

INHALT

- Leitartikel: Gerhard Spitzer
- Interview: Sandra Amrein
- Zum Thema: Isolde Schaffter-Wieland
- Karins Kolumne / adhs 20+ Aktuell

ADHS-FOKUS **Beziehung**



Ueber den Wolken

«I want it all and I want it now» (Queen)

Wie kann man überhaupt eine Beziehung führen, wenn man ständig abgelenkt und auf dem Sprung ist? Menschen, die nicht von einem ADHS betroffen sind, finden ADHS'ler zwar spannend und schillernd, aber spätestens wenn der Alltag einzieht, sehen sie sich mit der Frage konfrontiert, wie es gelingen kann, ein stabiles Leben aufzubauen.

ADHS-Betroffene befinden sich in ihren Beziehungen in einem grossen inneren Dilemma. Sie brauchen Menschen, die es ernst mit ihnen meinen, die an sie glauben und sie so nehmen wie sie sind. Nur dann kann Beziehung überhaupt gelingen, denn Beziehung hat nichts zu tun mit richtig oder falsch, sondern damit, Wirklichkeit zu erkennen und damit einverstanden zu sein. Niemand verändert sich, wenn er sich nicht geliebt fühlt. Warum auch? Deswegen heisst das Schlüsselwort *Akzeptanz*. Für den Betroffenen bedeutet dies, den Teufelskreis der Selbstverurteilung zu durchbrechen. Indem er die eigenen Stärken erkennt und durch konsequente, strategische Ausrichtung ein Leben baut, das ihm wirklich entspricht und seinen Bedürfnissen gerecht wird. In dieser Position ist es viel leichter, die eigenen Schwierigkeiten zu erkennen und anzunehmen. Der ADHS'ler muss den Mut haben, sich selbst zu lieben und Freundschaft mit sich zu schliessen. Wenn ihm das gelingt, sieht er sich so, wie er wirklich ist und dann ist er angekommen. Alleine mit sich – oder in Beziehung zu anderen.

Andreas Braun



LEITARTIKEL

Gerhard Spitzer
Familien-Coach, Buch-Autor,
ADHS20+ Botschafter

Eine authentische Beziehung schaffen und entspannte Beziehung leben

*Schön, wenn man einen aufrichtigen Bezug zu jemandem hat.
Noch schöner, wenn man mit diesem Jemand auch noch ausreichend Zeit
verbringen darf. Soweit wäre ja noch alles im grünen Bereich!*



Sunset

Doch was, wenn diese gemeinsame Zeit nicht nur erfüllt ist von Liebe, sondern auch von «Chaos» – begleitet von überbordender Impulsivität oder zahlreichen herausfordernden Stimmungsbildern? Manch eine ansonsten innige Zweisamkeit zeigt unter diesen Härtetests erste Brucherscheinungen und schnell ist nichts mehr im grünen Bereich... Um solche «Mini-Krisen» zu überstehen und eine Rückkehr in die begehrte grüne Komfortzone zu ermöglichen, stehen jedem Pärchen mehrere Wege offen: Man könnte vielleicht ein «strengerer Regime» einführen und keinen einzigen chaotischen Ausrutscher mehr durchgehen lassen. Möglich wäre auch, dass beide Partner einen *Wie-werde-ich-müheleweniger-unorganisiert-Kurs* belegen oder postwendend ein Zehner-Abo beim Eheberater lösen – Familienrabatt inklusive. Eine andere Variante wäre, so simpel dies jetzt klingen mag, sich gemeinsam von Herzen zu entspannen.

Wie das gehen soll? Meiner Ansicht nach ganz einfach: Durch einen möglichst raschen **Perspektivenwechsel!** Natürlich nur, wenn

man sich damit einen raschen Partnerwechsel ersparen möchte.

