



ADHS und ICH

Dieses Seminar lädt dich ein, dich mit dem Thema ADHS zu befassen und die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft zu erfahren. Bist du selbst betroffen, deine Kinder oder Enkel? Oder möchtest du andere und dich selbst besser verstehen? Mit angepassten Schreibübungen und im Gruppen- und Erfahrungsaustausch reflektieren wir die (neuro)divergenten Möglichkeiten Ordnung in die Gedanken und Gefühle zu bringen, oder unsere Nachbarkinder besser zu verstehen.

Alles ist RICHTIG

Methoden

- Impulsreferate
- Arbeitsblätter
- Kreative Schreibmethoden
- Planung leicht gemacht
- Austausch und Vertiefung in der Gruppe

Kursort

Onken Academy
 Bahnstrasse 21
 8610 Uster

Anwendungsbereiche

- Zur Auseinandersetzung mit sich und dem eigenen Erfahrungshintergrund
- in Psychotherapeutischer und beratender Berufstätigkeit, in lehrender Tätigkeit

Geeignet für

alle, die sich und andere in ihrer Vielfältigkeit besser verstehen möchten.

Kurskosten

4 x CHF 120.00 oder 1 x CHF 440.00

Bei kleinem Budget ist eine Reduktion möglich. Gesuch richten an helene.inderbitzin@bluewin.ch

Kursdaten: Freitagnachmittag, 14.00 - 17.30 Uhr

29. Januar, 5. Februar, 12. Februar und 19. Februar 2027

Inhalt

Modul 1 Die drei ADHS Typen Emotionen bei einer ADHS Diagnose Schreibend erfahren wir mehr über uns und ADHS ADHS bei Knaben und Männern, Mädchen und Frauen Welche Erfahrungen beeinflussen uns? Spektrum und Stärken Zu viele Ideen in meinem Kopf, Belohnungen «Langweilige» aber notwendige Aufgaben durchziehen	Modul 2 ADHS-Herausforderungen Ich werde nicht verstanden ADHS und Schule Selbstwertgefühl und Maskieren Herausforderung in Beziehungen ADHS und Arbeit/Studium, Tagesplaner Autismus und ADHS Dopamin als Belohnung
Modul 3 Eltern sein - mit ADHS Emotionsregulation Unbewusste Muster Chronischer Stresszustand Autobahnen im Gehirn Hochsensibilität und Zurückweisungsangst Strategien zur Vermeidung von «verlieren, vergessen» Kulturelles Stigma	Modul 4 Unter- und Überstimulation Physische Signale des Körpers wahrnehmen - Welche Erholung? Ziele, Ziele - zu viele nicht erreicht Entdecke neue Ziele Aufschieberitis / Anforderungsvermeidung Das Bedürfnis nach kreativer Herausforderung Hyperfokus und Überforderung