

?

„Ich möchte ja Ordnung halten, aber ich schaffe es nicht!“ „Ich weiß nicht warum, aber der Alltag scheint mir viel anstrengender und mühsamer als bei Anderen.“

?

„Ich habe so viele Ideen, dass ich wie gelähmt bin und nichts davon umsetze.“

?

„Ich nehme mir etwas vor, sehe dann etwas Anderes, was ich schnell noch erledigen will und habe das, was ich eigentlich machen wollte, vergessen.“

?

## ADHS BEI ERWACHSENEN

Wohlmeinende Freunde entgegnen: „Das, was du da erzählst, kenne ich auch. Ich reiße mich dann zusammen, dann geht es wieder!“ Leider funktioniert das, wenn überhaupt, nur kurzfristig.

Früher dachte man, ADHS gibt es nur bei Kindern. Heute ist erwiesen: in den meisten Fällen bleiben die Symptome bis ins Erwachsenenalter bestehen, sie zeigen sich nur anders: Während Kinder hyperaktiv oder verträumt sind, macht sich ADHS im Erwachsenenalter eher als eine ständige innere Unruhe, Fußwippen, das Gefühl, immer getrieben zu sein, Konzentrationsprobleme, Schusseligkeit und leichte Ablenkbarkeit bemerkbar. Bis zur Diagnose haben Erwachsene oft eine lange Leidensgeschichte hinter sich.

Betroffene konnten ihr Potential nicht voll ausschöpfen. Ihr Selbstwertgefühl ist niedrig auf Grund beruflicher und privater Misserfolge. Häufig kommen noch begleitende Störungen dazu wie Angst, Sucht oder Depression.

Als Betroffene kenne ich vieles davon aus meinem eigenen Leben.

## MEIN ANGEBOT:

- 👍 **ADHS verstehen** (wissenschaftliche Erkenntnisse, Stärken und Problemfelder)
- 👍 **IST-Zustand:** mein Alltags-Funktions-Profil
- 👍 **Stärken finden**, Ressourcen aufbauen
- 👍 **Stress- und Stimmungsmanagement**
- 👍 **Zeitmanagement**
- 👍 Kennenlernen und trainieren von praxiserprobten, individuell angepassten **Alltags-Tools** für die verschiedenen belasteten Alltagsbereiche
- 👍 Themen: **alle von ADHS besonders betroffenen Lebensbereiche** (bspw. Ordnen, Vorausplanen, Anfangen, am Ball bleiben, Kommunikation, Impulsivität, riskantes Verhalten, Süchte)
- 👍 **Ziel des Trainings** ist es, zusammen eine individuell angepasste eigene „Betriebsanleitung“ für ein erfülltes und erfolgreiches Leben mit ADHS zu erstellen.



„Jeder Mensch mit ADHS hat auch große Stärken. Diese Edelsteine zu entdecken, zum Glänzen zu bringen und damit ein Leben in Freude zu führen, ist mein Herzensanliegen.“

### ANDREA WELZENBACH

ADHS-Coach /  
Psychotherapeutische  
Heilpraktikerin / Praxis in  
Würzburg



### KOSTEN:

Aktuelle Kosten und Online-Angebote finden Sie auf meiner Homepage:

[www.lebensberatung-welzenbach.de](http://www.lebensberatung-welzenbach.de)

(Ermäßigung, z.B. bei Arbeitslosigkeit, und ggf. Unterstützung sind möglich.)



### KONTAKTIEREN SIE MICH UNTER:

Andrea Welzenbach  
Reisgrubengasse 1, 97070 Würzburg

**Tel.: 0931-97096722**

**info@lebensberatung-welzenbach.de**

# MIT ADHS ein erfülltes Leben führen

Einzelcoaching / Gruppentraining  
bei Erwachsenen mit ADHS / Beratung  
für Angehörige, Paare und Helfer



Termine sind **auch Online** möglich.

SO SCHAFFST AUCH DU ES:

# GUTE STRATEGIEN TRAINIEREN & ERFOLGREICH EINSETZEN

**MARKIERE**

**WO BEFINDEST DU DICH GERADE?**

**WELCHER KLEINE SCHRITT  
BRINGT DICH GERADE AUF DIE  
NÄCHST HÖHERE STUFE?**

**VERGISS NICHT,  
AUCH KLEINE ERFOLGE ZU FEIERN!**



Wieder  
schief-  
gegangen.



Ich bin wohl nicht so  
gut wie Andere.



Lohnt sich die Mühe  
wirklich? Werde ich  
es schaffen?



Irgendwas wird sicher  
wieder schiefgehen!  
Warum sollte es diesmal  
anders sein?



**MISSERFOLG**

Hab ich's doch  
geahnt!



**ODER SO:**

EIN kleiner Erfolg  
DAS habe ich geschafft!



Ich plane ein  
neues Ziel, diesmal  
in ganz kleinen  
Schritten.



Etappenziel geschafft!  
Jetzt gönne ich mir  
einmal Kino.

Anstrengung kann  
auch mal Freude  
machen – ich  
bleibe dran!



**GESCHAFFT!**  
Ich kann das!

Aufklappbares  
Miniposter  
**ZUR  
SELBSTHILFE**

**JETZT DU!**

WEITERE INFOS UNTER:  
[www.lebensberatung-welzenbach.de](http://www.lebensberatung-welzenbach.de)

