

ADHS-Training Erwachsene: Ablauf, Themen, Kosten

Kosten: 119 Euro/Stunde inkl. 19% MwSt. (**bitte Folgeseite beachten!**)

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

1.Sitzung: Kennenlernen, orientierendes Erstgespräch mit ausführlicher Anamnese, bei Bedarf ergänzender Funktionsniveau-Diagnostik und Belastungsprofilerstellung. Konkrete Empfehlung sinnvoller Trainingsschritte und sofortige Vermittlung hilfreicher Strategien für eine zügige Entlastung.

Häufigkeit: Kein festes Stundenkontingent, keine Verpflichtungen für Folgetermine, individuell nach Bedarf, Planung flexibel von Termin zu Termin – auch ein einmaliges Orientierungsgespräch ist möglich.

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 (**nur ergänzend zum Facharzt**) 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 und Strategien bei problematischem Umgang mit Geld
- Denkmuster verstehen, Prokrastination verstehen und auflösen, anfangen, am Ball bleiben, Gedächtnis und Konzentration verbessern
- Kommunikation: Andere verstehen und verstanden werden, aktiv kommunizieren, Konfliktlösung
- Selbstregulation und emotionale Dysregulation verstehen, Impulsivität und riskantes Verhalten kontrollieren
- Rückfallprophylaxe: Die eigene ADHS annehmen lernen, das Erreichte bewahren, Stabilität finden

Weitere Infos siehe Folgeseite

Zwischen den einzelnen Sitzungen gibt es in der Regel 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 für Rückfragen zur Verfügung (**keine** Beratung per Instagram-DM).

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

Vereinbarte Termine sind verbindlich. Bitte sage Termine möglichst mindestens 24 Stunden vorher ab, wenn du sie nicht einhalten kannst.

Termine, die **nicht abgesagt und nicht wahrgenommen** werden, werden mit einem Ausfallhonorar in Höhe von 50 % des Honorars in Rechnung gestellt. Ich bitte um Verständnis, da so kurzfristig freigewordene Zeiten nicht erneut belegt werden können und somit ein 100%iger Verdienstausschlag für mich entsteht. Bei der Terminbuchung bestätigst du, dass du diese Regelung zur Kenntnis genommen hast.