

REZENSION

„Diagnose ADHS - Was nun? Strategien, Tipps und Übungen für ein selbstbestimmtes Leben“ - 1. Auflage (2026)

Von Anna Heitkamp, Medizinstudentin im 6. Semester, Universitätsmedizin Rostock

ALLGEMEINES

Das Buch „Diagnose ADHS - Was nun? Strategien, Tipps und Überzeugungen für ein selbstbestimmtes Leben“, herausgegeben von Jan Kiesewetter erschien 2026 in der 1. Auflage im Klett-Cotta Verlag. Das Buch umfasst 240 Seiten und trägt die folgende ISBN: 9783608860931. Es ist in Deutschland im Handel für 24€ zu erwerben.

INHALT

Das Buch startet mit einem Inhaltsverzeichnis, dass in zwei Teile eingeteilt ist: Im ersten Teil werden ‘ADHS und Diagnostik’, ‘Therapeutische Maßnahmen und Selbsthilfe’, ‘ADHS bei Frauen’, ‘ADHS und das Smartphone’ und ‘Masking und Unmasking von ADHS-Symptomen’ beschrieben.

Der zweite Teil widmet sich den Übungen und ist in sechs Kategorien gegliedert; In ‘Struktur und Organisation’, ‘Emotionale Regulation’, ‘Fokussierung und Aufmerksamkeit’, ‘Selbstwert’, ‘Achtsamkeit und Selbstregulation’ und ‘Kommunikation und soziale Beziehungen.’

Zum Schluss wird noch eingegangen auf die ‘Unterstützung für Angehörige von ADHS-Betroffenen.’

Die Kapitel werden gebündelt in Kapiteln mit zahlreichen Zwischenüberschriften wiedergegeben und gegliedert, Praxistipps werden in Kästen als Anleitungen hervorgehoben. Immer wieder sind Zeichnungen Teil der Informationsvermittlung. Für die Übungen werden Zeitangaben gegeben und Beispiele gebracht.

FAZIT

Das Buch „Diagnose ADHS - Was nun? Strategien, Tipps und Überzeugungen für ein selbstbestimmtes Leben“ bietet eine umfangreiche Übersicht für Personen, die praxisrelevantes Wissen in strukturierter Form direkt zur Hand haben wollen und an der aktuellen ADHS-Forschung und der praktischen Bewältigung des Alltags mit dieser Neurodivergenz interessiert sind.

ADHS- Diagnostik wird aktuell immer größer und komplexer erforscht und immer mehr Menschen beschäftigen sich mit der Thematik. Viele Informationen über ADHS sind allerdings von Klischees geprägt und nicht von Fachleuten geschrieben. Jan Kiesewetter ist jedoch als Psychotherapeut absolut vom Fach.

Ich denke, ich werde das Buch in meiner Freizeit lesen, um mich mit dem populären Thema auseinanderzusetzen und einfach über das aktuelle Zeitgeschehen auf dem Laufenden zu bleiben. Aus diesen Gründen kann ich auch jede*r Interessierten in die Psychotherapie empfehlen!