Geordnetes Beziehungschaos

Um sich als Partner eines hoffnungslos sprunghaften Chaoten mit ADHS-Zertifikat wirklich entspannen zu können, darf man sich durchaus mit seiner eigenen **Wahrnehmung** auseinandersetzen, die man vom Anderen hat. Forscher nennen diesen oft geradezu befreienden Vorgang klangvoll: *Selbstreflexion*. Das könnte dann in etwa so klingen: «*Wie nehme ich meinen Liebling eigentlich wahr? Was stört mich überhaupt konkret? Bin vielleicht auch ich bereits in den pandemischen Hype hineingeraten, der allenthalben nach <dringend notwendiger Symptombekämpfung> ruft?*»

Ja, ich sage «*dringend notwendig*», weil das doch andauernd von uns verlangt wird: Irgendwie stecken wir alle bis zum Hals drin in einer netten, weltweit agierenden **Symptomgesellschaft**. Wir nehmen fast ausschließlich die «Fehlfunktionen» an unseren Mitmenschen wahr und pathologisieren* diese zuweilen sogar mit grosser Hingabe und



Stille im Wandel

wissenschaftlichem Gedöns. Allzu oft übersehen wir dabei, dass hinter jeder einzelnen «gesellschaftlich untragbaren Schwäche» vielleicht gleich mehrere wunderbare Stärken schlummern können...

*Jede Schwäche ist bloß
der Widerhall einer Stärke.
Rudolf Steiner*

Von den Medien, natürlich auch von den Lehrern unserer Kinder und vielleicht sogar aus dem Kreise der lieben Familie hört man jedoch viel mehr über «*störendes Verhalten*» oder von problematischen Persönlichkeitsbildern, deren Ausprägung behandelt werden müssen. Klar: Schliesslich sollte sich jeder einigermaßen an die Gesellschaft anpassen. Darin liegt aber auch schon das «Saatkorn» manch einer partnerschaftlichen Krisis: **Anpassung!**

Klar, dass man auch als erwachsener Partner auf manch eine mediale oder pädagogische Absonderung aus dem Umfeld reagiert – selbst, wenn man noch so verliebt ist. Niemand sollte unterschätzen, wie sehr das **Meinungsbild** anderer auf die eigene Wahrnehmung gegenüber dem Partner abfärbt.

Schon alleine daran kann es liegen, dass jene, deren Partnerschaft augenscheinlich «in der Krise» steckt, allzu oft gar keine wirklich authentische Beziehung ausleben können. Vielmehr möchten sie, dass ihr eigener Lebenspartner dem Leit- oder Idealbild entspricht, welches das Umfeld als «normativ» empfinden kann. Erst kürzlich vernahm ich in einem Beratungsgespräch diesen netten, kleinen Vorwurf: «*Meine Frau ist oft so überdreht, dass es alle mitbekommen! So kann man sich doch einfach nicht aufführen!*» Wie

bitte – kann man nicht? Wieso eigentlich nicht? Was spricht dagegen, sich «aufzuführen», wie es einem spontanen Menschen eben gerade ansteht? Etwa das Urteil der Nachbarn? Der Firma? Des Polizisten an der Ecke? Oder ist es vielleicht sogar das eigene Empfinden?

Das führt dann dazu, dass manch ein liebender Partner eines ADHS-Betroffenen bestrebt ist, dem anderen zu *helfen*, wieder besser zu funktionieren. Doch genau hier beginnt mein Ansatz für meinen ziemlich radikalen Perspektivenwechsel, mit dem ich aber offenbar nicht mehr ganz alleine bin...

*ADHS ist keine Störung, sondern
bloss ein durch die Gesellschaft noch
nicht anerkanntes Potential.
Henning Köhler*

Nehmen Sie sich etwas Zeit

Suchen und finden Sie bei Ihrem Partner - zunächst natürlich nur probeweise - ausschließlich die Dinge, die er *hervorragend* kann und teilen Sie ihm das bitte auch *möglichst authentisch* und liebevoll mit. Nehmen Sie sich für diesen Plan einen «angenehmen» Zeitraum von vielleicht zweieinhalb Wochen vor, aber seien Sie in dieser Zeit wirklich konsequent.

