

ADHS BEI ERWACHSENEN: ORGANISATIONSSTRATEGIEN UND IMPULSMANAGEMENT

Für Erwachsene mit ADHS-Diagnose oder Verdacht auf ADHS sowie deren Angehörige

Verstehen, wie man funktioniert, ein personalisiertes Organisationssystem aufbauen und besser im Alltag leben

Dauer : 6 Stunden	Module : 6 Module
Lektionen : 19 Lektionen	Zielgruppe : Erwachsene mit ADHS und ihre Angehörigen
Format : 100 % online, asynchron	Anbieter : N° 11757351875
Zertifizierung : Qualiopi	Preis : Auf Anfrage

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Beschreibung der Schulung

Diese Schulung ermöglicht es Ihnen, Ihr neurokognitives Funktionieren tiefgreifend zu verstehen: warum Ihre Aufmerksamkeit sprunghaft ist, warum Ihre neuronale Bremse manchmal versagt, warum Sie diese ständige innere Unruhe empfinden. Durch konkrete und anpassbare Strategien lernen Sie, Ihre Risikosituationen zu identifizieren, ein Organisationssystem zu entwickeln, das zu Ihrem Gehirn passt, Impulsivität zu managen und Ihre Emotionen zu regulieren. Sie werden mit Werkzeugen nach Hause gehen, um Ihren Alltag zu transformieren – bei der Arbeit, in der Familie und in Ihrem persönlichen Leben. Diese Schulung bietet konkrete Strategien für Organisation, Impulskontrolle und Emotionsregulation im Alltag, Beruf und Familie.

Modulübersicht

MODULE 1	ADHS im Erwachsenenalter: Das eigene Funktionieren verstehen	4 Lektionen
MODULE 2	Risikosituationen identifizieren und Schwierigkeiten vorbeugen	4 Lektionen
MODULE 3	Impulsivität und emotionale Überreaktionen managen	5 Lektionen
MODULE 4	Ein personalisiertes Organisationssystem erstellen	5 Lektionen
MODULE 5	Leben mit ADHS: Beziehungen, Arbeit und Wohlbefinden	4 Lektionen
MODULE 6	Die DYNSEO-Anwendungen, die Sie unterstützen	2 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Ihr neurokognitives Funktionieren verstehen: schwankende Aufmerksamkeit, Hemmungsdefizit, Hyperaktivität
- Die spezifischen Herausforderungen von ADHS bei Erwachsenen identifizieren: Zeitmanagement, Organisation, Berufsleben, Beziehungen
- Ihre auslösenden Situationen und persönlichen Warnsignale erkennen
- Ihre Umgebung strukturieren und effektive Routinen aufbauen
- Die verschiedenen Formen von Impulsivität verstehen und managen
- Emotionale Überflutungen bewältigen und regulieren
- Ein personalisiertes Organisationssystem aufbauen: Einfachheit, Sichtbarkeit, Externalisierung
- Die Werkzeuge des Zeitmanagements beherrschen: Kalender, Zeitblockierung, Erinnerungen
- Ihre Aufgaben und Ihren Raum effektiv organisieren
- Über Ihr ADHS kommunizieren und gemeinsame Systeme einrichten
- Ihren beruflichen Raum anpassen und Ihre Stärken nutzen
- Auf Ihre allgemeine Gesundheit achten: Schlaf, Aktivität, Ernährung, Stress
- Erkennen, wann man Hilfe suchen sollte und welche Fachleute als Ressourcen dienen

Allgemeine Informationen

Dauer	Vollständige Schulung, aufgeteilt in 6 progressive Module
Zielgruppe	Erwachsene mit ADHS-Diagnose oder Verdacht auf ADHS sowie deren Angehörige, die dieses Störungsbild besser verstehen und konkrete Strategien entwickeln möchten, um ihren persönlichen und beruflichen Alltag zu verbessern
Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
Preis	Auf Anfrage - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismus	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lektion 1 - Neurokognitive Funktionsweise von ADHS bei Erwachsenen

