

# ADS/ADHS - Erfahrungsaustauschgruppe

für Erwachsene mit oder ohne Diagnose

Let's talk about ADHS

In der Gruppe besprechen wir ADHS-spezifische Herausforderungen, diskutieren schwierige Alltagssituationen und erfahren von Gleichgesinnten, welche Strategien und Werkzeuge sie im Alltag anwenden, wie...

## Selbstmanagement

- Zeit- und Energiemanagement
- Planung und Struktur
- Umgang mit Stress und Überlastung

## Selbstkontrolle

- Umgang mit Emotionalität und Impulsivität
- Lernen sich abzugrenzen

## Selbstmotivation

- Umgang mit Alltäglichem, Uninteressantem
- Steuern der Übermotivation

## Selbstaktivierung

- Konzentration und Fokussierung
- Steuern des Hyperfokus

## Selbstannahme

- Umgang mit eigenem Kritiker und Selbstzweifel
- Selbstvertrauen stärken
- Fähigkeiten und Stärken von ADHS entdecken

## Donnerstagabend in Zürich

Jeweils **19:00 – 20:30 Uhr**, in der Praxisgemeinschaft Kunsthaus, Untere Zäune 1, 8001 Zürich

Daten: 23.11 / 7.12 / 21.12 / 4.1 / 18.1 / 1.2 / 15.2 / ... oder

## Donnerstagabend Online

Jeweils **19:00 – 20:30 Uhr**, Online

Daten: 16.11 / 30.11 / 14.12 / 11.1 / 25.1 / 8.2 / 22.2 / ...

## Gruppenleitung:

Markus Hämmerli, ADHS-Coach, Cert. Integral Coach, Logosynthese Practitioner

## Kosten:

35.- pro Abend

**6er-Abonnement** gültig für Zürich oder Online

165.- für Mitglieder von ADHS20+ (27.50)

195.- für Nichtmitglieder (32.50)

## Anmeldung:

