



## **Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS

*Anja Greiner, Sylvia Langer, Astrid Schütz*

**Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS** Anja Greiner, Sylvia Langer, Astrid Schütz

 [Download Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit AD ...pdf](#)

 [Online lesen Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS Anja Greiner, Sylvia Langer, Astrid Schütz**

---

179 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

ADHS bei Erwachsenen zeigt zwar andere Ausprägungen als bei Kindern, die Beeinträchtigungen für Betroffene können aber ebenso einengend sein. Sie leiden häufig unter Stresssymptomen und den Folgen anderer Belastungen. Für die Therapie haben die Autorinnen ein modular aufgebautes Programm entwickelt, das unmittelbar eingesetzt werden kann. Neben den theoretischen Grundlagen zu ADHS und Stressentstehung liefert der Band einen ausführlichen Trainingsleitfaden für die Therapiesitzung. Mit Arbeitsblättern und weiteren Materialien auf DVD und im Internet. Buchrückseite

**Potenziale erkennen – Ressourcen fördern – Belastungen reduzieren**Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bei Erwachsenen führt unbehandelt oftmals zu Einschränkungen in verschiedenen Lebensbereichen. Daher leiden die Betroffenen häufig unter starkem Stress, der teilweise durch die Symptomatik mit verursacht oder verstärkt wird. Vielfach verfügen die Betroffenen allerdings nur über unzureichende oder inadäquate Bewältigungsstrategien – eine Beobachtung, die die Entwicklung dieses Programms angestoßen hat. Im Training wird das Erkennen individueller Stresssignale und Belastungsfaktoren geübt und das Entdecken eigener Ressourcen und Stärken unterstützt. Neben Strategien zur Vermeidung von Stress werden Wege zur Verbesserung des Umgangs mit Belastungen sowie Regenerationsmöglichkeiten aufgezeigt. Das vorliegende Manual ist als eigenständiges Gruppenprogramm konzipiert. Darüber hinaus können die einzelnen Übungen in bestehende therapeutische Interventionen sowie in Einzelsettings integriert werden. Ein besonderes Plus sind die Arbeitsmaterialien, die wir Ihnen auf der beigefügten CD zur Verfügung stellen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Astrid Schütz, Universität BambergDipl. Psych. Sylvia Langer, GöhrenDipl. Psych. Anja Greiner, Rodewisch

Download and Read Online Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS Anja Greiner, Sylvia Langer, Astrid Schütz #YSP6IMD0ARC

Lesen Sie Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS von Anja Greiner, Sylvia Langer, Astrid Schütz für online ebook Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS von Anja Greiner, Sylvia Langer, Astrid Schütz Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS von Anja Greiner, Sylvia Langer, Astrid Schütz Bücher online zu lesen. Online Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS von Anja Greiner, Sylvia Langer, Astrid Schütz ebook PDF herunterladen Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS von Anja Greiner, Sylvia Langer, Astrid Schütz Doc Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS von Anja Greiner, Sylvia Langer, Astrid Schütz Mobipocket Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS von Anja Greiner, Sylvia Langer, Astrid Schütz EPub