderung der Betrachtung unterzogen werden.

Entsprechend knapp und übersichtlich ist der Guide aufgebaut, illustriert durch witzige Zeichnungen mit liebevoll leichtem Strich, die das Ganze auflockern. Bei aller Kürze ist das Ganze fundiert, informativ, dabei gut strukturiert. So wird der Leser in Teil 1 mit den Basics vertraut gemacht, was ADHS bedeutet, welche drei unterschiedlichen Typen es gibt und wie verbreitet die Symptomatik ist. Aber auch, wie man die Diagnose erstellt, erfahren wir hier. Den Schluss von Teil 1 bildet das ‚Kleine ADHS-Glossar‘. In Teil 2 wiederum werden wir anhand eines Fallbeispiels damit vertraut gemacht, wie sich der Alltag einer von ADHS betroffenen Frau gestaltet, mit welchen Herausforderungen sie konfrontiert ist. So etwa dem Phänomen des Hyperfokus, der übertriebenen Konzentration auf ein bestimmtes Thema, einhergehend mit Verlust des Zeitgefühls, was zur Folge hat, dass alltägliche Pflichten darüber entsprechend vernachlässigt werden. In Teil 3 „ADHS-TRICKS“ geht es um Strategien zur Alltagsbewältigung. Um Möglichkeiten etwa der Selbstüberlistung, um eine Integration in gesellschaftliche Abläufe, wie im Berufsalltag postuliert, zu gewährleisten. Mit ermutigenden, anschaulich präsentierten und leicht umzusetzenden Tipps bekommt der Betroffene eine Art Methoden-Koffer an die Hand, Hilfe zur Selbsthilfe. Sei es Musik zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Checklisten, Farbmarkierungen, um nur einige zu nennen. Wobei einerseits Autonomie gewahrt, andererseits Selbstwirksamkeit erfahren wird, was wiederum zur Stärkung der ihm eigenen Ressourcen beiträgt – Kern dieses durchweg empfehlenswerten Guides nicht nur für Betroffene, sondern auch für deren Angehörige und Freunde.

Doch lesen Sie selbst, lesen Sie wohl!

Unser Dank für ein Rezensionsexemplar gilt dem Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg