

Mama mit ADHS – meistere deinen Alltag

DIE ZIELGRUPPE

Mütter mit ADHS, die Unterstützung dabei suchen, ihren Alltag entspannter und strukturierter zu gestalten und ihre persönlichen und familiären Herausforderungen besser zu meistern.

DIE IDEE

Mütter mit ADHS entwickeln durch Online-Lektionen, persönliche Unterstützung und eine stärkende Community klare, individuelle Alltagsstrategien. Sie gewinnen mehr Struktur und Klarheit, erleben weniger Stress und Überforderung und fühlen sich verstanden und unterstützt. Das stärkt ihr Selbstvertrauen, verbessert ihre Familienbeziehungen und erhöht ihre Lebensqualität nachhaltig.

DIE WIRKUNG

Mütter mit ADHS ganzheitlich begleiten – durch Wissen, individuelle Strategien & Selbstfürsorge. Ziel ist es, dass ADHS nicht mehr als Hindernis gesehen wird, sondern als eine Facette, die mit den richtigen Werkzeugen & Strukturen erfolgreich gemeistert werden kann.

Ansprechperson:
Carolin Thiem
kontakt@adhsmomlife
www.adhsmomlife.de