



Im Basistraining steht neben dem theoretischen Wissen die praktische Anwendung des Wissens im Mittelpunkt.

Im Aufbautraining schaffen wir an den bereits gemachten Erfahrungen weiter und vertiefen mit dem adaptierten SORCK -Modell (nach F. Kanfer) die Veränderungsmöglichkeiten der sich wiederholenden, unbequemen Alltags-Situationen.

© Illustrationen von Carmen Deimel



**Die Basis- und Aufbautrainings
sind jeweils 2-Tageskurse
Das Basistraining ist Voraussetzung
für das Aufbautraining.**

Aktuelle Termine und Preise
finden Sie auf der Homepage

Termine nach Vereinbarung

Kornelia Juen
Tel. 0900 999 222 (CHF 3,13/Min.)
www.adhs-juen.ch



Praxis am Laufenplatz
Fachpraxis ADHS
Laufenplatz 148
CH-5080 Laufenburg
www.praxisamlaufenplatz.ch
praxis@laufenplatz.ch



Menschen mit ADHS haben einen anderen Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstil. Sie reagieren häufig anders. Aus der Sicht von Beteiligten reagieren sie oft unverhältnismässig. **Im SURVIVAL im Kommunikationsdschungel befassen wir uns mit folgenden Themen aus dem Alltag.**

Was ist „eklig“ an und in der Kommunikation?

Wir schauen uns die „Unworte“ und „Unsätze“ sowie negative nonverbale Signale an. Was macht es mit uns? Wie höre ich und was macht es mit mir?

Kommunikation konkret – eben anders

Mit wem kommuniziere ich gerne?
Wie kann ich „Selbstsabotage“ identifizieren?
Was kann ich vom Gegenüber erwarten, was nicht?



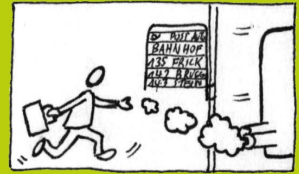
Neurobiologische Hintergründe

Erläuterungen zur anderen Funktionssteuerung
Auswirkungen des Wahrnehmungs- und Reaktionsstils bei ADHS auf Kommunikation.
Lerngeschichte und ihre Folgen wie „Selbstwertkiller“, Schuldzuweisungen, ...

ADHS als Chance! Nutzen Sie die Chance.

Hilfen zum verbesserten Selbstmanagement

- Themen wie Einteilung von Zeit
- Finden von Gegenständen / Ordnung
- Umgang mit Rechnungen / Finanzen



Kommunikation und Konflikt

- Häufige Ursachen sind spontanes „Gedankenlesen“ anstatt sachlicher Feststellungen
- ADHS – das Syndrom der Missverständnisse (bei fehlendem Informationsfluss)
- Anlässe für schwierige „Kommunikation“ ermitteln



Verhaltensanalyse und Veränderung der eigenen „Silent Messengers“

Dazu zählen schleichende und plötzliche Krisen
Erfolgskrisen und der Umgang damit
Nein sagen dürfen ohne schlechtes Gewissen
Erkennen und Abgrenzen gegenüber emotionaler Erpressung.