

Weiterbildungstage adhs20+

«ADHS – SELBSTSTEUERUNG»

5 Module:

- Selbstannahme (Samstag, 28. Juni 2025)
- Medikation (Samstag, 16. August 2025)
- Impulssteuerung (Samstag, 27. September 2025)
- Planung, Zeit- und Energiemanagement (Samstag, 25. Oktober 2025)
- Umgang mit Gefühlen (Samstag, 13. Dezember 2025)

Dozentin:

PD Dr. med. Monika Ridinger, Botschafterin adhs20+
Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Zertifizierte medizinische Gutachterin SIM
Vertrauensärztin SGV



Angesprochen sind:

Menschen mit oder ohne ADHS,
Studierende und Fachpersonen

Ort:

PH Campus Pädagogische Hochschule
ZH Lagerstrasse 2, 8090 Zürich

Kosten pro Modul:

Fr. 160.—für Mitglieder
Fr. 200.—für Nichtmitglieder

Anmeldung und weitere Informationen per E-Mail

info@adhs20plus.ch

(Die Module sind einzeln buchbar – es empfiehlt sich jedoch alle Module zu besuchen)



Schweiz, Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS

www.adhs20plus.ch

■ 1. Modul: Selbstannahme

Samstag, 28. Juni 2025, 09.00-16.30 Uhr

- Neurobiologie des «ADHS-Gehirns» verstehen
 - ADHS als «So-Sein» annehmen
 - Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, erweitern und vertiefen
- Ziel: Selbstvertrauen stärken**

■ 2. Modul: Medikation

Samstag, 16. August 2025, 09.00-16.30 Uhr

- Die unterschiedlichen Medikamente kennenlernen
 - Medikamente als «Hilfsmittel» bei ADHS verstehen
 - Balance finden zwischen haltlos und antriebslos
- Ziel: Den Möglichkeitenraum erweitern**

■ 3. Modul: Impulssteuerung

Samstag, 27. September 2025, 09.00-16.30 Uhr

- Signale und Impulse bewusst wahrnehmen
 - Tanz zwischen Gefühlen und Verstand
 - Ziel und Teilziele im Auge behalten
 - Modell, sich in jeder Situation für die bestmögliche Lösung entscheiden zu können
- Ziel: Den Autopiloten überwinden**

■ 4. Modul: Planung, Zeit- und Energiemanagement

Samstag, 25. Oktober 2025, 09.00-16.30 Uhr

- Planung als Technik zum Selbstmanagement erkennen
 - Verschiedene Planungstools und -möglichkeiten diskutieren
 - Umgang mit «Störungen» und «Hürden» erkennen und überwinden
- Ziel: Flexibilität erhöhen, Stress reduzieren**

■ 5. Modul: Umgang mit Gefühlen

Samstag, 13. Dezember 2025, 09.00-16.30 Uhr

- Gefühle als situative Signale verstehen
 - Gefühle und innere Spannung wahrnehmen und regulieren
 - Umgang mit (negativem) Hyperfokus
 - Johari-Fenster-Modell kennenlernen
- Ziel: Mehr Leichtigkeit im Leben**



adhs
20+

Schweiz, Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS

www.adhs20plus.ch