Für «partnerschaftlich Fortgeschrittene» gibt es gleich noch ein Upgrade: Nehmen Sie bitte sehr sensitiv wahr, für welche Themen, Tätigkeiten oder Ereignisse Ihr Partner wirklich *brennt*. In seiner völligen Hingabe an etwas Erfüllendes kann nämlich ein verborgenes Potential liegen, das – richtig «eingesetzt» – einer entspannten Beziehung enorm auf die Sprünge helfen kann. Wie gesagt: Man braucht nur ein wenig die Perspektive zu wechseln. Vielleicht erkennen Sie ja in den Augen Ihres Liebling plötzlich anstatt des ansonsten «üblichen» chaotischen Ausdrucks, ein «beruhigend-entspanntes» Leuchten! *Sie werden es mögen.*

*Ich bin eigentlich ganz anders,
nur komme ich so selten dazu.
Ödön von Horvath*

Lassen Sie sich überraschen: Am 30.8. 2017 in Winterthur und am 1.9. in Lenzburg werde ich in charmanter Begleitung meiner philosophischen Assistentin, der «dummen Gans Gundula», mit einem Augenzwinkern vermitteln, wie man mühelos die Perspektive wechselt.

***Pathologisierung:** Die Deutung von Verhaltensweisen, Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken, sozialen Verhältnissen oder zwischenmenschlichen Beziehungen als **krankhaft**.



INTERVIEW

Sandra Amrein,
Präsidentin adhs 20+
Präsidentin ADHS-Netzwerk Alltag
Sozialbegleiterin FA
Treuhänderin

«Es ist nicht immer so, wie es scheint»

*Sandra Amrein, Präsidentin von **adhs 20+**, ist eine vielseitig engagierte Frau und Mutter von zwei erwachsenen Kindern.*



Sweet Dreams

Sie haben die Diagnose ADHS erst im Erwachsenenalter erhalten. Wie hat sich die Thematik im Gefühlsbereich auf Ihr Leben ausgewirkt?

Bereits als Kind konnte ich Schwere schlecht aushalten und suchte oder versuchte, Leichtigkeit herzustellen, mutierte in Gruppen zum Unterhalter bis hin zum «Clown».

Was jedoch nicht heißt, dass ich keine tiefgründige Denkweise hatte.

Ich sehe es heute noch als meine Gabe und somit Aufgabe, mehr Leichtigkeit ins Leben zu bringen und folge gerne dem Aphorismus von Landgräfin Elisabeth von Thüringen: «Seht, ich habe es immer gesagt, man muss die Menschen froh machen.»

Was hat Sie jeweils besonders irritiert?

Dieses trotz wollen nicht können. Ich verspürte häufig eine gewisse Diskrepanz, nicht das sein zu können, was ich sein sollte – oder selber wollte. Verstand oft nicht, was die anderen von mir verlangten, weil ich etwas ganz anderes wahrnahm und vor allem auch wahrhaftig sein wollte.

So konnte ich nicht geduldig sein, wenn ich ungeduldig war, ich konnte nicht dankbar sein, wenn ich keine Dankbarkeit empfand. Ich konnte nicht schweigen, wenn ich etwas Wichtiges zu sagen hatte. Ich kann heute noch schlecht auf Befehl etwas sein, was ich nicht bin. So nahm ich die Welt oft als Paradoxum wahr. Es ist nicht immer so, wie es scheint – ich habe aber gelernt, damit umzugehen, Zusammenhänge zu verstehen und zu differenzieren.

Im Zusammenhang mit ADHS fällt oft das Stichwort Anpassungsleistung. Wie haben Sie dies selbst erlebt?

Weibliche ADHS-Betroffene versuchen oft, sich in einem Familiensystem anzupassen und Konflikte auszubalancieren. Beziehungsoffen wie sie sind, sehnen sie sich nach Harmonie um jeden Preis. Gleichzeitig wollen sie nichts falsch machen. Weder als Ehefrau, noch als Mutter, noch als Angestellte oder Freundin. Es ist ein wahnsinniger Spagat auf alle Seiten. Dabei gehen die eigenen Bedürfnisse oft vergessen.

