



# ADHS-Gruppentraining für Erwachsene

nach Lauth/Minsel

## „Meinen Alltag organisieren“

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

**Andrea Welzenbach**

Heilpraktikerin für  
Psychotherapie  
ADHS-Trainerin nach  
Lauth/Minsel

## Inhalte

- Ordnung halten, Prioritäten setzen und Entscheidungen treffen
- Vorausplanen und die Zeit einteilen
- hilfreiche Strukturen und Routinen für den Alltag entwickeln
- mit praxisorientierten Tools und individuellen Lösungsstrategien deinen Alltag meistern

**Zusätzlich ist Austausch und Motivation in der Gruppe möglich.**

## Termine (Online über Zoom)

4 Treffen à 90 Minuten, jeweils **19:30 – 21:00 Uhr**:

- Mo, 6. Juli 2026
- Mo, 13. Juli 2026
- Mo, 20. Juli 2026
- Mo, 27. Juli 2026

✚ 1–2 x pro Woche freiwilliger  
Austausch in Zweiertteams

## Kosten

150 € pro Person

Der Gesamtbetrag ist zu Trainingsbeginn fällig.

## Voraussetzungen (Klärung im unverbindlichen Vorgespräch)

- Motivation zur Veränderung
- verbindliche Teilnahme

**Andrea Welzenbach**

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

☎ 0931 97096722

## Kontakt & Anmeldung

