

## **ADHS-Training Jugendliche: Ablauf, Themen, Kosten**

**Ablauf & Dauer:** Flexibel und nach individuellem Bedarf, pro Sitzung je 30-60 min.

**Kosten:** **95 Euro/Stunde** inkl. 19% MwSt.  
(Rechnung erfolgt per Mail nach den einzelnen Sitzungen)

**1.Sitzung:** Gegenseitiges, lockeres Kennenlernen, gemeinsames Erforschen der ADHS des/der Jugendlichen und der dadurch bedingten Schwierigkeiten. Sofortige Hilfe mit alltagspraktischen Tipps und Strategien je nach Problembereichen.  
Keine Verpflichtung zur Inanspruchnahme weiterer Sitzungen, falls die „Chemie“ nicht stimmen sollte. :-)

### **Mögliche Themen im Rahmen des weiteren Trainings sind unter anderem:**

- Festlegung von konkreten Trainingszielen, Ergründen von Stärken und Ressourcen
- Was ist ADHS? Was ist ADHS nicht? Altersgerechte Psychoedukation
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Organisation: Ordnung herstellen im Kopf & eigenen Zimmer, Vorausplanen, Tage und Wochen gestalten, Zeitmanagement, Struktur und Routinen
- Denkmuster verstehen, Prokrastination auflösen, 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 kontrollieren
- Emotionskontrolle, Umgang mit Frust und Wut
- Die eigene ADHS annehmen lernen, das Erreichte langfristig bewahren

Zwischen den einzelnen Sitzungen (Abstand individuell verschieden) gibt es dem aktuellen Thema entsprechende, kleine „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 für Rückfragen zur Verfügung. Weitere Kosten entstehen dadurch nicht.

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