

Sigrun Eder • Psychologin
Miriam Prätsch • Psychotherapeutin



ADHS SCHATZKISTE

Das Mitmach-Buch für mehr
Funkeln in deinem Leben

Mit superguten Tipps
für Schulkinder!

 edition
riedenburg

Neurodivergente Kinder brauchen Erwachsene, die sie nicht auf ADHS reduzieren, sondern wie einen Diamanten funkeln lassen. Dieses psychologische Kinderbuch vermittelt deshalb spielerisch Strategien, um den Alltag mit ADHS besser zu meistern.

Die „ADHS Schatzkiste“ hilft Schulkindern ab 6 Jahren mit über 25 Tipps, in Schule und Freizeit glücklicher zu sein.

So geht's: Erst die bunt illustrierte Geschichte laut lesen. Dann direkt ins Buch hineinschreiben und die Mitmach-Seiten bearbeiten.



Seit 2008 steht die erfolgreiche SOWAS!-Reihe für höchste Qualität im Kinder- und Jugendbuchbereich. Mit SOWAS! erhalten Familien eine liebevolle psychologische Begleitung in Buchform. Darüber hinaus eignen sich sämtliche Titel bestens für den Einsatz in Schule, Beratung und Therapie.

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

BAND 43
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

WER WIR SIND:

SIGRUN ist Klinische Psychologin und Psychotherapeutin. Sie hilft Kindern, ihr Selbstvertrauen zu finden sowie Herausforderungen anzunehmen. Mit ihren SOWAS!-Büchern bestärkt sie junge Leser*innen.

MIRIAM ist Psychologin sowie Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin. Sie liebt ihre Arbeit mit ADHS-Kindern, denn dabei wird es nie langweilig. Am schönsten ist, gemeinsam Stärken zu erkennen!

ISBN 978-3-99082-183-1



Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Ärzt*innen, Psycholog*innen oder Psychotherapeut*innen.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

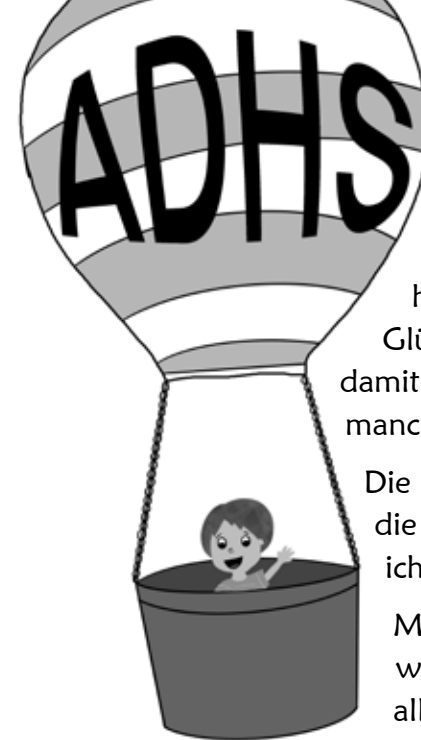
1. Auflage	September 2025
© 2025	edition riedenburg e.U. Dr. Caroline Oblasser
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	HR Mag. Claudia Leithner
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273 22763 Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-99082-183-1



Dieses Buch ist in einer verlagskonform
geschlechtsneutralen Schreibweise
verfasst und soll alle Menschen
dieser Welt ansprechen.

Wir verstehen uns als Verlag
für Diversität und Inklusion aller
Persönlichkeiten, auch wenn in diesem
Kinderbuch bestimmte stereotype
Charaktere abgebildet sind.



Hallo du!



Ich bin Lucca. Mama sagt, ich funkle wie ein Diamant. Der Diamant hat viele verschiedene Seiten. Eine davon heißt bei mir „ADHS“. Zum Glück war ich bei der Psychologin. Sie hat mir gezeigt, was ich tun kann, damit ich jeden Tag supergut mit meinem ADHS zurechtkomme. Denn das ist manchmal gar nicht so leicht.

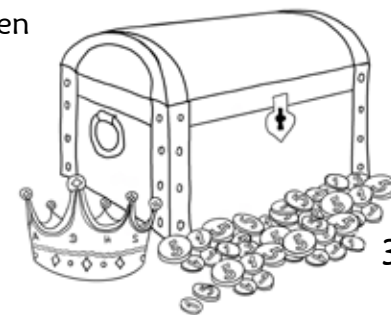
Die Psychologin, Mama, Papa und ich haben alle guten ADHS Strategien in die ADHS Schatzkiste gepackt. Jedes Mal, wenn es kompliziert wird, hole ich mir aus meiner ADHS Schatzkiste eine hilfreiche Idee heraus.

