

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 praxisbewährten Ansätzen und vermittelt Methoden zur Stärkung der Selbststeuerung und 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 incl. Zeitplanung
- Nutzung persönlicher Ressourcen und Potenziale
- Kommunikation und Selbstmanagement
- Umgang mit Risiken, Rückfällen und Belastungssituationen

Formate und Rahmenbedingungen

- Gruppentraining zu ausgewählten Themen, 4 Termine (4–6 Teilnehmer)
- Einzeltraining – fokussiertes Training der belastenden Themen
- Gesamttraining alle 6 Themenblöcke: 15 wöchentliche Termine à 60 Minuten
- Präsenztraining in Würzburg einzeln oder in der Gruppe

Kosten

- Gruppentraining alle 6 Themenblöcke: 450 € pro Person
- Gruppentraining zu ausgewählten Themen, je 4 Termine: 150 € pro Person
- Einzeltraining: 60 € pro Sitzung (60 Minuten)
- Ermäßigung nach Absprache möglich (z.B. Bürgergeld/Grundsicherung)

Teilnahmevoraussetzungen

- AD(H)S-Diagnose oder begründeter Verdacht
- 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

