



**DK Verlag (Hrsg.), Kate Moryoussef**

## **Stark mit ADHS - ein Toolkit für Frauen**

### **Entdecke dein wahres Ich und entfalte dein volles Potential. Einfühlsamer Ratgeber für Frauen mit ADHS**

ADHS bei Frauen • Hormon-, Zyklusschwankungen und ADHS: Ein empathischer Ratgeber für Frauen • Von Atemtechniken bis Schlafoptimierung: Ein umfangreiches Toolkit mit wirksamen Strategien und Übungen bei ADHS • Einfache Navigation: Praktische Icons zum schnellen Auffinden von Informationen • Umfassend: Mit fundierten Expertenmeinungen und persönlichen Erfahrungen der Autorin

Einzigartig weiblich Dieser innovative Ratgeber ist ein einfühlsamer Begleiter für Frauen mit ADHS. Er beleuchtet die Auswirkungen von Hormonschwankungen bei Frauen mit ADHS und bietet wirksame Strategien zur Bewältigung der Symptome. Ob Atemübungen, Schlafqualität verbessern oder die japanische Ikigai-Methode: Hier findest du ein praktisches Toolkit mit effektiven Übungen für ein erfülltes Leben. Leicht verständliche Fachbeiträge von renommierten Ärzt\*innen und Psycholog\*innen, sowie die Erfahrungen der Autorin zu Themen wie Selbstakzeptanz, Stressbewältigung und Burnout-Prävention helfen dir dabei, deinen eigenen Weg zur Balance zu finden. Das ganzheitliche ADHS-Buch zeigt dir, wie du deine Bedürfnisse erkennst, anderen Grenzen setzt und so deine Lebensfreude wiederentdeckst.

Leichter leben mit ADHS: Ein umfassender und empathischer ADHS-Ratgeber für Frauen.



**DK Verlag (Hrsg.), Kate Moryoussef**

**Stark mit ADHS - ein Toolkit für Frauen**

**Entdecke dein wahres Ich und entfalte dein volles Potential. Einfühlsamer Ratgeber für Frauen mit ADHS**

ISBN 978-3-8310-8478-4

192 Seiten, x mm

Mit farbigen Illustrationen

€ 13,99 (D) / € 13,99 (A)