Mein Papa denkt am liebsten praktisch. Für ihn ist die ADHS Schatzkiste wie ein vollständig ausgestatteter Werkzeugkasten. Mit dem bin ich auf alles im Leben gut vorbereitet. Klingt super, oder?

Lies meine Geschichte! Die Mitmach-Seiten sind etwas ganz Besonderes: Dort darfst du direkt ins Buch hineinschreiben und deine Ideen aufmalen.

Viel Spaß mit der ADHS Schatzkiste
wünscht dir

dein Lucca



„Ach, wie schön wäre ein großer Diamantring!“, schwärmt Mama. Sie sitzt gemeinsam mit mir auf der Couch und surft nach dem Mittagessen noch kurz im Internet. „Dann würde mein Ringfinger bis zum Mond funkeln“, träumt sie vor sich hin.

„Vielleicht grabe ich im nächsten Urlaub einen wertvollen Schatz aus?“, überlege ich laut. Ich denke an all die spannenden Dinge, die der Strand schon hergegeben hat. Ein Ring war zwar noch nicht dabei, dafür aber jede Menge Muscheln und auch ein paar Quallen.

„Bestimmt findest du wieder einen Schatz“, lächelt Mama. „Doch eines weiß ich sicher: Du und deine Schwester, ihr seid meine allergrößten Schätze!“



„Wieso sind wir deine allergrößten Schätze?“, will ich es genau wissen.
„Ihr macht mich glücklich!“, strahlt Mama und umarmt mich.
„Auch dann, wenn andere über mich sagen, dass ich ein Tagträumer, ein Sturkopf oder ein Wirbelwind bin?“, frage ich nach. „Und sogar dann, wenn es wieder Zoff gibt und wir uns fies streiten?“
„Klar doch. Streit unter Geschwistern gehört dazu! Ich habe euch lieb, mit all euren Gefühlen“, sagt Mama lächelnd. „Kinder sind immer ein Geschenk.“
„Ein Geschenk?“, wundere ich mich und denke an meinen Geburtstag.
„Ja, ein Geschenk, das viele Überraschungen mit sich bringt“, nickt Mama und geht in die Küche.



„Die ADHS Schatzkiste gefällt mir besonders gut!“, sage ich. „Jedes Mal, wenn es kompliziert wird, finde ich in ihr gute Ideen.“

„Richtig!“, bestätigt Mama. „Gute Ideen und verschiedene Fähigkeiten helfen dir, mit deinem ADHS supergut klarzukommen. Denn du bist viel mehr als ADHS: Du bist hilfsbereit, hast tolle Einfälle und kannst so gut klettern wie ein Eichhörnchen.“

„Ich kann auch supergut Fußball spielen!“, rufe ich und kicke einen Luftballon durch die Küche. „Roaaaaaarr! Ich bin ein Löwenbeschützer und sehe mir mein Leben manchmal wie ein Astronaut von oben an.“

Mama ergänzt: „Genau! Du bist wie ein geschliffener Diamant, der viele funkelnde Seiten hat.“

Den Vergleich mit dem Diamanten mag ich. Ich weiß, dass Diamanten unglaublich wertvoll sind und man gut auf sie aufpassen muss.



„Lass uns eine Runde spazieren gehen“, schlägt Mama vor.

„Ich nehme das Skateboard mit!“, beschließe ich.

„Wofür war es noch gut, zur Psychologin zu gehen?“, fragt Mama und streckt ihre Nase in die Sonne.

„Hm“, überlege ich. „Sie hat mir das mit der Ordnung ganz genau erklärt.“

Mama nickt und meint: „Seither gibst du alle Zettel gleich in die richtigen Ringmappen. Außerdem kontrollieren wir beide, ob du deine Hausübungen erledigt hast. Die Schultasche packen wir vor dem Abendessen ein“, meint Mama.

„Danach habe ich frei“, sage ich und nehme meinen knallgrünen Knautschball aus der Tasche. Ich drücke ihn kurz zwischen den Fingern. Das tut gut!

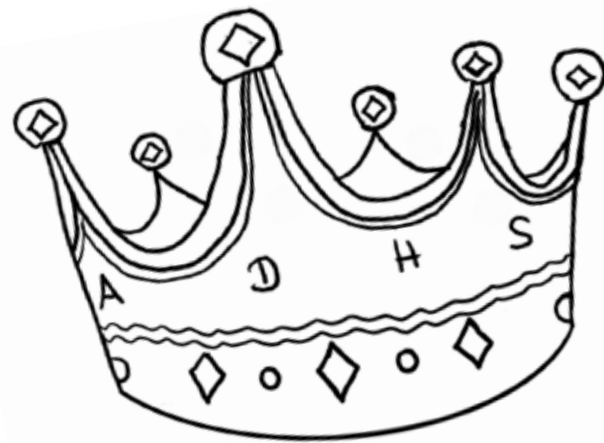
„Stehe ich morgens eigentlich besser gelaunt auf?“, möchte ich von Mama wissen.

