

Einmalige Gelegenheit im Rahmen meiner  
Weiterbildung zur AD(H)S-Trainerin nach Prof.  
Lauth:

Informations-  
gespräch  
(kostenlos)

## Gruppentraining/ Einzeltraining für Erwachsene mit AD(H)S

### Ziele



Etablieren von Abläufen und Strukturen, Gewohnheiten und die  
Entwicklung eigener Kompetenzen

→ für einen langfristigen Erfolg im Alltag

Rasche Reduzierung der Alltags-Belastung

→ gelasseneres und konstruktives Herangehen an  
die schwierigen Alltagssituationen

Zusammenstellen eigener Beschlüsse in einer Tabelle

→ erprobte Tools für jeden betroffenen  
Lebensbereich – übersichtlich zusammengestellt

### Beispiel einer individuellen Liste: Erfolgreich mit meinem ADHS

Thema	Beschluss
Ordnungsprogramm für mich	- Täglich an die Tür zum Müllimer hängen und daran Dinge zum Ausmisten sammeln - Täglich etwas aufräumen
Das liebe Geld- wohin es verschwindet und was ich daran ändern will	- Bestanden Ziel einhalten - Preise anpassen
Alltagsroutinen für mich	- Täglich morgens 1 Kapitel - nach Datum - Spätschlaf können
So fange ich in Zukunft an	- Mit Uhrzeitangaben gleich anfangen - Lichter Einlegen, Meiner Schritt
So bleibe ich am Ball	- Motivation: Pro-Contra Liste mit Zahlen 1-5 - Selbstinstruktion: Ich weiß, dass ich jetzt wenig Zeit habe, aber wenn ich in Pank verfaule, NHH das nicht, ich atme tief durch, bleibe dran, ich tue mein Bestes. Fertig ist auch perfekt. - Die Belohnung kommt von Jesus, der ist mein Arbeitgeber und er überfordert mich nicht. - Prädiger 7,16: sei nicht stolz gerecht und gib dich nicht ger zu verlor! Warum sollst du dich selbst irgendein rechtfertigen?
Mein Programm gegen das Vergessen	- Namen Gruppe, Gesichtern und Laik Technik - Terminplan Wochen Laik Technik Zimmern
So werde ich demnächst aufmerksamer	- Gesprächliche vereinbaren mit dem Gesprächspartner
So verstehe ich andere demnächst besser	- Umschreibungen
Gegen meine Probleme im Umgang mit anderen	- Smalltalk, Rückfragen, offene Körperhaltung, 110° Haltung
Gesprächsregeln Konfliktgespräche	- Kein Machtanspruch - Gewaltfreie Kommunikation - Positive Meinungen gemeinsam Ziel ist eine für beide akzeptable Lösung - Eigene Ansichten, Gefühle und Bedürfnisse erklären - Ansichten, Gefühle und Bedürfnisse des Anderen erklären
Programm gegen meine Impulsivität	- Zeitplan nicht zu voll stapfen - Zu spät kommen gelassen nehmen: Dann komme ich eben zu spät. Davon geht die Welt nicht unter. Konsequenzen anerkennen und informieren. - Was? Doppeldeckerball nutzen
Programm gegen selbstgefährdendes Verhalten	- Kneipenabend mit wenig Alkohol im Gespräch bleiben durch: - Konzentration durch: W-Fragen, Umschreibung - Etwas Gespräch vorbereiten - Sport vorher - Geld - Humor!

## 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 **größere und langfristige Projekte häufig ganz gemieden**. Es fehlen **Kompetenzen und Strategien** im Umgang mit dem etwas anders funktionierenden AD(H)S-Gehirn, häufig Performanz- oder Kompetenzdefizite genannt.

- Dinge werden 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 und damit verbunden das Unterteilen von Zielen in kleinere Schritte werden nicht umgesetzt, um die mit dem Planen verbundene Anstrengung zu vermeiden.
- Man versichert sich selbst zu optimistisch, dass alles „irgendwie schon von alleine geht“.
- Daraus resultierende Frustrationserlebnisse führen zu einer reduzierten Selbst- und Erfolgserwartung und zu Minderwertigkeitsgefühlen.

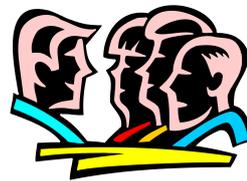
Das strukturierte Training umfasst alle wichtigen Bereiche des Alltags und hilft dabei, die bereits vorhandenen Fähigkeiten

- besser und öfter einzusetzen und
- nicht Gekonntes zu üben und dadurch zur Routine werden zu lassen.

Nach dem Training besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit, sich in einer locker strukturierten Selbsthilfegruppe zusammenzufinden.

## 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 Video oder, je nach Vereinbarung, Präsenztreffen in meiner Praxis in Würzburg
- Gesamtgruppe: 4 bis 6 Pers.
- **15 Treffen (60- 100 min) in 5 Monaten**
- **Der Starttermin wird festgelegt, sobald sich eine Gruppe gefunden hat.**
- Wöchentliche Treffen
- zwischendurch: 1-2mal /Woche Austausch in Zweierteams zur gegenseitigen Ermutigung

## Kosten

- **225 € / Person** (entspricht bei 15 Treffen: **15 € / Treffen**)
- **Erwerbslose/Studenten 150 €** (entspricht bei 15 Treffen: **10 € / Treffen**)
- Zahlung des Gesamtbetrags vor dem ersten Treffen nach einem unverbindlichen Beratungsgespräch

## Methoden/Material

- Im Training werden Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt.
- Erstellung eines individuellen Belastungsprofils und individueller Ziele
- Vorträge, Erfahrungsaustausch und Kleingruppen (2-3 Pers.)
- wöchentliche individuelle Trainingsaufgaben, Besprechung der Aufgaben aus der Vorwoche

## Voraussetzungen für die Teilnahme (Klärung in einem unverbindlichen Vorgespräch):

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

**Alternativ ist ein Einzeltraining möglich.** Die Kosten liegen hier bei **30 € / Treffen (60 min)** statt regulär 60 €, **ermäßigt 20 €**, insgesamt 9-15 Termine (je nach Problembereichen).

Bei Interesse kontaktieren Sie mich, **Andrea Welzenbach**, unter:

**[adhs@lebensberatung-welzenbach.de](mailto:adhs@lebensberatung-welzenbach.de)** oder unter Tel.: **+49 931 97096722**.



**Lebensberatung Welzenbach**  
**Andrea Welzenbach**

Reisgrubengasse 1 97070 Würzburg • Tel.: 0931-97096722  
[info@lebensberatung-welzenbach.de](mailto:info@lebensberatung-welzenbach.de) • [www.Lebensberatung-Welzenbach.de](http://www.Lebensberatung-Welzenbach.de)  
IBAN: DE17790700240035088400 BIC: DEUTDEDB790