Im Grunde meines Wesens leitet mich der Selbstanspruch ehrlich zu punkten und weniger über Anpassungsleistungen zu brillieren, weil mir das nach wie vor unecht erscheint. Der Wunsch nach Anerkennung basiert auf dem Bedürfnis, erkannt zu werden. Man hofft auf Verständnis, sucht Geborgenheit. Du gibst dich etwas hin und wirst dann an der Leistung gemessen, obwohl deine Sehnsucht eigentlich darauf abzielt, in deinem Wesen erkannt zu werden. Diese Erkenntnis wurzelt letztlich bei sich selbst. Vom Umfeld werde ich als Kämpfernatur wahrgenommen, weil ich mich für andere Menschen, Projekte und Visionen einsetzen kann. Die grosse Schwierigkeit lag jedoch darin, dass für andere zu kämpfen oft leichter war, als für sich selbst einzustehen.

Für die meisten ADHS-Veranlagten spielt die Beziehung zu anderen Menschen eine grosse Rolle. Wie leben Sie diese Seite?

Als Treuhänderin spürte ich stets, dass mir etwas fehlte. Ich habe zwar in diesem Beruf klare Strukturen, aber ich empfinde ihn als Kopfnahrung. Nach meiner Diagnose wurde mir bewusst, dass ich mich für Menschen einsetzen will, weil ich ein Herzmensch bin. Diese Herztüre haben tatsächlich viele ADHS-Veranlagte weit offen. Was sie manchmal auch etwas schutzlos macht.

Denn: Wer Not nicht wahrnimmt, kann sich viel besser abgrenzen als ein Mensch, der die Hilflosigkeit eines Mitmenschen aufgrund seiner Sensitivität und Empathie stark wahrnimmt. In diesem Moment achtet ein Betroffener nicht auf seine Ressourcen – er handelt einfach. Ganz spontan im Hier und Jetzt.

Trotzdem geraten Betroffene in einer Beziehung immer wieder an ihre Grenzen?

Die Schwierigkeit liegt darin, dass es bei Beziehungen mit «ADHS-Konstellation» oft zu komplementären Partnerschaften kommt. Das heisst, der eine wird je länger je aktiver und der andere passiver. Man driftet auseinander. Im Leben finden nicht selten introvertiert und

*Wenn sie tanzt ist sie wo anders
für den Moment
dort wo sie will
und wenn sie tanzt
ist sie wer anders
lässt alles los
nur für das Gefühl
dann geht sie barfuß in New York
trampft alleine durch Alaska
springt vor Bali über Board und taucht durch das
blaue Wasser
wenn sie tanzt ist sie woanders
lässt alles los nur für das Gefühl*

Max Giesinger, Refrain «Und wenn sie tanzt»

extrovertiert, überstrukturiert und chaotisch zusammen. Dies als Folge der Anziehungskraft der Gegenpole. In symmetrischen Beziehungen wiederum treffen zwei gleichgepolte Menschen aufeinander und die Partnerschaft kann zum Seilziehen oder Wettkampf werden: Wer ist der Bessere, Stärkere, Schnellere, Erfolgreichere oder in umgekehrter Dynamik, der Schwächere, Leidtragendere und somit Hilfebedürftigere.

Und wie unterbricht ein Paar diese Dynamik?

Die Kunst ist die Gegenanpassung: Dass man voneinander lernt und annimmt, dass es zu einem Austausch der Eigenschaften und Energien kommt und man so zu einem Ganzen wachsen kann. Jeder für sich!

Was braucht ein ADHS-Betroffener, um gut durchs Leben zu kommen?

Vom Umfeld: Wohlwollen statt Misstrauen. Offenheit und Interesse für sein Andersdenken. Er selbst benötigt Freiraum, seine Begabungen leben zu können. Mut, sich treu zu bleiben und unkonventionelle Wege zu wagen. Kraft, seine Ur-Ängste zu überwinden. Achtsamkeit, um seine innere Stimme zu hören. So ist es konstruktiver, den Fokus auf das Gelingen und nicht auf den Mangel zu richten. Und letztlich damit den Selbstkritiker zu überlisten.

Interview: Isolde Schaffter-Wieland



Schimmernder Himmelsglanz



ZUM THEMA

Isolde Schaffter-Wieland,
ADHS- und Beziehungscoach,
Redaktorin ADHS-Fokus

Laden Sie die Liebe in Ihr Leben ein

Hand aufs Herz: Wie steht es um Ihre Beziehung? Nein, nicht jene zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. In welcher Beziehung stehen Sie zu sich selbst?



Treibende Himmelskraft

Es ist auffällig, dass ADHS-veranlagte Menschen oft im Gesundheits- oder Sozialwesen, in der Personalberatung oder als Lehrpersonen arbeiten. Berufe also, wo Mitgefühl und Beziehungsfähigkeit besonders gefragt sind. Obwohl sie in einem Umfeld tätig sind, wo sie ihre Begabungen leben könnten, geraten sie nicht selten an ihre Grenzen. Denn über ihrem Engagement für andere Menschen vergessen sie sich und ihre Bedürfnisse. Die Selbstliebe kommt schlicht zu kurz. Natürlich können auch ADHS-typische Verhaltensweisen eine Rolle spielen, wenn Betroffene in ihrem Arbeitsumfeld unter Druck geraten – diese werden hier bewusst ausgeklammert. Im Blickpunkt stehen konkret die Selbstannahme, das Selbstbewusstsein und der Selbstwert, weil diese in Zusammenhang mit der Eigenliebe stehen. Und damit happert es nicht selten, wenn eine ADHS im Spiel ist.

Die Definition für Selbstliebe oder auch Eigenliebe genannt, beschreibt die völlige Annahme seiner selbst in einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst. Wer kennt

die Aussage nicht: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Kann das denn überhaupt funktionieren, wenn wir uns nicht uneingeschränkt lieben? Ich behaupte bis zu einem gewissen Punkt ja, wenn Sie ein mitfühlender und einfühlsamer Mensch sind.

Was hat denn Selbstannahme mit Selbstliebe zu tun?

In welchem Verhältnis ich zu mir selbst stehe, hat einerseits mit unserer familiären Prägung – unserer Herkunft zu tun. Andererseits, wie ich mich in meiner äusseren Erscheinung annehme: Gefalle ich mir, fühle ich mich wohl in meinem Körper. Mag ich meine persönlichen Eigenschaften, erkenne ich meine Begabungen und Neigungen. Lebe ich sie oder sehe ich nur meine Schwächen? Menschen mit einer ADHS-Veranlagung ecken unter Umständen oft schon in ihrer Kindheit an, tun sich schwer mit dem Lernen oder geraten in die Sündenbockrolle. So nehmen sie sich zunehmend als Versager wahr, ihre Stärken und Talente werden buchstäblich verschüttet. Auf dem Nährboden des Ungnügens und einer getrüben Eigenwahr-

nehmung können sich Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen kaum entwickeln. Das muss jedoch nicht so bleiben! Hören Sie auf, gegen sich selbst (oder die anderen) zu kämpfen. Das kostet lediglich Energie. Und glauben Sie nicht, dass Anpassung der Schlüssel für eine entspannte Beziehung ist. Nein, das ist reine Selbstsabotage.

Nur, wie schaffe ich es dann? Indem ich anerkenne, dass es für die Art, wie ich mit mir selbst umgehe, eine Erklärung gibt. Wer seine ADHS-Veranlagung akzeptiert und sich mit ihr versöhnt, der hat den wichtigsten Schritt hin zur Selbstannahme eingeleitet. Indem Sie sich mit sich selbst auseinandersetzen und achtsam gegenüber Ihren Bedürfnissen und Begabungen werden, lernen Sie sich besser kennen und spüren. Keine Angst, damit werden Sie nicht gleich zum Egoisten (das bekommen Betroffene ja auch hin und wieder zu hören.)

