



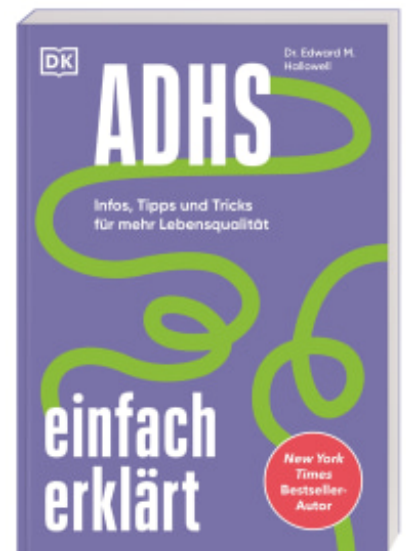
DK Verlag (Hrsg.), Edward M. Hallowell

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!



Gut leben mit ADHS

- **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**.
- Lesefreundlich: Das **klare Layout, die kompakten Texte und ruhigen Farben** zahlen auf die Lese-Bedürfnisse von ADHS-Patient*innen ein.
- 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

ISBN 978-3-8310-4858-8
224 Seiten, 155 x 217 mm



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