„Ja“, antwortet Mama. „Weil die Aufschieberitis bei uns keine Chance mehr hat.“

Die Aufschieber-was?“, frage ich.

„Die Aufschiebekrankheit“, lacht Mama.





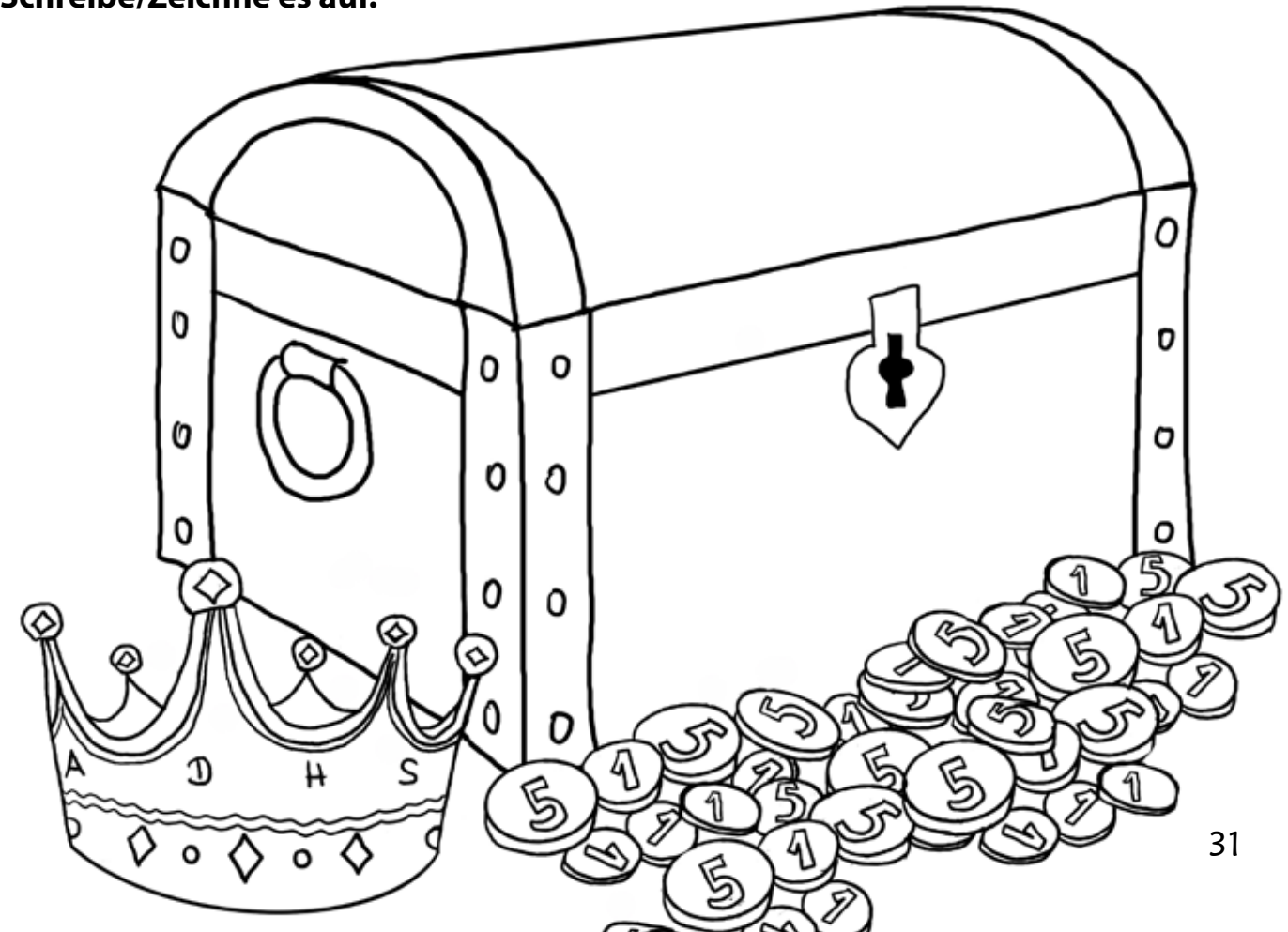
Mitmach-Seiten

Die folgenden Seiten sind nur für dich. Du kannst alle Fragen durch Umkreisen, Aufschreiben und Zeichnen beantworten.

