

## Weiterbildungstage adhs20+

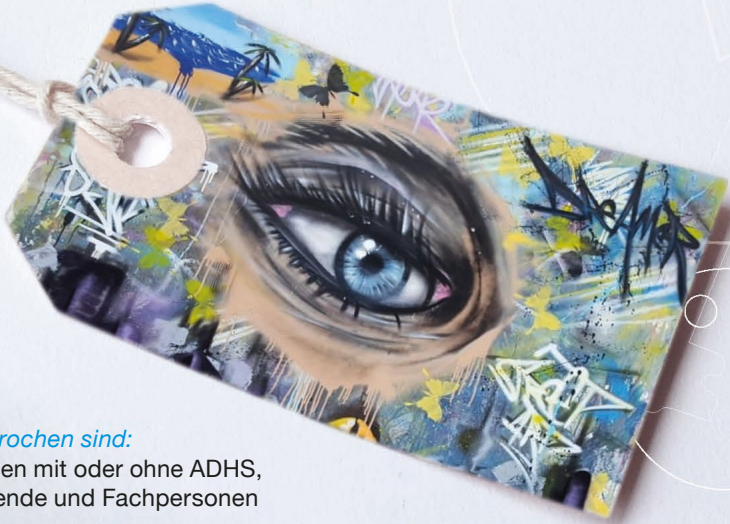
### «ADHS – SELBSTSTEUERUNG»

#### 5 Module:

- Selbstannahme (Samstag, 18. Januar 2025)
- Medikation (Samstag, 22. Februar 2025)
- Impulssteuerung (Samstag, 22. März 2025)
- Planung, Zeit- und Energiemanagement (Samstag, 10. Mai 2025)
- Umgang mit Gefühlen (Samstag, 14. Juni 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](mailto: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](http://www.adhs20plus.ch)

## ■ 1. Modul: Selbstannahme

Samstag, 18. Januar 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, 22. Februar 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, 22. März 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, 10. Mai 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, 14. Juni 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](http://www.adhs20plus.ch)