

DK Verlag (Hrsg.), Edward M. Hallowell

ADHS einfach erklärt

Infos, Tipps und Tricks für mehr Lebensqualität. Der leicht verständliche und lösungsorientierte ADHS-Ratgeber vom New York Times Bestseller-Autor

Hilfe bei ADHS - informativ, praktisch und zugänglich wie nie Dieses Buch ist ein Gamechanger: Der weltbekannte ADHS-Experte Dr. Edward M. Hallowell (Dr. Ned) erklärt klar und verständlich, was ADHS ist, wie es sich manifestiert und wie man damit umgeht. In seinem Buch entlarvt er Mythen über die Diagnose ADHS, bietet grundlegende Hilfe zur Bewältigung des Alltags und beschreibt die potenziellen Stärken von ADHS. Auf übersichtlich gestalteten Seiten mit leicht verständlichen Texten vermittelt er neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in einem Stil, der optimal auf die Lese-Bedürfnisse von Betroffenen abgestimmt ist. Wertvolle Impulse für ein Leben mit ADHS – medizinisch fundiert, sehr persönlich und lebensverändernd!



- ADHS verstehen: Einfache wissenschaftliche Erkenntnisse, Hilfestellungen und FAQs für ein gutes Leben mit ADHS.
- Große Expertise: New York Times-Bestsellerautor Dr. Edward M. Hallowell ist einer der weltweit führenden Autoritäten auf dem Gebiet ADHS und selbst Betroffener.



- Leben mit ADHS: Enthält **einfache Alltagshilfen** wie z.B. den Umgang mit Geld, mit Zuspätkommen oder worauf es bei zwischenmenschlichen Beziehungen ankommt.
- **Vom Betroffenen für Betroffene:** Ein wertvolles Buch für Erwachsene mit ADHS, die fundierten Rat suchen, und deren Angehörige.

Diagnose ADHS

Der renommierte ADHS-Experte Dr. Ned kombiniert in diesem Ratgeber die **medizinische** mit **seiner persönlichen Sichtweise** auf das Thema. In 13 Kapiteln erklärt er, **was ADHS ist**, welche **Symptome** es gibt und was die **positiven und negativen Eigenschaften** der Störung sind. Er stellt einen **10-Schritte-Plan** vor und bietet einfache **Lösungen für die häufigsten Alltagsprobleme** an. Abschließend definiert er **vier Grundbausteine für ein glückliches Leben** mit ADHS und gibt Ratschläge für eine **optimale Medikation**. Ein cleverer Ratgeber, der ADHS-Betroffenen passende und fundierte Strategien anbietet, um mit der Diagnose umzugehen und leben zu lernen.

Informativ, leicht verständlich und lösungsorientiert: Der ADHS-Ratgeber für Erwachsene vom renommierten Experten Dr. Ned.

DK Verlag (Hrsg.), Edward M. Hallowell

ADHS einfach erklärt

Infos, Tipps und Tricks für mehr Lebensqualität. Der leicht verständliche und lösungsorientierte ADHS-Ratgeber vom New York Times Bestseller-Autor



Mit farbigen Illustrationen € 19,95 (D) / € 20,60 (A)