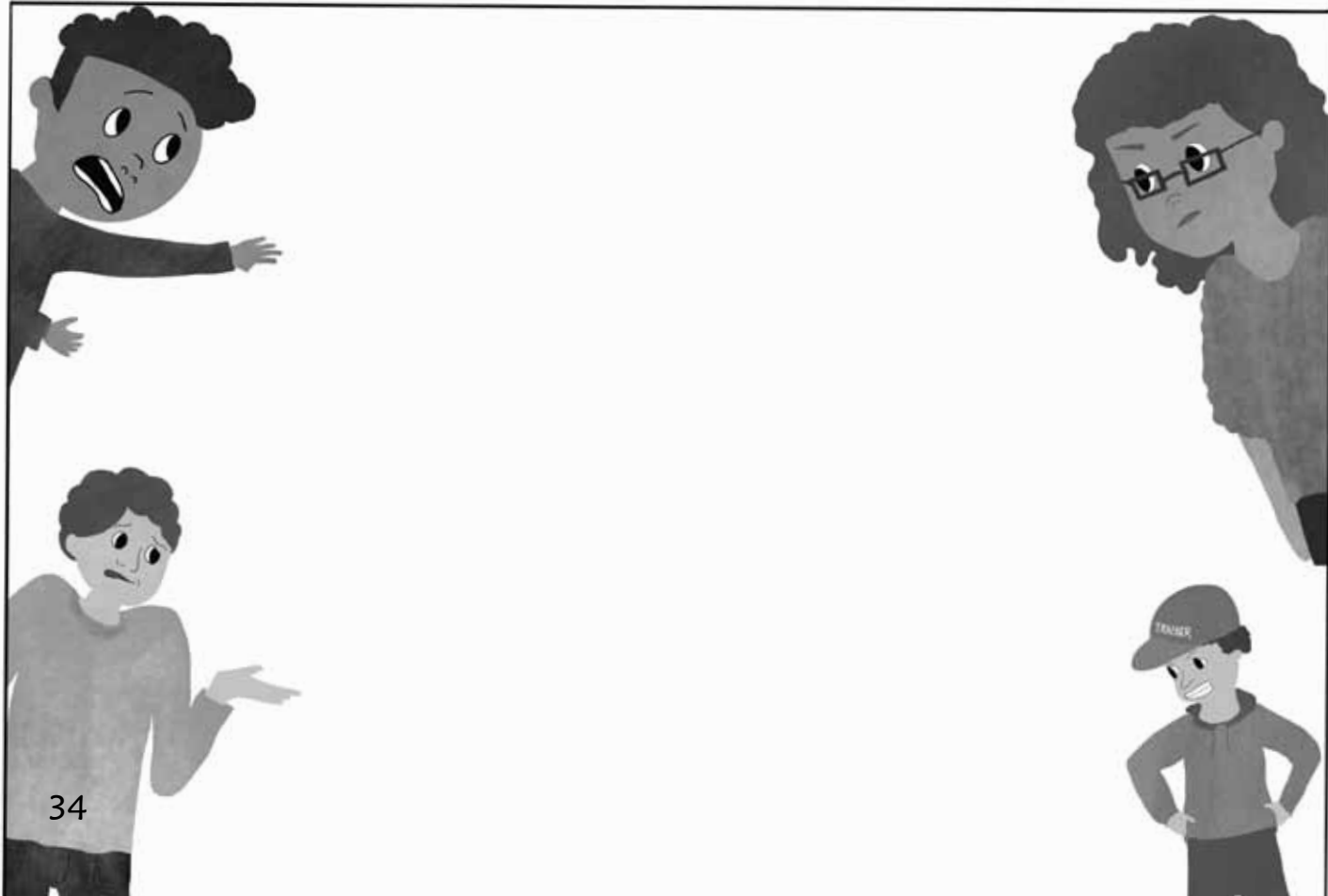
Schnapp dir deine Stifte und leg los!



