ADHS Adventskalender

24 Tage für mehr Ruhe im Kopf

Tobias Klar

Impressum

“Tobias Klar” wird vertreten durch:
Tobias Florek
Hagedorn 14
59929 Brilon

ISBN: 9789403838632

Copyright© Tobias Florek 2025

Veröffentlicht und gedruckt über Bookmundo

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile,
ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung
des Verfassers unzulässig.

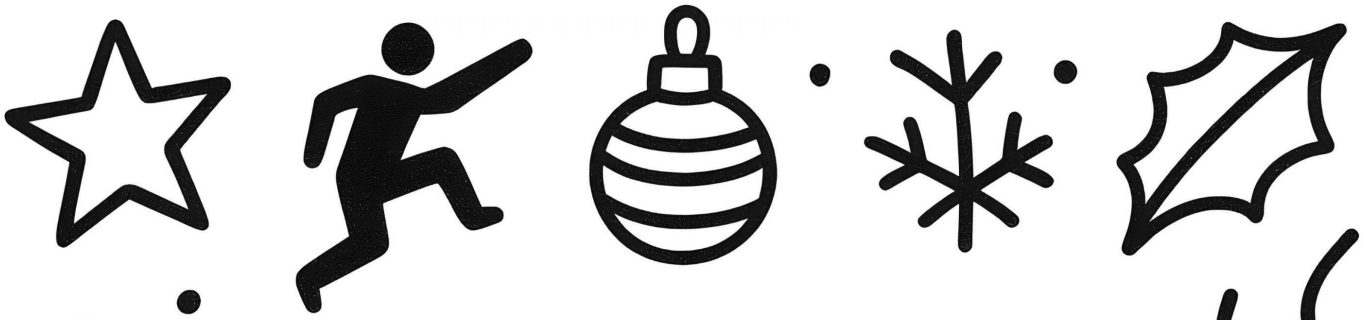
Mach dich bereit für 24 Tage voller Selbstentdeckung, Verständnis und Ruhe – speziell für Menschen mit ADHS (oder dem Verdacht darauf).

Dieser Adventskalender ist kein gewöhnlicher: Hinter jedem „Türchen“ findest du eine neue Seite mit:

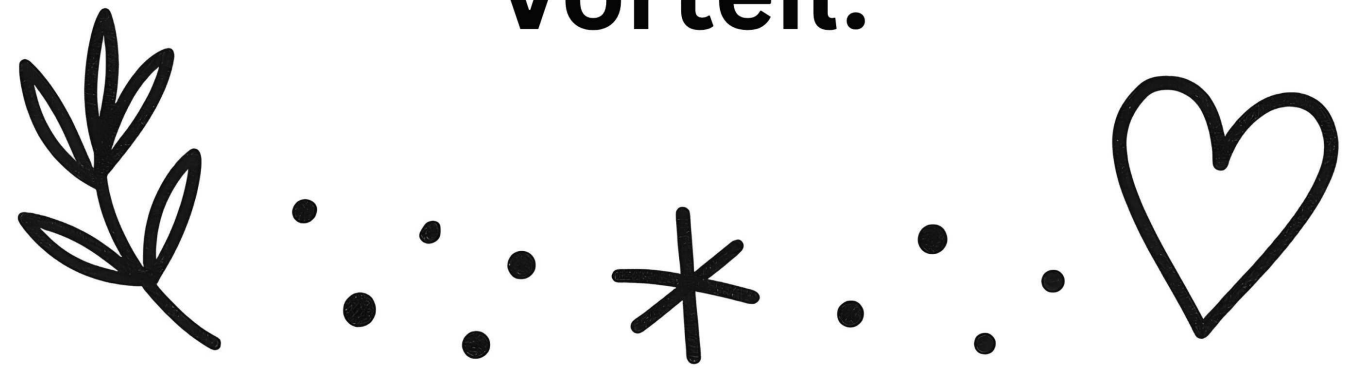
- einem stärkenden Spruch,
- drei kurzen, entlastenden Fakten über ADHS,
- und einem achtsam gestalteten Ausmalmandala.

