

Neurodivergential

Das Workbook bei Autismus und ADHS. Potenziale entdecken, Herausforderungen meistern, Selbstmitgefühl entwickeln, für dich selbst eintreten

Autistische Menschen oder neurodivergente Personen mit ADHS erleben häufig eine Welt, die nicht auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist. Sensorische Reizüberflutung, soziale Unsicherheiten, Schwierigkeiten mit exekutiven Funktionen, Schlafprobleme, Depressionen, Ängste oder Erschöpfungszustände können den Alltag erschweren. Dazu kommt häufig die psychische Belastung durch Erfahrungen von Ausgrenzung und Mikroaggressionen.

Dieses Workbook unterstützt dabei, die eigene neurodivergente Identität anzunehmen und Stress frühzeitig zu regulieren, bevor er in einen Burnout mündet. Zwei neurodivergente Psychologinnen stellen dafür Methoden aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) vor und bieten praxisnahe Übungen für mehr Selbstfürsorge, die speziell auf die Bedürfnisse neurodivergenter Menschen zugeschnitten sind. Sie zeigen Wege auf, authentisch zu leben, stolz auf die eigene Identität zu sein, das psychische Wohlbefinden zu stärken und wertvolle soziale Verbindungen aufzubauen.

Das Workbook unterstützt dabei:

- eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und selbstbestimmt zu vertreten,
- Masking abzulegen und authentischen Selbstausdruck zu fördern,
- Reizüberflutung zu reduzieren und Emotionen besser zu regulieren,
- mit Zurückweisungssensibilität (RSD) und sozialer Angst umzugehen,
- exekutive Funktionen zu stärken und Handlungsfähigkeit zu erhöhen,
- das eigene Umfeld passender zu gestalten.

Im Zentrum steht die Entwicklung eines wertschätzenden Blicks auf die eigene Identität. Ob Autismus, ADHS oder beides: Dieses Workbook vermittelt Strategien, um selbstkritische Denkmuster zu überwinden, wirksam für die eigenen Bedürfnisse einzutreten und langfristig glücklich und selbstbewusst zu leben – und bietet zugleich Fachkräften, Therapeut*innen und Angehörigen praxisnahe Ansätze, um neurodivergente Menschen besser zu verstehen und zu unterstützen.

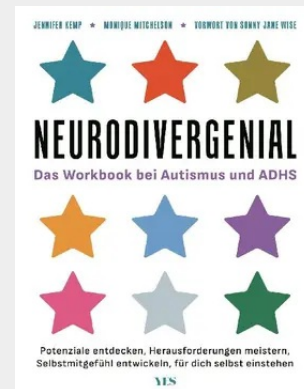
Autistische Menschen oder neurodivergente Personen mit ADHS erleben häufig eine Welt, die nicht auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist. Sensorische Reizüberflutung, soziale Unsicherheiten, Schwierigkeiten mit exekutiven Funktionen, Schlafprobleme, Depressionen, Ängste oder Erschöpfungszustände können den Alltag erschweren. Dazu kommt häufig die psychische Belastung durch Erfahrungen von Ausgrenzung und Mikroaggressionen.

Dieses Workbook unterstützt dabei, die eigene neurodivergente Identität anzunehmen und Stress frühzeitig zu regulieren, bevor er in einen Burnout mündet. Zwei neurodivergente Psychologinnen stellen dafür Methoden aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) vor und bieten praxisnahe Übungen für mehr Selbstfürsorge, die speziell auf die Bedürfnisse neurodivergenter Menschen zugeschnitten sind. Sie zeigen Wege auf, authentisch zu leben, stolz auf die eigene Identität zu sein, das psychische Wohlbefinden zu stärken und wertvolle soziale Verbindungen aufzubauen.

Das Workbook unterstützt dabei:

- eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und selbstbestimmt zu vertreten,- Masking abzulegen und authentischen Selbstausdruck zu fördern,- Reizüberflutung zu reduzieren und Emotionen besser zu regulieren,- mit Zurückweisungssensibilität (RSD) und sozialer Angst umzugehen,- exekutive Funktionen zu stärken und Handlungsfähigkeit zu erhöhen,- das eigene Umfeld passender zu gestalten.

Im Zentrum steht die Entwicklung eines wertschätzenden Blicks auf die eigene Identität



25,00 €

23,36 € (zzgl. MwSt.)

vorbestellbar, Erscheinungstermin ca. Oktober 2026

Artikelnummer: 9783969054499

Medium: Buch

ISBN: 978-3-96905-449-9

Verlag: Yes Publishing

Erscheinungstermin: 22.09.2026

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2026

Produktform: Kartiert

Seiten: 224

Format (B x H): 215 x 280 mm