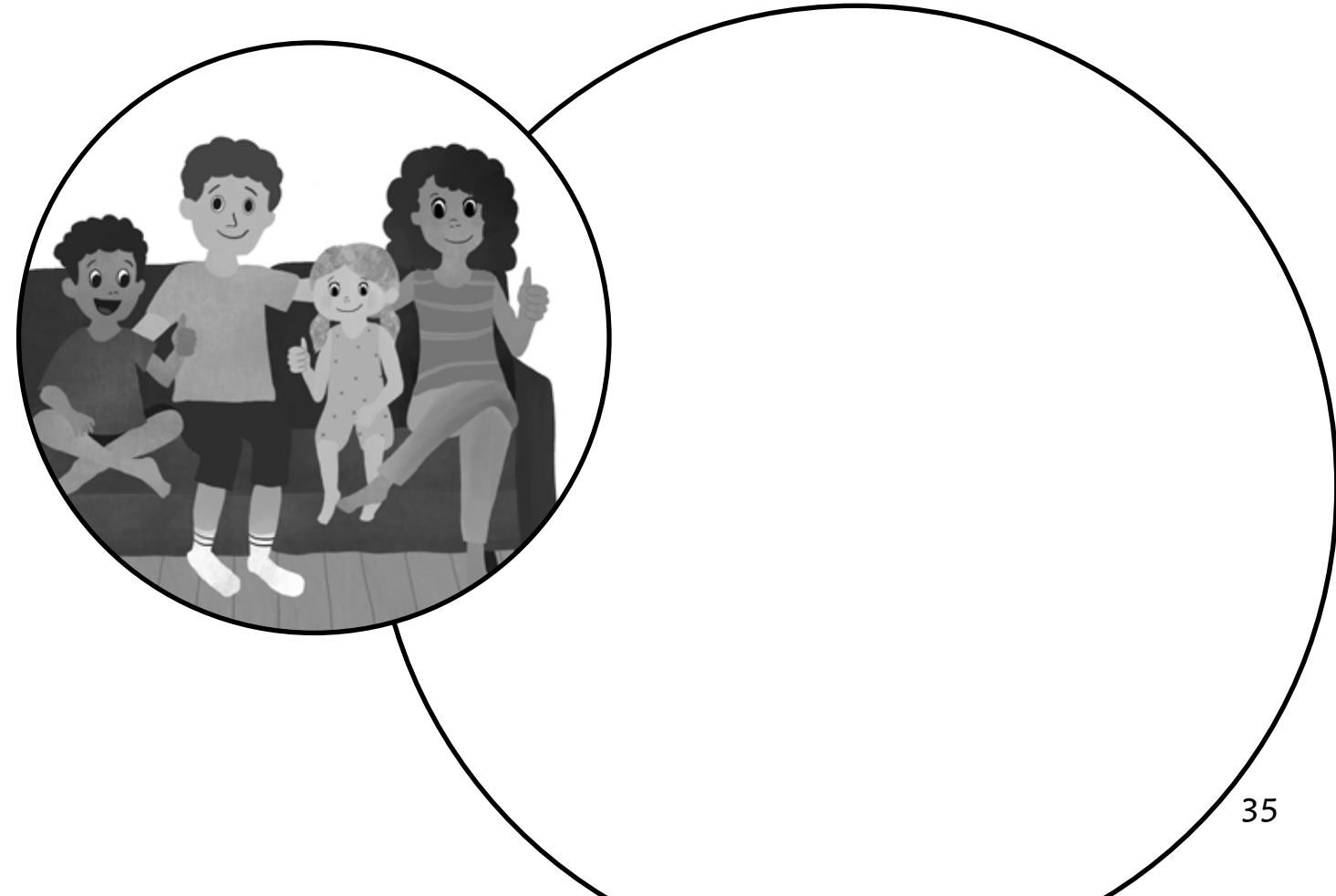
Wer oder was ist dein größter Schatz? Was ist dir sehr wichtig in deinem Leben? Schreibe/Zeichne es auf.



