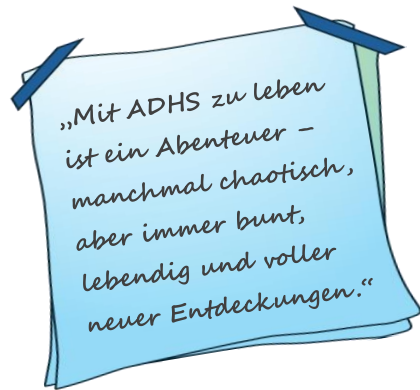


# ADHS - Erfahrungsaustausch

An diesen Gruppentreffen thematisieren wir ADHS-spezifische Herausforderungen und Eigenschaften. Nach einem fachlichen Input zu einem ausgewählten Thema, tauschen wir Erfahrungen aus und besprechen schwierige Alltagssituationen, konstruktive Strategien und praktische Werkzeuge, die uns das Leben mit ADHS erleichtern.



## Themen

Umgang mit Reizüberflutung, Gedankenkarussell, Hyperfokus, Struktur und Ordnung, Zeitmanagement, RSD, Abgrenzung, Entscheidungsfindung, Analyse-Paralyse, Maskieren, Ernährung, Stärken von ADHS, Beziehungen, Prokrastination, ADHS am Arbeitsplatz, Selbstverurteilung, Selbstsabotage, Stressbewältigung...

Die Abende sind unabhängig, du kannst jederzeit einsteigen und die Daten frei wählen. Willkommen sind betroffene Erwachsene mit oder ohne Diagnose.

## Gruppenleitung

[Markus Hämmerli](#), ADHS-Coach, Cert. Integral Coach, Logosynthese Practitioner

[Sascha Probst](#), ADHS-Coach, Systemische Paar- und Familienberaterin IKP

[Susanne Huber](#), Kinesiologin, Kinesiologisches Coaching, Systemische Beraterin IKH

Zeit: **Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr** (ab 18.30 Uhr Ankommen der Teilnehmer)

Daten: **23. Januar, 27. Februar, 20. März, 24. April, 22. Mai, 26. Juni 2025**

## Ort

Im Schulungsraum der Vegelateria the Sacred im 1.Stock. [Müllerstrasse 64, 8004 Zürich](#)

**Kosten pro Abend:** 35.- für Mitglieder von adhs20+ / 40.- für Nichtmitglieder

## Anmeldung

Via QR-Code - oder per Mail an [contact@mindcompass.ch](mailto:contact@mindcompass.ch)

