

AD(H)S-Alltagstraining für Erwachsene

Struktur entwickeln. Kompetenzen stärken. Alltag bewältigen.

Das AD(H)S-Alltagstraining richtet sich an Erwachsene mit diagnostizierter oder vermuteter AD(H)S, die ihre Selbstorganisation verbessern und nachhaltige Strategien für den Umgang mit alltäglichen Anforderungen entwickeln möchten.

Das Training basiert auf bewährten psychotherapeutischen Ansätzen und vermittelt praxisnahe Methoden zur Stärkung der Selbststeuerung, Planungskompetenz im Alltag.

Ziele des Trainings

- Aufbau stabiler Strukturen und Routinen
- Reduktion von Alltagsbelastungen
- Entwicklung individueller Lösungsstrategien
- Stärkung der Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz

Inhalte der Themenblöcke

- Grundlagen zu AD(H)S im Erwachsenenalter
- Organisation und Strukturierung des Alltags
- Nutzung persönlicher Ressourcen und Potenziale
- Kommunikation und Selbstmanagement
- Umgang mit Risiken, Rückfällen und Belastungssituationen

Formate und Rahmenbedingungen

- Gruppentraining mit einzelnen Modulen (4–6 Teilnehmer)
- Einzeltraining – fokussiertes Training der belastenden Themen
- Gesamttraining alle 6 Themenblöcke 15wöchentliche Termine à 60 Minuten
- Training einzelner Themenblöcke
- Präsenztraining in Würzburg oder Onlinetraining

Kosten

- Gruppentraining alle 6 Themenblöcke: 450 € pro Person
- Einzelner Themenblock: 150 € pro Person
- Einzeltraining: 60 € pro Sitzung (60 Minuten)
- Ermäßigungen bei Erwerbslosigkeit nach Absprache möglich

Teilnahmeveraussetzungen

- AD(H)S-Diagnose oder begründeter Verdacht
- Mindestalter: 18 Jahre
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit und verbindlichen Teilnahme

Leitung und Kontakt

✉ info@lebensberatung-welzenbach.de

📞 0931 97096722



START:

Einzeltraining: ab sofort möglich

Gruppentraining: siehe
<https://www.lebensberatung-welzenbach.de> – bei Interesse
Information über Mail möglich!



Andrea Welzenbach
Heilpraktikerin für
Psychotherapie
Zertifizierte ADHS-Trainerin
nach Lauth/Minsel