Fragen, die Ihnen helfen können, ein neues Selbstbild von sich zu entwerfen:

- Wer bin ich?
- Wie bin ich zu dem geworden, was ich bin?
- Wie sehe ich mich?
- Was gelingt mir gut?
- Was ist mir wichtig?
- Was gibt meinem Leben Sinn?
- Welche Chancen und Grenzen habe ich?

Für jemanden, der sich nicht liebt, ist es unter Umständen ganz schwierig, in den Spiegel zu schauen und zu sagen: Ich bin ein wertvoller Mensch und verdiene es, dass man mich wertschätzend behandelt. Aber es ist ebenfalls eine wirksame Übung, sich wohlwollend zu begegnen. Wenn es Ihnen zu nahe geht, dann sagen Sie einfach etwas Liebevoller zu Ihrem Konterfei oder lachen Sie sich an. Auf diese Weise tasten Sie sich ohne Druck an die Zielaussage heran. Eine kreative Weise, sich zu verändern, kann auch die Collage sein. Mit Zeitungsfotos illustrieren Sie, wie Sie sich gerne sehen wollen: Lachend, auf Reisen, mit Freunden, beim Klettern oder Biken, in einem anderen Arbeitsumfeld und, und, und... Wichtig dabei, legen Sie alle ihre Gefühle in diesen Prozess. Aufgehängt wird die optische Ermutigung an einem Ort, wo Sie Ihren Wünschen und Zielen tagtäglich begegnen. Sie werden überrascht sein!

Motivieren Sie sich!

Kommt Ihnen bekannt vor, dass Sie manchmal schlecht von sich denken oder über sich schimpfen? Selbstkritik wird dann gefährlich, wenn wir uns ständig abwerten und negativen Worten die Macht über uns geben. Denn sie beeinflussen unsere Gefühle und unser Handeln. Ein positiver innerer Dialog (Selbstgespräch) kann mit Aufmerksamkeit, Geduld und etwas Übung trainiert werden.

In einem ermutigenden Selbstgespräch können Sie sich beispielsweise folgende Selbsterlaubnis geben:

- **Du darfst** deine Gefühle wahrnehmen und zeigen!
- **Du darfst** es dir leicht machen!
- **Es ist in Ordnung**, Fehler zu machen und daraus zu lernen!
- **Du darfst** deine eigenen Erfahrungen machen!
- **Du darfst** anderen Menschen vertrauen!
- **Du darfst** dich (neu) entscheiden!

Behandeln Sie sich selbst wie einen guten Freund: verständnisvoll, wohlwollend, liebevoll und nachsichtig. Selbstmitgefühl fördert die Selbstliebe und hat nichts mit Selbstmitleid zu tun. Der einzige, der auf diese neue Haltung reagieren könnte, ist Ihr Selbstkritiker. Ihn gilt es in Schach zu halten, wenn er Sie verunsichern will. Mit jedem JA zu sich selbst, machen Sie ihn kleiner und kommen sich dabei ein Stück näher. Wenn Sie sich selbst lieben, dann werden Sie selbstbewusster und selbstsicherer – auch in der Partnerschaft.

Das Zitat des berühmten Mental-Trainers Pierre Franckh beschreibt diese Resonanz wunderbar.

«Wenn wir beginnen, uns selbst so zu behandeln, wie wir von anderen behandelt werden möchten, zeigen wir unserem Umfeld, wie wir gewöhnt sind mit uns umzugehen. Wenn wir positiv über uns denken, wenn wir liebevoller, respektvoller und achtsamer mit uns umgehen, werden dies sehr bald auch alle anderen um uns herum tun. Es gibt keinen schnelleren Weg, die Liebe in unser Leben einzuladen, als zu beginnen, uns selbst zu lieben und den Kritiker in uns zum Schweigen zu bringen.»



Himmlicher Flug

KARINS KOLUMNE



Karin Niffeler
Mutter
von drei Kindern

STOLPERFALLE BEZIEHUNG - AUF DISTANZ UNZERTRENNLICH

NEIN, wir führen keine Wochenend-Beziehung und **JA**, ich bin absolut treu! Allerdings sind dies die zwei einfachsten Erkenntnisse, die ich für mich als ADHS-Betroffene gefunden habe.

