



# Workshop

## AD(H)S – eine besondere Art des Seins

### Hilfe zur Selbsthilfe – praktische Unterstützung für AD(H)S-Menschen im Alltag

Für viele Betroffene ist bereits die Diagnose durch den Spezialisten eine große Erleichterung. Das „Anderssein“ hat endlich einen Namen.

Als Coach helfe ich Menschen mit ADS/ADHS das Chaos in ihrem Leben zu verstehen und zu ordnen, ihre Stärken zu erkennen, ihre Schwächen zu akzeptieren, ihr Leben lebenswert und selbst bestimmt zu gestalten. Angehörige können diesen Prozess maßgeblich unterstützen. Deshalb biete ich innerhalb dieses Workshops „Hilfe zur Selbsthilfe“.

#### Zielsetzung

Gemeinsam werden Pläne und Strategien für ein ganz persönliches Selbstmanagement entwickelt. AD(H)S-ler können dieses Syndrom als Teil ihrer Persönlichkeit annehmen und zusammen mit ihren Angehörigen den Alltag besser bewältigen.

#### Zielgruppe

Erwachsene Menschen bei denen bereits AD(H)S diagnostiziert wurde und deren Angehörige.

#### Inhalte

- Problem- und Schwachstellenanalysen
- Erkennen von Stärken und Fähigkeiten, Selbstwahrnehmung
- Problemlösungs- und Bewältigungsstrategien
- Zeit-, Stress- und Organisationsmanagement
- Strukturierung und Planung
- Zielsetzungstraining
- Motivation, emotionale Unterstützung
- Entspannungstechniken
- Praktische Anwendung im Alltag

#### Methoden

- Rollenspiele
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Konstruktives Feedback stärkt das Selbstvertrauen
- Kognitive Umstrukturierung – Schritte zur Veränderung
- Suggestopädie
- Mentales Training

Die Arbeitsweise basiert auf einem Ressourcen- und Lösungsorientierten Konzept. Eine ermutigende, angst- und stressfreie Atmosphäre fördert die aktive Mitarbeit der Teilnehmenden. Das Seminar ist praxisorientiert, geht individuell auf die persönlichen Probleme ein und wird sehr lebendig gestaltet. Klare Regeln werden aufgestellt, deren konsequente Einhaltung immer wieder überprüft und Rituale eingeübt. Die Aufgaben werden in kleinere Einheiten zerlegt um eine Überforderung und Demotivation zu vermeiden.

#### Dauer:

2 Tage  
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag 09.30 – 16.30 Uhr

#### Veranstaltungsort:

Maximilianstraße 5 a  
63741 Aschaffenburg

#### Teilnehmerzahl:

8 – 12 Personen

#### Seminargebühr:

€ 345,- inkl. 19 % MwSt.  
inkl. Arbeitsmaterial,  
Seminargetränke, Gebäck,  
Obst und Zertifikat

#### Termin:

Auf Anfrage

#### Hotелеmpfehlung:

Hotel Goldener Ochsen  
[www.zumgoldenenochsen.de](http://www.zumgoldenenochsen.de)

#### Brigitte Neumann

Maximilianstraße 5 a  
63741 Aschaffenburg  
Tel.: 0 60 21 – 58 31 987  
Fax: 0 60 21 – 58 31 989  
[info@brigitte-neumann.de](mailto:info@brigitte-neumann.de)  
[www.brigitte-neumann.de](http://www.brigitte-neumann.de)