

ADHS-Ratgeber für Erwachsene

von Dr. Dieter Pütz

Unkonzentriert, hektisch, schnell zu begeistern, desorganisiert und impulsiv sind nur einige Kennzeichen von Menschen mit einer Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Die Folgen sind häufig Probleme im beruflichen und sozialen Bereich.

Der Ratgeber wendet sich an Erwachsene, die unter ADHS leiden, aber auch an Angehörige und Interessierte, die mehr über das Störungsbild erfahren möchten. Der Ratgeber informiert über die Entstehung und die neurobiologischen Grundlagen von ADHS und beschreibt das Vorgehen bei der Diagnostik. Weiterhin gibt er Auskunft über medikamentöse und psychotherapeutische Therapieangebote, deren Nutzen und Notwendigkeit und darüber, wer die Therapie bezahlt.

Ausführlich wird ein Selbsthilfeprogramm zur Behandlung der Kernsymptome der ADHS vorgestellt.

52 Tipps bieten zudem vielfältige Anregungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und des Selbstmanagements und damit für einen problemloseren Alltag.



Bestellung

Die Bestellung kann per E-Mail an Dr. Pütz erfolgen.
Bitte geben Sie Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung an.