Von meinem Partner, mit dem ich nun seit zwei Jahren liiert bin, verlangte ich bereits dreimal die Trennung, und wir fanden ebenfalls dreimal wieder zusammen. Weshalb? Weil wir uns brauchen, lieben, begehren, vermissen, glücklich machen, stärken, zum Lachen bringen, interessant finden, auffangen und vor allem aber «ganzheitlich verstehen»! Wo gibt's denn schon so etwas?

Ich aber bin «schwierig» – ich brauche spätestens nach 7 Tagen Gemeinsamkeit unter einem Dach meine 10 Tage Alleinsein – weil ich so viel Glück als «Überdosis» empfinde. Weil es zu viel Liebe, zu viel Nähe, zu viel Körperkontakt, zu viel Denkarbeit, zu viele Eindrücke und zu viele Zusammenhänge in meinem Leben gibt, die wie Klaviersaiten mitschwingen. Es ist mir absolut unmöglich, mit diesem geliebten Menschen zusammen zu leben, weil es mich überfordert! Wir verbrachten Tage und Nächte damit, uns gegenseitig zu erklären, wie wir was, in welchen Momenten empfinden.

Das ist die stärkste und aufschlussreichste Beziehungsarbeit, die ich je in Angriff nahm. Bei aller Liebe, bei allem Begehren, Geniessen und Wissen komme ich nicht drum herum, mir ehrlich einzugestehen, dass ich eine Pufferzone benötige. Nur dank Distanz kann ich jeweils zu mir finden und mich sammeln, um für diesen Menschen wieder ganz und gar Partnerin zu sein. Dass er meine Stolpersteine versteht und sich darauf einlässt, ist einer der gewichtigsten Gründe, warum ich ihn liebe!

Die Zukunft? Diese spielt nur eine untergeordnete Rolle, denn was werden wird, zeigt sich ohnehin von alleine!

Ich gebe mir lediglich Mühe, nicht erneut zu stolpern!

ADHS 20+ AKTUELL

30. August 2017

«ADHS: Authentische Beziehung schaffen – entspannte Beziehung leben»
Kurzweiliger Vortragsabend mit dem Wiener Erfolgsautor Gerhard Spitzer («Warum zappelt Philipp»). Spannende Einblicke in die «Innen- und Aussenwelt» von Menschen mit ADHS. Musikalisches Intermezzo von Mulwoorf & Tongrueb, Franz Amrein und Nico Mieg.
9.30 h Kongresshaus Liebestrasse Winterthur

1. September 2017

«Authentische Beziehung schaffen – entspannte Beziehung leben»
Wiederholung des kurzweiligen Vortragsabends mit Gerhard Spitzer. Intermezzo von Mulwoorf & Tongrueb, Franz Amrein und Nico Mieg.
19.30 h Familienzentrum in Lenzburg

9. September 2017

Weiterbildungstag Modul 3,
«ADHS und Beruf/Berufung – Überleben in der Berufswelt oder leben der eigenen Berufung?»
Referenten: Sandra Amrein, lic. phil. Andreas Braun, Dr. phil. Claude Chemelli
9.00 h ZAG Winterthur*

17. Oktober 2017

«ADHS - muss ich mich schämen?»
Referent: Orazio De David, Psychotherapeut, u.a. ehem. Leiter eines Sonderschulinternates, Mitglied adhs 20+ Moderation Podiumsrunde:
Dr. phil. Claude Chemelli, VS adhs 20+
19.30 h Archesaal, Zug

*mit Voranmeldung

Detaillierte Informationen unter:
www.adhs20plus.ch/de/veranstaltungen
Voranmeldungen: info@adhs20plus.ch

Der nächste ADHS-Fokus erscheint im Herbst 2017 zum Thema «ADHS und Scham»

Vielen Dank unseren Sponsoren!



KANTON AARGAU



Zentrum für Ausbildung im
Gesundheitswesen Kanton Zürich



Pyango GmbH