

9. November 2026
KINOKONI Zürich

ADHS-Gehirn vs. Neurotypisches Gehirn

Referats- und Podiumabend
Moderation
y@uMεD@A

Podium

Dr. Barbara Studer
PD Dr. med.

Adresse

Monika Ridinger
Lagerstrasse 104
8004 Zürich

Zeit

19.00–21.30 Uhr

Kosten

Fr. 35.00 Mitglieder

Fr. 50.00 Nichtmitglieder

Anmeldung

info@adhs20plus.ch

adhs
20+



Dr. Barbara Studer
Neurowissenschaftlerin
Dozentin
Gründerin Hirncoach
Buchautorin

Das neurotypische Gehirn und die Kunst der Selbstregulation

Dr. Barbara Studer gibt in diesem Referat Einblick in die Funktionsweise des menschlichen Gehirns bei neurotypischen Menschen. Sie erklärt verständlich, wie Gefühle navigiert werden, wie Impulskontrolle entsteht und welche neuronalen Grundlagen Planung, Zeit- und Energiemanagement ermöglichen.

Das Referat verbindet neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagsnahen Beispielen und zeigt, wie Selbststeuerung, mentale Klarheit und Leistungsfähigkeit bewusst gestärkt werden können – im Berufsalltag wie im persönlichen Leben.



PD Dr. med. Monika Ridinger
Beirat VS und
Dozentin adhs20+
Psychiatrie und
Psychotherapeutin FMH
Vertrauenärztin
Buchautorin

ADHS-Gehirn

ADHS wird als neurobiologische Variante verstanden. Das Gehirn funktioniert prinzipiell wie bei nicht-ADHS-Betroffenen, aber eben etwas anders. Wer dieses «etwas anders» versteht, kann lernen, das Gehirn zu benutzen.

Im Referat wird verständlich, dass ADHS-Betroffene nicht einem «Es» ausgeliefert sind, sondern dass mit bewusster Steuerung Alltagsprozesse gelingen können und Erfolgsgeschichten möglich sind.

Moderation

Franz Fischlin

Journalist
Co-Founder YouMedia

Shianne Spitzer

Psychologin
Host von Youmedia



adhs20+

Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene
Geschäfts-/Fachstelle Zürich:
Hirschengraben 28 | 8001 Zürich
www.adhs20plus.ch