

ADHS im Erwachsenenalter

Strategien und Hilfen für die Alltagsbewältigung

Dieser Ratgeber wendet sich an Erwachsene, die unter ADHS leiden, aber auch an Angehörige und Interessierte, die mehr über Ursachen, Formen, Begleiterscheinungen und therapeutische Möglichkeiten bei ADHS im Erwachsenenalter erfahren möchten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Möglichkeiten des Selbstmanagements der Betroffenen, die auf Basis der therapeutischen Erfahrung von den AutorInnen entwickelt wurden und in der Praxis erfolgreich eingesetzt werden. Die 3. Auflage wurde um ein Kapitel zu Problemlösungsstrategien ergänzt. Zahlreiche Arbeitsmaterialien zum Download unterstützen dabei, den Alltag mit ADHS erfolgreich zu meistern.

Cover



29,00 €

27,10 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783170445635

Medium: Buch

ISBN: 978-3-17-044563-5

Verlag: Kohlhammer

Erscheinungstermin: 26.03.2024

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 3. erweiterte Auflage 2024

Serie: Rat + Hilfe

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 246 g

Seiten: 205

Format (B x H): 136 x 198 mm