- ADHS als neurodevelopmentale Störung der exekutiven Funktionen verstehen
- Fluktuierende Aufmerksamkeit: Hyperfokus auf Leidenschaften, Abdriften bei Routinen
- Defizit der Hemmung: neurologisches Bremssystem, das manchmal versagt
- Vielseitige Impulsivität in Worten, Entscheidungen und emotionalen Reaktionen
- Veränderte Hyperaktivität: ständige innere Unruhe im Erwachsenenalter

Lektion 2 - Die spezifischen Herausforderungen von ADHS im Erwachsenenalter

- Zeit- und Prioritätenmanagement: Unterschätzung von Dauern, chronische Prokrastination
- Organisation und Planung: Ansammlungen, vergessene Termine, chronische Unordnung
- Berufliches Leben: Meetings, Fristen, E-Mails und Großraumbüros bewältigen
- Persönliche Beziehungen: Impulsivität und Vergesslichkeit belasten Beziehungen
- Finanzmanagement: impulsive Käufe, vergessene Rechnungen, Budgetschwierigkeiten

Lektion 3 - Die häufigen Manifestationen im Alltag

- Unruhe und ständiger Bedarf an Stimulation, schnelle Langeweile
- Impulsivität: Unterbrechungen, spontane Entscheidungen, unbedachte Worte
- Chronische Unordnung: Verspätungen, verlorene Gegenstände, chaotische Umgebung
- Aufgaben begonnen aber selten beendet, häufiges Vergessen von Verpflichtungen
- Manifestationen aus neurologischer Funktionsweise, nicht aus Willensmangel

Lektion 4 - Emotionale Auswirkungen: Frustration, Scham und Überlastung

- Emotionale Dysregulation: schnell auftretende, starke und schwer modulierbare Emotionen
- Schamgefühl und Unzulänglichkeit nach Jahren negativer Bemerkungen
- Chronische Müdigkeit durch ständige kognitive Anstrengung und Kompensation
- Angst und Depression als häufige Begleiter von ADHS im Erwachsenenalter
- Erschöpfte Reserven und unsichtbare Müdigkeit für das Umfeld

Lektion 1 - Die besonders auslösenden Situationen

- Lange, komplexe oder langweilige Aufgaben: Prokrastination bis zur Dringlichkeit
- Übergänge und Aufgabenwechsel: Reizbarkeit beim Hyperfokus unterbrechen
- Reizüberflutete Umgebungen: offene Büros, Benachrichtigungen, Erschöpfung
- Warte- oder Langeweile-Momente: Ungeduld und kompensatorisches Verhalten
- Stress-, Müdigkeits- oder emotionale Umbruchphasen verstärken Schwierigkeiten

Lektion 2 - Erkennen Sie Ihre persönlichen Warnsignale

- Physische Signale: Unruhe, Muskelverspannungen, flache Atmung, plötzliche Müdigkeit
- Kognitive Signale: überschlagende Gedanken, Konzentrationsverlust, Lähmung
- Emotionale Signale: Reizbarkeit, Frustration, Überforderungsgefühl, diffuse Angst
- Verhaltenssignale: zwanghafte Handyutzung, Snacking, Mikroaufgaben, Impulskäufe
- Jede Person erlebt ADHS auf einzigartige Weise

Lektion 3 - Strategien zur Prävention im Alltag

- Umgebung strukturieren: Ablenkungen reduzieren, feste Plätze, sichtbare Aufbewahrung
- Gedächtnis auslagern: alles notieren, Erinnerungen, zentraler Kalender, Checklisten
- Aufgaben in Mikroschritte unterteilen: maximal 15-25 Minuten, Pomodoro-Technik
- Übergänge antizipieren: geplante Erinnerungen, Übergangszeiten, Abschlussrituale
- Energie bewahren: beste Konzentrationszeiten schützen, Pausen integrieren