Für mehr Akzeptanz, weniger Druck – und ein bisschen mehr Frieden im Kopf.


1



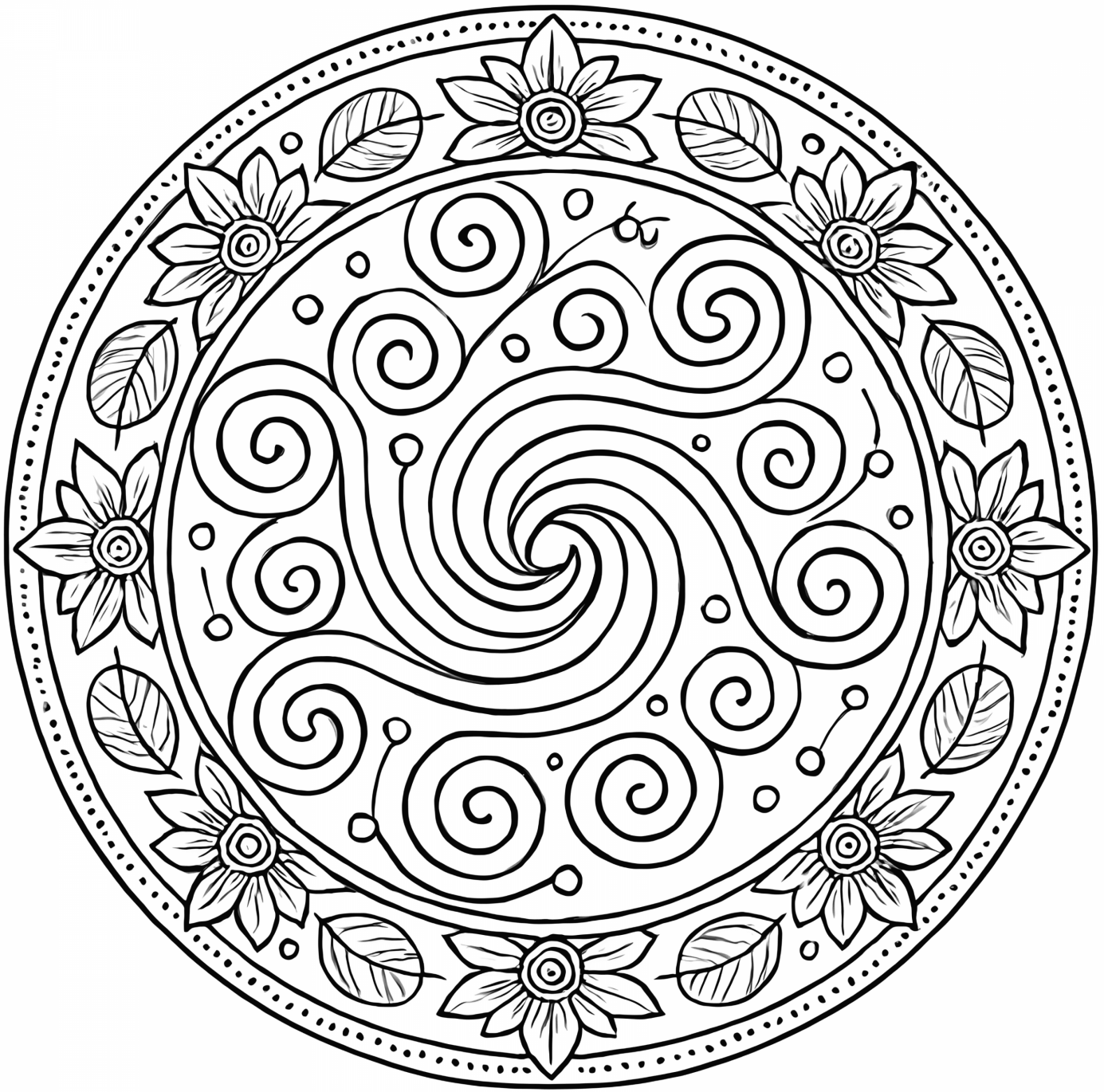
Du denkst anders.
Das ist kein Fehler –
das ist dein
verdammter
Vorteil.



