



# ADHS –Training für den Alltag

## Gruppen- und Einzeltraining

Andrea Welzenbach

HeilprG Psychotherapie

*ADHS-Trainerin  
für Erwachsene  
zertifiziert nach  
Lauth & Minzel*

- Etablieren von Abläufen, Strukturen und Gewohnheiten sowie 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  
→ erprobte Tools für jeden betroffenen Lebensbereich

## Theoretische Grundlagen

AD(H)S wird als Störung der Selbststeuerung angesehen. Im Erwachsenenalter haben sich unterschiedliche Verhaltensweisen entwickelt, 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. Die Folgen sind:

- 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.

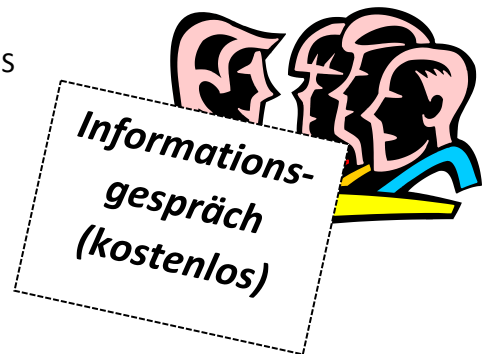
**Das strukturierte Training umfasst alle wichtigen Bereiche des Alltags und hilft dabei, die bereits vorhandenen Fähigkeiten**

- **besser und öfter einzusetzen,**
- **nicht Gekanntes zu üben und dadurch zur Routine werden zu lassen und**
- **bisher gemiedene Bereiche und Tätigkeiten anzugehen.**

Nach dem Training besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit, sich in einer Gruppe zu organisieren und bei Bedarf an Auffrischungstreffen teilzunehmen.

## Themenblöcke

- Einführung in das Training und Wissenswertes über AD(H)S
- Den Alltag organisieren
- Eigene Potentiale nutzen
- Mit anderen kommunizieren
- Persönliche Risiken erkennen und kontrollieren
- Fortschritte 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- 90 min)**
- **Der Starttermin für eine Gruppe wird festgelegt, sobald sich genügend Teilnehmer gefunden haben.**
- wöchentliche Treffen
- zwischendurch: 1-2mal /Woche Austausch in Zweierteams zur gegenseitigen Ermutigung

## Kosten pro Teilnehmer einer Gruppe

- **300 € / Person** (entspricht bei **15 Treffen: 20 € / Treffen**)
- **In sozialen Notlagen (z.B. Erwerbslosigkeit, Studenten) kann der Preis nach Rücksprache reduziert werden.**
- Der Gesamtbetrag ist zum Trainingsbeginn fällig.

## Methoden/Material

- Im Training werden Methoden der **kognitiven Verhaltenstherapie** eingesetzt.
- Erstellung eines **individuellen Belastungsprofils** und individueller Ziele
- **Vorträge, Erfahrungsaustausch** und **Zweierteams**
- **wöchentliche individuelle Treffen und Trainingsaufgaben**

## Voraussetzungen für die Teilnahme

### (Klärung in einem unverbindlichen 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 werden die Wochen-Unterlagen geschickt)
- Umsetzen der **wöchentlichen Trainingsaufgabe**
- **aktive** Mitarbeit in der Gruppe

**Alternativ ist ein Einzeltraining möglich, in dem nur die individuell belastenden Alltagsbereiche trainiert werden.**

Die Kosten liegen hier bei

**60 € / Treffen (60-90 min)**

**Ermäßigung (z.B. bei Erwerbslosigkeit oder Studium) sind nach Rücksprache möglich.**

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

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