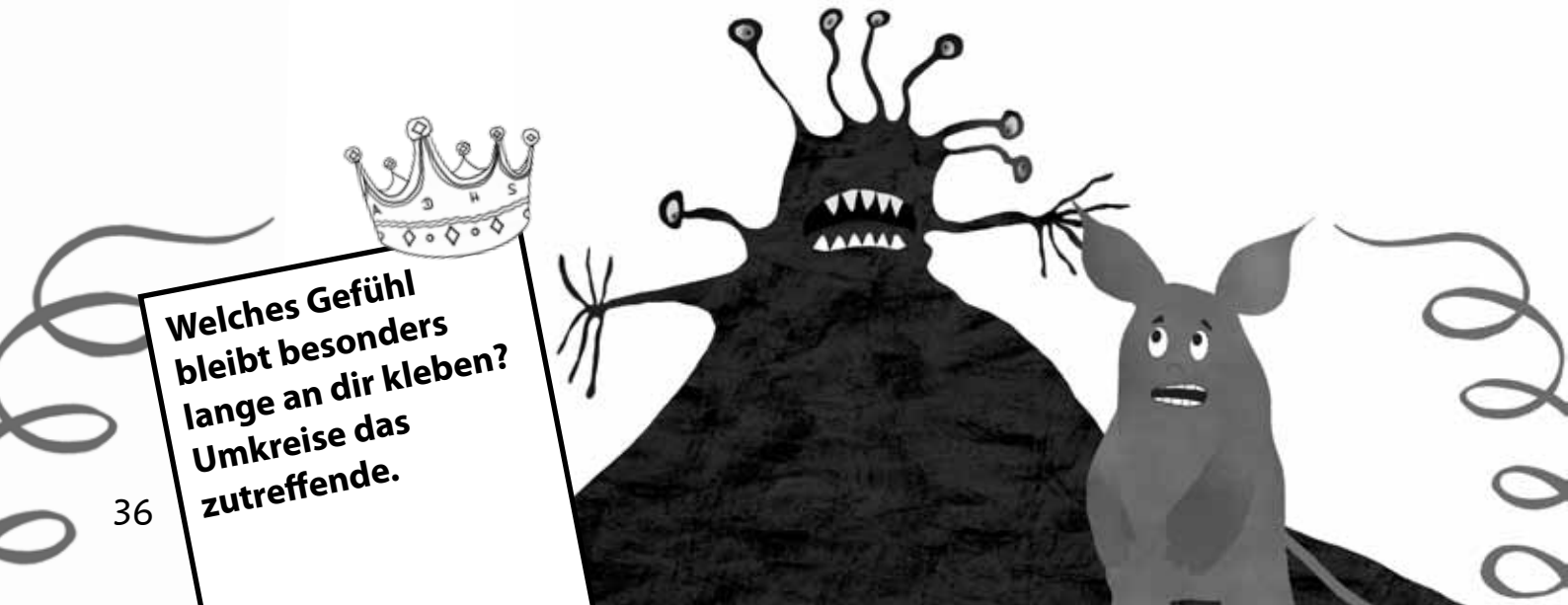
**Was sagen andere Menschen immer wieder über dich? Schreibe/Zeichne es auf.
Kreise ein, was dich davon am meisten schmerzt.**



**Welche Eigenschaften und Fähigkeiten finden deine Familie und deine Freunde
toll an dir? Schreibe/Zeichne es auf.**



Welche Gefühle hast du meistens? Scheibe/Zeichne sie auf.



Welches Gefühl
bleibt besonders
lange an dir kleben?
Umkreise das
zutreffende.

Zwischen welchen Gefühlen schwankt deine Stimmung häufig? Kreuze an.



☐ Schuld



☐ Angst



☐ Überraschung



☐ Traurigkeit



☐ Ekel



☐ Wut

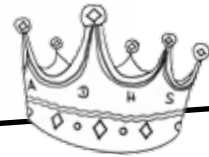


☐ Freude



☐ Scham

Was kann dir helfen, dich zu stoppen, bevor du etwas vielleicht zu schnell tust, z.B. jemanden blöd anredest oder das letzte Stück Schokolade heimlich naschst? Schreibe/Zeichne es auf.



**Schon bemerkt?
Kinder mit ADHS sind oft super schnell und sofort bereit,
etwas zu tun. Doch manchmal ist es wichtig, abzuwarten
und nachzudenken, bevor du etwas sagst oder machst!**

Mit ADHS fällt dir Vieles schwerer als anderen. Das fühlt sich manchmal unfair und gemein an. Mit welchen Sätzen oder Bildern ermutigst du dich? Versuche, dich selbst freundlich aufzumuntern! Schreibe/Zeichne es auf.



ADHS zu haben, kann ziemlich herausfordernd sein. Wie kümmerst du dich gut um dich? Ergänze die folgenden Sätze.

Ich schlafe jeden Tag ca. _____ Stunden.

Vor dem Einschlafen entspanne ich mich mit _____.

Morgens frühstücke ich am liebsten _____.

In der großen Pause esse ich besonders gern _____.

Dieses Kleidungsstück trage ich besonders oft: _____.

