



# ADHS ACHTSAMKEITSTRAINING

---

«MAPs FÜR ERWACHSENE MIT ADHS»

Mindful Awareness Practices für Erwachsene  
mit ADHS und deren Angehörige

**DAS 8-WÖCHIGE ACHTSAMKEITSPROGRAMM  
SPEZIELL FÜR MENSCHEN MIT ADHS**

- Positive Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen
- Angeboten von einer zertifizierten Achtsamkeitstrainerin,  
die selbst ADHS hat



ATHENA  
ACADEMY

**ACHTSAMKEITSTRAINING IST EINE HERVORRAGENDE METHODE, UM ERGÄNZEND ZUM EINSATZ VON MEDIKAMENTEN ODER ANSTELLE DIESER, BESSER MIT ADHS UMZUGEHEN.**

Das 8-wöchige Training wurde speziell dafür entwickelt, Erwachsenen mit ADHS den Zugang zu den Vorteilen der Achtsamkeit auf eine Art zu ermöglichen, die eine Person mit ADHS verarbeiten kann.



**Wie kann Achtsamkeit Menschen mit ADHS helfen?**

**ADHS-Symptome**

**Wie Achtsamkeit die Symptome lindert**



Schneller Verlust von Fokussierung und Aufmerksamkeit (Mind-Wandering)

Aufmerksamkeitstraining – <<Auf die Aufmerksamkeit aufmerksam sein>>



Emotionsregulierung (z.B. Impulsivität, Unpünktlichkeit, Ungeduld)

Training der Selbstwahrnehmung aus Sicht einer dritten Person: Sein Verhalten selbst in die Hand nehmen



Geringere Selbstachtung

Mindset-, Toleranz- und Akzeptanztraining zur Verbesserung des Selbstwertgefühls



Höheres Stressniveau

Erlernen der bewussten Wahrnehmung dessen, was im Kopf vor sich geht, um so die Konzentration (erhöhte Effizienz und Produktivität) und emotionale Selbstregulierung zu verbessern





## DAS ACHTSAMKEITSTRAINING

Das 8-Wochen-Programm «MAPs (Mindful Awareness Practices) für Erwachsene mit ADHS» wurde 2008 an der University of California in Los Angeles (UCLA)



entwickelt. Es ist den ursprünglichen Achtsamkeitsprogrammen Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) nachempfunden. Weitere Einflüsse sind akzeptanzbasierte Therapien und psychosoziale ADHS-Ansätze.

Ich biete dieses wissenschaftlich erprobte Programm jetzt Erwachsenen mit ADHS und ihren Angehörigen an; auf Schweizerdeutsch, Deutsch, Englisch und Niederländisch.

**Termine:** Jeden Monat beginnt online ein neues 8-Wochen-Programm

**Gruppengrösse:** Maximal 15 Teilnehmer

**Trainingseinheiten:** 8 x 2.5 Stunden inkl Pausen

**Hausaufgaben:** Täglich 5-25 Minuten mit digitaler Unterstützung

**Extra begleitete Übungseinheiten:** 2 x wöchentlich 30 Minuten (optional)

## UNTERSCHIEDE ZU ÜBLICHEN ACHTSAMKEITSPROGRAMMEN

- Stark reduzierte Zeit für formelle Übungen
- Vermehrter Einsatz von visuellen, auditiven und taktilen Werkzeugen
- Digitale Unterstützung bei den Hausaufgaben und Erinnerung an diese
- Mehr Zeit, um über praktische Probleme und Herausforderungen zu sprechen, mit denen sich viele Erwachsene mit ADHS konfrontiert sehen
- Psychoedukation bezüglich der Auswirkungen von Achtsamkeit auf das ADHS-Gehirn
- Mindset-Training durch die Betrachtung von ADHS als Lebensweise mit vielen positiven Aspekten
- Meditationen zur Verbesserung des Selbstwertgefühls
- Der Schwerpunkt liegt auf informellen Praktiken, die Achtsamkeit in alltägliche Aktivitäten integrieren



## Über mich - eine Lehrerin mit ADHS

Ich war 45, als ich herausfand, dass ich ADHS habe. Achtsamkeit hat mein allgemeines Wohlbefinden stark verbessert. Unter anderem kann ich heute mein Verhalten korrigieren, indem ich meinen Fokus wieder auf das lenke, was ich wirklich tun muss. Ich bin produktiver, besser organisiert und weniger impulsiv.

### Meine Herangehensweise

- Pragmatisch
- Fokus auf Anwendung im Alltag
- Beispiele aus eigener Erfahrung mit Achtsamkeit im Umgang mit ADHS

### Kontaktieren Sie mich für ein kostenloses 30-minütiges Beratungsgespräch

Es ist wichtig, dass Sie sich mit meiner Art und Vorgehensweise wohlfühlen. Ausserdem möchte ich sicher sein, dass dies das richtige Training für Sie ist. Nach unserem Gespräch können Sie mit Ihrem/-r Therapeuten/-in sprechen und mit ihm/ihr vereinbaren, dass Sie das Training als Teil Ihrer ADHS-Behandlung absolvieren.

### Nächster Schritt

Scannen Sie diesen QR-Code für:

- Aktuelle Termine
- Preise (Manche Krankenkassen ersetzen Achtsamkeitstraining mit bis zu CHF 600!)
- Anmeldung zum Training
- Weitere Infos



### Oder besuchen Sie

[WWW.ATHENA-ACADEMY.NET/ACHTSAMKEIT-ADHS-KURS](http://WWW.ATHENA-ACADEMY.NET/ACHTSAMKEIT-ADHS-KURS)

### Kontakt

MARISKA PRAKTIK  
+41 79 357 5555

