

Weiterbildungstage adhs20+

«ADHS – SELBSTSTEUERUNG»

5 Module:

- Selbstannahme (Samstag, 17. Januar 2026)
- Medikation (Samstag, 28. Februar 2026)
- Impulssteuerung (Samstag, 28. März 2026)
- Planung, Zeit- und Energiemanagement (Samstag, 09. Mai 2026)
- Umgang mit Gefühlen (Samstag, 06. Juni 2026)

Dozentin:

PD Dr. med. Monika Ridinger, Beraterin Vorstand 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, 17. Januar 2026, 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, 28. Februar 2026, 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, 28. März 2026, 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, 09. Mai 2026, 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, 06. Juni 2026, 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

