

Orientierung für neurodivergente Frauen

Ein kostenloses digitales Begleitbuch von Praxis Liebenswert — zum Weitergeben in Praxis und Beratung.

WARUM DIESES BEGLEITBUCH ENTSTANDEN IST

Viele Frauen verbringen Jahre damit, sich selbst nicht zu verstehen — das Gefühl, anders zu funktionieren, sich mehr anstrengen zu müssen, schneller erschöpft zu sein. Informationen über ADHS und Neurodivergenz gibt es heute viele. Was häufig fehlt, ist Orientierung: Zusammenhänge, die erklären, warum manches so ist, wie es ist — ohne zu diagnostizieren.

WAS DAS BEGLEITBUCH BIETET

- Verständliche Einordnung statt Diagnose
- Nervensystem-Wissen zu Reizverarbeitung und Masking
- Reflexionsfragen und kleine Entlastungsübungen
- Schreibräume für stille Selbstklärung
- Orientierung statt Druck
- Weiterführende redaktionelle Einordnung

WANN FACHKRÄFTE ES EINSETZEN KÖNNEN

- Bei Verdacht auf ADHS oder Autismus bei erwachsenen Frauen
- Bei spät entdeckender Neurodivergenz
- Bei chronischer Erschöpfung durch jahrelanges Masking
- Ergänzend zum diagnostischen oder beratenden Gespräch
- Als niedrigschwelliger erster Orientierungsschritt vor einer Abklärung

WAS DAS BEGLEITBUCH AUSDRÜCKLICH NICHT IST

Keine Diagnose. Keine Therapie. Keine psychologische Behandlung. Das Begleitbuch ersetzt keine fachärztliche oder psychotherapeutische Abklärung — es bietet Orientierung auf dem Weg dorthin.



Direkt zum kostenlosen Begleitbuch

praxisliebenswert.com/orientation-guides/neurodivergenz/anders-gefuehlt

Praxis Liebenswert — ein redaktionelles, nervensystembasiertes Medienhaus von Farné Media.
Kontakt für Institutionen und Fachpersonen: praxisliebenswert.com/press