

Presseinformation

Nicole Bornhak

Willkommen auf der Achterbahn der Gefühle Was wir von einer Asperger-Autistin über Emotionen lernen können

Umfang: 192 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur

Preis: 15,99 € (DE) / 16,90 € (AT) / 22,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7823-7

Erscheinungsdatum: September 2021

 Auch als
eBook
erhältlich.



Eine Asperger-Autistin hat die Angst vor extremen Gefühlen besiegt und zeigt wie man seine Probleme wieder selbst in den Griff bekommt

Menschen, die von Ängsten und Selbstzweifeln geplagt werden, wünschen sich oft, diese negativen Gefühle endlich abstellen zu können, um ein unbeschwertes Leben zu führen. Die sechsundzwanzigjährige Nicole Bornhak hatte selbst einen langen Leidensweg hinter sich, bis sie ihre Gefühle in den Griff bekam, denn Nicole ist Asperger-Autistin. In **Willkommen auf der Achterbahn der Gefühle** lässt sie ihre Leserinnen und Leser an ihrem besonderen Weg aus der negativen Gedankenspirale teilhaben und zeigt wie man mehr Selbstwirksamkeit erlangt.

Nicole Bornhak wurde 1994 geboren und verbrachte die ersten 19 Jahre ihres Lebens in verschiedenen Teilen Deutschlands. 2014 zog sie nach Dänemark, wo sie noch heute lebt. Nachdem bei Nicole 2017 das Asperger-Syndrom diagnostiziert wurde, veröffentlichte sie einen Blog, auf dem sie die Höhen und Tiefen ihres Lebens teilt. Dadurch konnte sie nicht nur Menschen mit der Diagnose Asperger, sondern auch vielen anderen Mut machen.