

# ADHS-Training nach Lauth/Minsel



## Thema: „Meinen Alltag organisieren“

### Gruppentraining für Erwachsene

Struktur entwickeln • Stress reduzieren • Alltag meistern



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

- **hilfreiche Strukturen und Routinen im Alltag**
- **weniger Stress und Überforderung**
- **praxiserprobte Tools und individuelle Strategien**
- **mehr Selbstwirksamkeit und Klarheit**

## Inhalte

- Ordnung halten, Prioritäten setzen, Entscheidungen treffen
- Vorausplanen, die Zeit einteilen
- Alltagsroutinen
- individuelle Lösungsstrategien und bewährte Tools
- Austausch und Motivation in der Gruppe

## Termine (Online über Zoom)

5 Treffen à 60 Minuten:

- Di, 17. März – 18:30 Uhr
- Di, 24. März – 18:30 Uhr
- Di, 7. April – 18:30 Uhr
- Di, 14. April – 18:30 Uhr
- Di, 21. April – 18:30 Uhr

**+** 1–2 x pro Woche freiwilliger  
Austausch in Zweiertteams

## Kosten

### Gruppentraining:

150 € pro Person (30 € pro Treffen)

Gesamtbetrag zu Trainingsbeginn fällig

## Voraussetzungen (Klärung im unverbindlichen Vorgespräch)

- ab 18 Jahren
- Motivation zur Veränderung
- verbindliche Teilnahme

## Kontakt & Anmeldung

**Andrea Welzenbach**

✉ [info@lebensberatung-welzenbach.de](mailto:info@lebensberatung-welzenbach.de)

☎ 0931 97096722