



AD(H)S-Alltagstraining für Erwachsene

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

Andrea Welzenbach

Heilpraktikerin für
Psychotherapie
zertifizierte ADHS-
Trainerin
(Lauth/Minsel)

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

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 (15 Treffen): 500 € pro Person
- Gruppentraining zu ausgewählten Themen, je 4 Termine: 175 € pro Person
- Einzeltraining: 60 € pro Sitzung (60 Minuten)
- Ermäßigung nach Absprache möglich (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

☎ 0931 97096722

Einzeltraining:
ab sofort möglich

Gruppentraining:
<https://www.lebensberatung-welzenbach.de>