Wenn ich _____ mache,

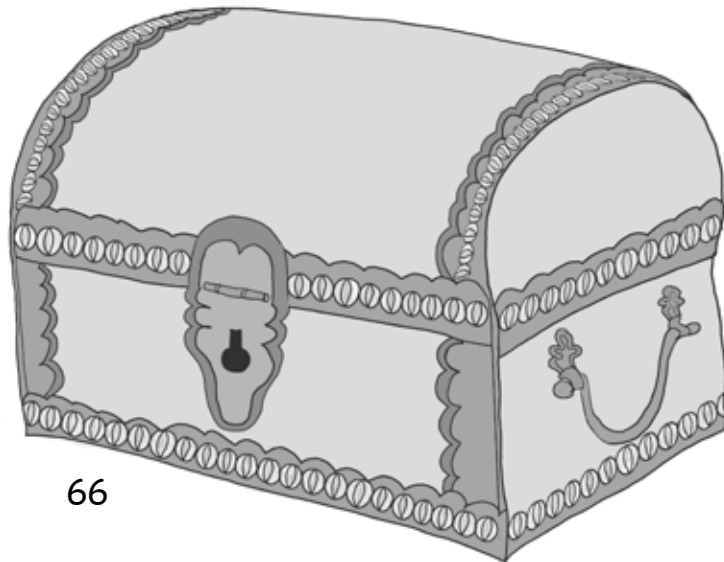
fühle ich mich supergut.



Mach dir einen Blumenstrauß aus Komplimenten. Das sind gute Worte über dich. Schreibe alle wertschätzenden, netten und hilfreichen Worte auf, die du bereits über dich gehört hast.



Was hast du durch dieses Buch herausgefunden? Schreibe/Zeichne hier deine Strategien und Fähigkeiten auf, um mit deinem ADHS supergut klarzukommen!



66

„Du bist ein Tollpatsch!“, „Du bist ein Wirbelwind!“, „Du bist ein Vergissmeinnicht!“ – Sätze wie diese hört Lucca viel zu oft, und das macht keinen Spaß.

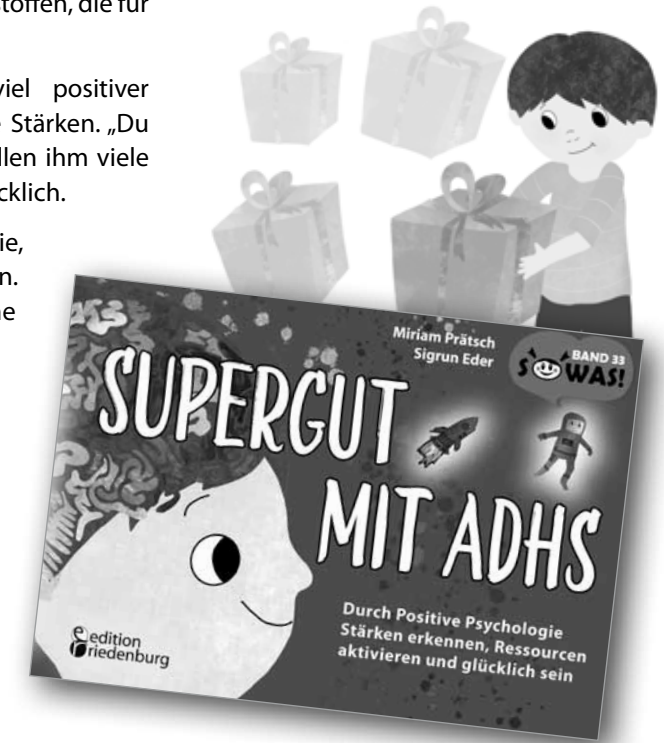
„Du hast ADHS. Dein Gehirn funktioniert anders als bei den meisten anderen Kindern“, erklärt die Psychologin. Lucca hat einen Mangel an Botenstoffen, die für Motivation und Aufmerksamkeit im Gehirn zuständig sind.

Damit aus Lucca trotz ADHS-Turbo ein Kind mit ganz viel positiver Selbstwahrnehmung wird, braucht es den gezielten Blick auf die Stärken. „Du bist ein Löwen-Beschützer!“, sagt Luccas Schwester. Und schon fallen ihm viele weitere Dinge ein, die er besonders gut kann. Das macht Lucca glücklich.

In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren durch Positive Psychologie, wie sie persönliche Ziele benennen und ihre Ressourcen aktivieren. Im Anschluss an die bunt illustrierte Geschichte liefern zahlreiche Mitmach-Seiten jede Menge supergute ADHS-Ideen.



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburger.at

In diesem SOWAS!-Buch lernen ADHS-Kinder ab 6 Jahren durch Positive Psychologie und genaue Selbstbeobachtung jeden Tag mehr über sich selbst und ihre Ressourcen. Das sind ganz spezielle Kompetenzen, die tief in uns schlummern.

„Supergut mit ADHS – Das Turbo-Tagebuch für deine Ressourcen“ richtet dafür über einen Zeitraum von 12 Wochen den Blick auf bereits vorhandene oder noch zu aktivierende Fähigkeiten: Empathie, Entspannung, Fairness, Freundschaft, Gefühle, Hobby, Kreativität, Motivation, Optimismus, Selbstbewusstsein, Stressbewältigung und Zielverfolgung.

