

ADHS-Training nach Lauth/Minsel



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

Thema: „Meinen Alltag organisieren“

Gruppentraining für Erwachsene

Struktur entwickeln • Stress reduzieren • Alltag meistern



- **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)

4 Treffen à 90 Minuten, jeweils **19:30 – 21 Uhr:**

- Mo, 1. Juni 2026
- Mo, 8. Juni 2026
- Mo, 15. Juni 2026
- Mo, 22. Juni 2026

+ 1–2 x pro Woche freiwilliger
Austausch in Zweiertteams

Kosten

Gruppentraining:

150 € pro Person

Gesamtbetrag, zu Trainingsbeginn fällig

Voraussetzungen (Klärung im unverbindlichen Vorgespräch)

- Motivation zur Veränderung
- verbindliche Teilnahme

Kontakt & Anmeldung

Andrea Welzenbach

✉ info@lebensberatung-welzenbach.de

☎ 0931 97096722