



Heike Hahn

Mein Kind hat ADHS

Wie ihr im Alltag klarkommt
und gemeinsam glücklich werdet

ca. 184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1659-2

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- **Die Autorin ist ADHS-Expertin, Eltern-Coach und war selber „ADHS-Kind“**
- **So meistern Familien unangenehme Alltagssituationen – die besten Strategien für zu Hause, unterwegs und in der Schule**
- **Aktuell, praktisch und alltagstauglich: der ADHS-Ratgeber, der wirklich weiterhilft**

Stress im Alltag, Probleme in der Schule – das Familienleben mit ADHS ist in vielen Fällen kräftezehrend. Heike Hahn, selber „ADHS-Kind“ und Mutter von vier herausfordernden Kindern, weiß, dass es besser gehen kann. In ihrem Ratgeber beantwortet sie die drängendsten Elternfragen: Woran erkennen wir ADHS? Was braucht unser Kind, um glücklich zu sein – und was brauchen wir als Eltern? Wie meistern wir den Familien- und Schulalltag? Wie kommunizieren wir klar und deutlich, aber auch liebevoll? Sie zeigt, wie Eltern die Schwächen ihrer Kinder in Stärken verwandeln können, wie sie in Stresssituationen gelassen bleiben und so den Stresslevel für die ganze Familie senken.

Aus dem Inhalt:

- ADHS – was ist das?
- Die Basis für einen entspannteren Alltag mit ADHS
- Das Familienleben gestalten
- Den Alltag meistern trotz ADHS
- Gut durch die Schule mit ADHS

Die Autorin

Heike Hahn ist systemischer Coach, Dozentin an der „Hector-Kinderakademie für hochbegabte Kinder“ und ADHS-Expertin aus eigener Erfahrung. Sie war selbst „ADHS-Kind“ und weiß als Mutter von vier gefühlsstarken, hyperaktiven Kindern nur zu gut, mit welchen Problemen Eltern von besonderen Kindern täglich zu kämpfen haben. Mit ihrem Ratgeber möchte sie Eltern zeigen, wie großartig und einzigartig ihr Kind ist.