Dieses SOWAS!-Buch ist sowohl selbstständig zu Hause als auch mit psychologischer oder psychotherapeutischer Anleitung im Einzel- oder Gruppensetting anwendbar.

SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

Hast du ADHS? Dieser Adventskalender ist genau für dich gemacht! 24 kurze Geschichten mit Lucca und seinen Erlebnissen verkürzen das Warten auf Weihnachten.

Hallo du!

Vielleicht kennst du mich aus meinen anderen Büchern. Ich bin Lucca und habe ADHS. Auch in der Weihnachtszeit bin ich ein Wirbelwind.

Darf ich dir ein Geheimnis verraten? Ich habe an mir gearbeitet. Deshalb gelingen viele Dinge schon besser.

Natürlich habe ich manchmal doofe Ideen. Da kann es vorkommen, dass ich meiner kleinen Schwester einen schlechten Witz erzähle. Zum Beispiel den: Weihnachten fällt heuer aus und es gibt keine Geschenke. Hahaha, so einen Witz finde wohl nur ich lustig.

In diesem Adventskalender erlebst du 24 Tage lang, was mir so passiert.

Magst du schöne Ausmalbilder genau so gerne wie ich? Super! Die gehören nämlich zu den Mitmach-Seiten. Du erkennst sie an den Stift-Symbolen. Außerdem darfst du die weißen Stellen in den bunten Bildern selbst weitermalen.

Viel Spaß im Advent und frohe Weihnachten wünscht dir dein Lucca



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

BESTSELLER

WAS BRAUCHST DU?



Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen



Ein Buch von
Hanna Grubhofer, Sigrun Eder
und Barbara Weingartshofer (Illustrationen)

Emil Erdmännchen möchte mit seiner Familie und seiner Freundin Carla Chamäleon einen Ausflug zum himmlisch duftenden Beerenstrauch machen. Doch Carla Chamäleon hat keine Lust, und Emil Erdmännchen versteht nicht, wieso. Bevor es zum Streit kommt, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück! Gino Giraffe erklärt Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon ihre Bedürfnisse. Auch Mia Maus, Balduin Bär, Pedro

Pfau, Martha Maulwurf und einige andere Tierkinder kommen sich mit dem, was sie brauchen, in die Quere. Gino Giraffe ist immer zur Stelle und zeigt ihnen, was genau für sie im Moment wichtig ist.

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch „Was brauchst du?“ im handlichen A5-Format unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) hilft dabei, Konflikte zu lösen.

Zahlreiche, auf gut beschreibbarem Papier gedruckte Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.

Im (Internet-)Buchhandel und auf editionriedenburg.at • SOWAS-Buch.de

edition
riedenburg

Schule und Hausaufgaben sind für Max die reinste Qual.

Mal ist er verträumt und schusselig, dann wieder übertrieben aktiv. Die kleinste Unstimmigkeit bringt ihn auf die Palme.

Wie kann Max Gedanken, Gefühle und Verhalten besser wahrnehmen und steuern, damit in der Schule und zu Hause mit ADHS-Turbo alles einfacher wird?

In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren, das eigene Handeln bewusster wahrzunehmen und gezielt dort anzusetzen, wo es nötig ist. Der individuelle Wochenplaner hilft, Pflichten und angenehme Aktivitäten im Blick zu haben. Das macht selbstwirksamer, selbstbewusster und das Leben schöner.

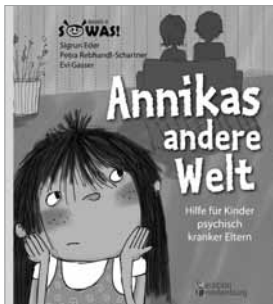
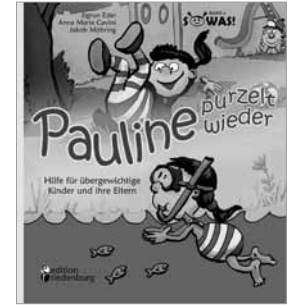
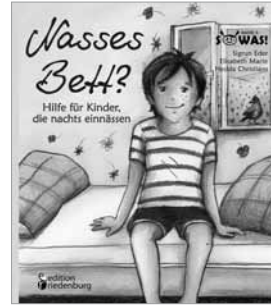


SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

SOWAS! Die erfolgreiche psychologische Kinder- und Jugendsachbuchreihe



SOWAS!
SOWAS-Buch.de