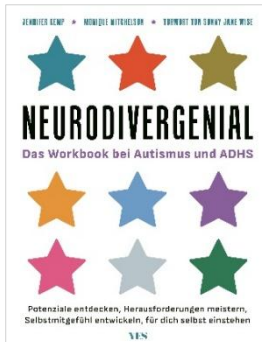


Presseinformation



Jennifer Kemp, Monique Mitchelson: *Neurodivergential*

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

224 Seiten | Softcover
ISBN: 978-3-96905-449-9
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A]
Auch als E-Book.

Erscheinungstermin: 22. September 2026 bei Yes Publishing

Workbook von neurodivergenten Psychologinnen speziell für Autismus und ADHS entwickelt

- ACT- und Selbstfürsorge-Tools, **praxisnah und alltagstauglich erklärt**
- Hilft dabei, Masking abzulegen und die **eigene Identität selbstbewusst zu leben**
- konkrete Strategien gegen **Reizüberflutung, RSD, Angst und Burnout**

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.

Die Autorinnen



© privat

Jennifer Kemp ist niedergelassene klinische Psychologin in Adelaide, Australien. Sie arbeitet mit neurodivergenten Erwachsenen, die unter Perfektionismus, Essstörungen, Zwangsstörungen (OCD) oder chronischen Erkrankungen leiden. In ihrer Arbeit verfolgt sie einen neurodiversitätsbejahenden Ansatz und verbindet Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) mit praxisnahen Übungen, die Alltagskompetenzen und Selbstfürsorge fördern. Dabei bezieht sie auch ihre eigenen Erfahrungen als spät diagnostizierte Autistin und ADHSlerin ein. Neben ihrer klinischen Tätigkeit ist Jennifer als Autorin, Referentin und Supervisorin aktiv.



© Andy Williams

Monique Mitchelson ist klinische Psychologin in eigener Praxis in Brisbane, Australien und ist selbst Autistin mit ADHS. Sie ist Co-Moderatorin des Podcasts The Neurodivergent Woman und verbindet diese Tätigkeit mit der Arbeit mit Privatklient*innen, Fachberatungen, Fortbildungen und der Beratung im politischen Kontext. Ein besonderer Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der Schnittstelle von Trauma, chronischer Erkrankung bzw. chronischen Schmerzen und Neurodivergenz. Therapeutisch arbeitet sie mit neurodivergenten Erwachsenen unter anderem mit ACT, Achtsamkeits- und Selbstfürsorge-Übungen sowie mit EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

Presseanfragen bitte an: Literatur und Pressebüro Politycki & Partner | Stefanie Stein | stefanie.stein@politycki-partner.de | Tel. 040 430 9315-14