

ADHS-Training Erwachsene: Ablauf, Themen, Kosten

Ablauf & Dauer: Flexibel und nach individuellem Bedarf, pro Sitzung je 60-90 min.

Kosten: **95 Euro/Stunde** inkl. 19% MwSt.

1.Sitzung: Kennenlernen, orientierendes Erstgespräch mit ausführlicher Anamnese, Funktionsniveau-Diagnostik und Belastungsprofilerstellung sowie konkreter Empfehlung sinnvoller Trainingsschritte. Ggf., wenn gewünscht, sofortiger Start des Trainings mit einer ersten Hausaufgabe.

Mögliche Themen im Rahmen des Trainings:

- Festlegung von konkreten Trainingszielen, Ergründen von Stärken und Ressourcen
- Was ist ADHS? Was ist ADHS nicht? Ausführliche Psychoedukation, sorgfältige Einordnung bisheriger Lebenserfahrungen unter dem Aspekt einer eventuell lange unentdeckten ADHS
- Kompetente Begleitung während der Eindosierung oder Umstellung einer ärztlich verordneten Medikation
- Organisation: Ordnung herstellen im Kopf & zuhause, Vorausplanen, Tage und Wochen gestalten, Zeitmanagement, Struktur und Routinen
- Umgang mit Finanzen
- Denkmuster verstehen, Prokrastination auflösen, Anfangen, Am Ball bleiben, Gedächtnis und Konzentration verbessern
- Kommunikation: Andere verstehen und verstanden werden, aktiv kommunizieren, Konfliktlösung
- Risiken erkennen und kontrollieren: Die eigene Impulsivität verstehen, riskantes Verhalten und Emotionen kontrollieren
- Rückfallprophylaxe: Die eigene ADHS annehmen lernen, das Erreichte bewahren, Stabilität finden

Zwischen den einzelnen Sitzungen, die idealerweise im Abstand von mindestens 14 Tagen erfolgen, gibt es dem aktuellen Thema entsprechende „Hausaufgaben“, um besprochene Strategien im Alltag zu erproben und neue Kompetenzen auszubilden. Während der gemeinsamen Zeit stehe ich zudem auch zwischen den Sitzungen per eMail und Whatsapp für Rückfragen zur Verfügung. Weitere Kosten entstehen dadurch nicht. Ggf. vereinbarten Prompting kann nach Absprache berechnet werden (je nach Umfang).

Wichtig: Bei Terminabsprache für ein Erstgespräch erklärst du dich mit dem o.g. Stundenlohn einverstanden.