?

"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."

?%00

"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

(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.

