



**Andrea**

**Welzenbach**

Heilpraktikerin für  
Psychotherapie  
ADHS-Trainerin  
nach Lauth/Minsel

## AD(H)S-Alltagstraining für Erwachsene

- ✓ *Struktur entwickeln*
- ✓ *Stress reduzieren*
- ✓ *Den Alltag meistern*

Das Training basiert auf praxisbewährten Ansätzen und vermittelt Methoden zur Stärkung der Selbststeuerung und Planungskompetenz.



### Ziele des Trainings

- Alltagsbelastungen reduzieren
- individuelle Lösungsstrategien entwickeln
- Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz stärken

### Inhalte der Themenblöcke

- Grundlagen zu AD(H)S im Erwachsenenalter verstehen
- den Alltag organisieren und strukturieren, Zeitmanagement
- persönliche Ressourcen und Potenziale nutzen
- Kommunikation und Selbstmanagement
- mit Risiken, Rückfällen und Belastungssituationen umgehen

**Einzeltraining: ab sofort möglich**

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

### Formate und Rahmenbedingungen

- Gruppentraining zu ausgewählten Themen, 4 Termine (60 min, 4–6 Teilnehmer)
- Einzeltraining – fokussiertes Training der individuell belastenden Themen
- Gesamttraining in der Gruppe aller 6 Themenblöcke: 15 wöchentliche Termine (60 min)
- 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:**  
**Andrea Welzenbach**

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

☎ 0931 97096722

