



Aktuelles Angebot im Rahmen meiner Weiterbildung zur AD(H)S-Trainerin nach Lauth/Minsel:

Teilnahme an einem Gruppentraining für Erwachsene mit AD(H)S

Theoretische Grundlagen

AD(H)S wird als Störung der Selbststeuerung angesehen. Im Erwachsenenalter haben sich unterschiedliche Verhaltensweisen entwickelt auch aufgrund der sozialen Lerngeschichte (z.B. Mobbing, ständige Kritik), die den Alltag anstrengend machen und zu erheblichen Misserfolgen führen. So werden bspw. größere und langfristige Projekte häufig ganz gemieden. Es fehlen Kompetenzen und Strategien zum Umgang mit dem etwas anders funktionierenden AD(H)S-Gehirn, häufig Performanz- oder Kompetenzdefizite genannt.

- So werden häufig Dinge aufgeschoben, obwohl sie als wichtig angesehen werden.
- Übergeordnete Lösungswege (z.B. Problemlösestrategien, Pro-Contra-Listen etc.) werden nicht eingesetzt.
- Eigene Ziele werden nicht verwirklicht, Notwendiges wird nicht getan.
- Planungen einschließlich dem Unterteilen von Zielen in kleinere Schritte werden nicht umgesetzt, auch um die mit dem Planen verbundene Anstrengung zu vermeiden
- Grund für die Nicht-Umsetzung von Vorhaben sind die AD(H)S spezifische Impulsivität und Ablenkung.
- Dafür sagt man sich selbst zu optimistisch, dass das alles „irgendwie schon von alleine geht“.
- Daraus resultierende Frustrationserlebnisse führen zu einer reduzierten Selbst- und Erfolgserwartung und zu Minderwertigkeitsgefühlen.

Das strukturierte Training umfasst alle wichtigen Bereiche des Alltags und hilft dabei, dass die bereits vorhandenen Fähigkeiten

- besser und öfter eingesetzt werden
- das nicht Gekannte angemessen geübt wird, um zur Routine zu werden.

Ziele

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schaffen Abläufe und Strukturen, sie entwickeln Gewohnheiten und bauen eigene Kompetenzen auf für einen langfristigen Erfolg im Alltag.
- Die Belastung der Teilnehmer soll rasch reduziert werden, damit sie gelassener und konstruktiver an die schwierigen Alltagssituationen herangehen können.
- Am Ende besteht die Möglichkeit, dass sich die Teilnehmer zu einer locker verbundenen Selbsthilfegruppe zusammenfinden.

Themenblöcke

- Einführung und Wissenswertes über AD(H)S
- Den Alltag organisieren
- Eigene Potentiale nutzen
- Mit anderen kommunizieren
- Persönliche Risiken erkennen und kontrollieren
- Fortschritt bewahren und Rückfälle vermeiden

Treffen

- Online-Treffen über Zoom oder, je nach Vereinbarung, Präsenztreffen in meiner Praxis in Würzburg
- Gesamtgruppe: 4-8 TN
- 15 bis 17 Treffen in 5 Monaten (ca. 15 Euro pro Treffen)
- 100 min / Treffen, ab 18 Uhr
- **Der Starttermin wird festgelegt, sobald sich eine Gruppe gefunden hat.**
- wöchentlich
- zwischendurch: 1-2mal /Woche Austausch in Zweierteams mit gegenseitiger Ermutigung

Kosten

- 250 € / Person (ca. 15 € / Treffen)
- Erwerbslose/Studenten 150 € (ca. 9 € / Treffen)
- Zahlung vor dem ersten Treffen

Methoden/Material

- Im Training werden Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt.
- Erstellung des individuellen Belastungsprofils und daraus individueller Ziele
- Vorträge, Erfahrungsaustausch und Kleingruppen
- wöchentliche individuelle Trainingsaufgaben, Besprechung der Aufgaben aus der Vorwoche
- Zweierteams, die sich gegenseitig ermutigen

Voraussetzungen für die Teilnahme (Klärung in einem kostenlosen Vorgespräch):

- AD(H)S-Diagnose oder die begründete Vermutung einer AD(H)S
- mindestens 18 J
- ausreichende Motivation, sich weiterzuentwickeln und etwas zu ändern
- verbindliche Teilnahme an allen Terminen (bei Absage, z.B. im Krankheitsfall, werden die Wochen-Unterlagen geschickt)
- erledigen der Trainingsaufgaben
- aktive Mitarbeit in der Gruppe

Alternativ ist die Teilnahme an einem Einzeltraining möglich. Die Kosten liegen hier bei 30 € / Treffen (60 min), ermäßigt 20 €, insgesamt 12-15 Termine (je nach Problembereichen).

Möchten Sie teilnehmen oder sich informieren über das Training? Dann schreiben Sie mir eine

Mail unter [info@lebensberatung-](mailto:info@lebensberatung-welzenbach.de)

welzenbach.de oder rufen mich an unter: +49 931 97096722.

Lebensberatung Welzenbach

Reisgrubengasse 1 97070 Würzburg • Tel.: 0931-97096722

info@lebensberatung-welzenbach.de • www.Lebensberatung-Welzenbach.de

IBAN: DE1790700240035088400 BIC: DEUTDEDB790