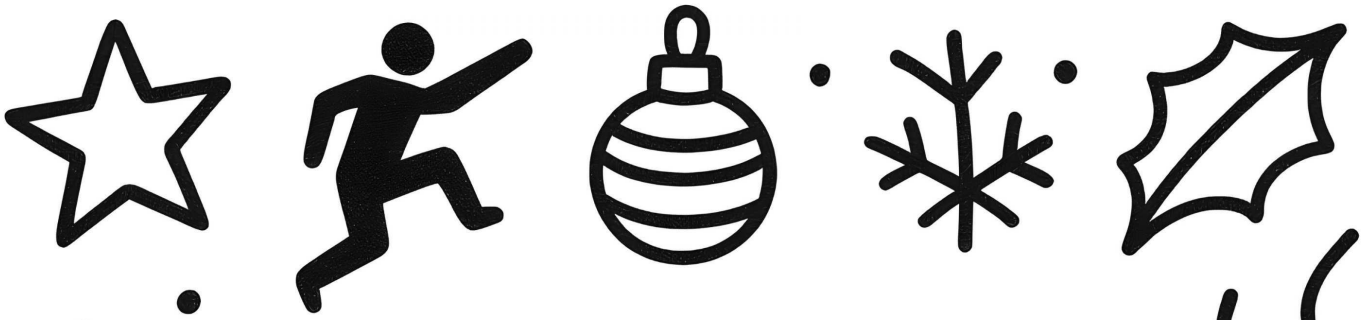
1. ADHS ist eine neurologische Variante – kein Mangel an Disziplin.

2. Hyperfokus ist echtes ADHS – kein Widerspruch zur Unaufmerksamkeit.

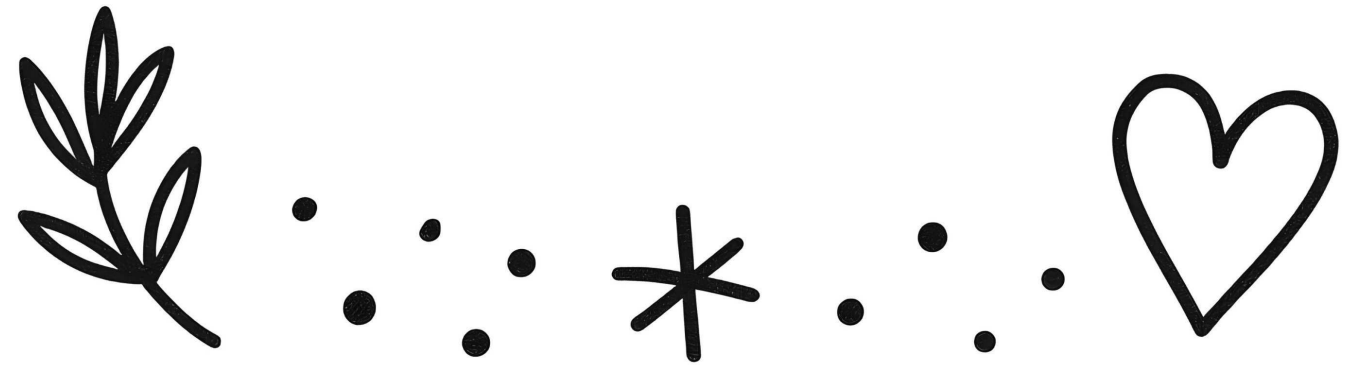
3. Frauen mit ADHS wirken oft ruhig – und werden deshalb später erkannt.




2



Manchmal brauchst du keine Struktur – du brauchst Verständnis.



1. ADHS betrifft das gesamte Nervensystem – nicht nur „Konzentration“.

2. Rejection Sensitivity ist bei ADHS weit verbreitet – du reagierst nicht über, du fühlst tiefer.

3. Stille ist für viele Betroffene schwer auszuhalten – weil das Gehirn ständig auf Empfang ist.