Lektion 4 - Routinen erstellen, die funktionieren

- Morgenroutine: feste Abfolge, Vorbereitung am Vorabend, visuelle Checklisten
- Arbeitsroutine: Prioritäten überprüfen, Zeitblöcke, ähnliche Aufgaben bündeln
- Abendroutine: Abschlussritual, Vorbereitung für den nächsten Tag, Schlafförderung
- Wöchentliche Routinen: Wochenbilanz, Planung, Zeitblöcke für Unvorhergesehenes
- Realistische Routinen: schrittweise anpassen, nicht nach Perfektion streben

Lektion 1 - Die verschiedenen Formen der Impulsivität verstehen

- Verbale Impulsivität: ohne Filter sprechen, unterbrechen, ungeschickte Worte
- Entscheidungsimpulsivität: zu schnelle Entscheidungen, impulsive Käufe, Engagements
- Emotionale Impulsivität: schnell auftretende intensive Emotionen, Stimmungsschwankungen
- Verhaltensimpulsivität: Handlungen ohne Überlegung, Ablenkungen nachgeben
- Sich der problematischsten Form für sich selbst bewusst werden

Lektion 2 - Strategien zur Eindämmung der Impulsivität

- Regel der Frist: 24-48 Stunden Bedenkzeit bei wichtigen Entscheidungen
- STOP-Technik: anhalten, durchatmen, beobachten, überlegt vorgehen
- Externalisierung des Denkens: Gedanken notieren, Entscheidungsraaster verwenden
- Praktische Sicherheitsvorkehrungen: Kreditkarten entfernen, Bildschirmzeitbeschränkungen
- Impulsauslösende Faktoren identifizieren: Müdigkeit, Stress, bestimmte Umgebungen

Lektion 3 - Emotionale Überflutungen bewältigen

- Aufkommende Emotion erkennen: physische und kognitive Warnsignale
- Ankertechnik: auf den gegenwärtigen Moment fokussieren durch Sinne mobilisieren
- Strategischer Rückzug: sich verantwortungsvoll zurückziehen, bevor man reagiert
- Körperliche Regulierung: Aktivität, intensive Übungen, tiefes Atmen
- Kognitive Umstrukturierung: Abstand gewinnen, andere Sichtweise suchen

Lektion 4 - Umgang mit spezifischen Situationen

- Beziehungsprobleme: Pause verlangen, Ich-Formulierung, aufrichtige Entschuldigung
- Lähmende Prokrastination: nur 5 Minuten verpflichten, Umgebung wechseln
- Impulsive Käufe: Wartezeitregel, Newsletter abmelden, Risikosituationen vermeiden
- Überlastung: innehalten und atmen, Liste machen, eine konkrete Handlung identifizieren
- Bei Bedarf um Hilfe bitten, Aufgaben delegieren oder aufgeben akzeptieren

Lektion 5 - Die Nach-Überflutung: Lernen und Reparieren

- Selbstmitgefühl: sich nicht geißeln, neurologische Störung anerkennen
- Konstruktive Analyse: Auslöser, verpasste Signale und Alternativen identifizieren
- Beziehungsreparatur: aufrichtig entschuldigen, Auswirkungen anerkennen, reparieren
- Strategien anpassen: jeden Ausbruch als Informationsquelle nutzen
- Fortschritt ist nicht linear, Schutzmaßnahmen verstärken

Lektion 1 - Die Prinzipien eines auf ADHS abgestimmten Systems

- Einfachheit: minimale Lösung, die nutzbar ist, schrittweise erweitern
- Sichtbarkeit: Erinnerungen und Listen sichtbar, Whiteboards, Post-its, transparente Boxen
- Maximale Auslagerung: alles Wichtige notieren, nicht auf Gedächtnis verlassen
- Regelmäßige Wartung: tägliche und wöchentliche Überprüfung, aufräumen, anpassen
- Flexibilität: System entwickelt sich mit Ihnen, experimentieren ohne Schuldgefühle

Lektion 2 - Die Werkzeuge des Zeitmanagements

- Einzigartiger Kalender: alles an einem Ort zentralisieren, persönlich und beruflich
- Time-Blocking: Zeitfenster für Aufgaben blockieren, zeitliche Realität geben
- Mehrfache Erinnerungen: verschiedene Kanäle, am Vortag, am Morgen, 30 Minuten vorher
- Timer und Pomodoro-Technik: 25 Minuten Arbeit, 5 Minuten Pause, anpassbar
- Systematischer Puffer: immer mehr Zeit einplanen als geschätzt

Lektion 3 - Die Werkzeuge zur Aufgabenverwaltung

- Sofortige Erfassung: Aufgaben, Ideen sofort notieren, immer Werkzeug zur Hand
- Regelmäßige Sortierung: täglicher Moment zum Sortieren, delegieren, verschieben
- Klare Priorisierung: 1-3 wichtige Aufgaben täglich, vorrangig in besten Zeiten
- Systematische Aufteilung: Aufgaben in konkrete Schritte, in einer Sitzung erledigbar
- Warteliste: getrennte Liste für Dinge, die von anderen erwartet werden

Lektion 4 - Die Werkzeuge zur Raumverwaltung

- Entrümpelung: regelmäßig entrümpeln, schnell und regelmäßig statt selten groß
- Feste Plätze: jeder Gegenstand hat einen festen Platz, Stationen bei Eingangstür
- Sichtbare Aufbewahrung: transparente Boxen, offene Regale, Körbe statt Schubladen
- Dedizierte Bereiche: klare Bereiche für verschiedene Aktivitäten, dedizierter Arbeitsplatz
- Hotspot: akzeptierter Ort für vorübergehende Ansammlung, regelmäßig leeren

Lektion 5 - Ihre Routinen aufbauen und pflegen

- Klein anfangen: mit einer Routine beginnen, so klein und einfach wie möglich
- An bestehenden Gewohnheiten anknüpfen: neue an bereits bestehende verknüpfen
- Routine einfach gestalten: Hindernisse reduzieren, alles am Vorabend vorbereiten
- Unvollkommenheit akzeptieren: fehlende Tage sind normal, ohne Verurteilung weitermachen
- Kleine Siege feiern: jedes Einhalten anerkennen, positive Verstärkungen

MODULE 5

Leben mit ADHS: Beziehungen, Arbeit und Wohlbefinden

4 Lektionen

Lektion 1 - ADHS in zwischenmenschlichen Beziehungen

- Über ADHS kommunizieren: Gehirnfunktion erklären, als Information nicht Ausrede
- Reibungspunkte identifizieren: Vergessen, Verspätungen, Unordnung, Kommunikation
- Gemeinsame Systeme einrichten: Familienkalender, Aufgabenverteilung, Erinnerungen
- Beziehung pflegen: Qualitätszeit planen, aktiv zuhören, Geburtstage erinnern
- Hilfe und Delegation annehmen: intelligente Anpassung, keine Schwäche

Lektion 2 - ADHS im Berufsleben

- Geeignete Umgebung wählen: Vielfalt, Autonomie, Bewegung, Herausforderungen
- Arbeitsplatz gestalten: Ablenkungen reduzieren, Kopfhörer, Raum organisieren
- Tag strukturieren: beste Stunden schützen, Meetings bündeln, Pausen einplanen
- Mit Vorgesetzten kommunizieren: über Anpassungsbedarfe sprechen, klare Fristen
- Stärken nutzen: Kreativität, Hyperfokus, Reaktivität in Krisen

Lektion 3 - Auf die eigene Gesundheit achten

- Schlaf: regelmäßige Routine, Bildschirme vermeiden, schlaffreundliche Umgebung
- Körperliche Aktivität: natürlicher Regulator, angenehme Aktivität, täglicher Spaziergang
- Ernährung: regelmäßig und ausgewogen, Blutzuckerspitzen vermeiden, Koffein begrenzen
- Stressbewältigung: Regulationspraktiken, Meditation, Entspannung, Natur
- Medizinische Betreuung: Kontakt zum Arzt einhalten, Nebenwirkungen melden

Lektion 4 - Wann und wie man Hilfe sucht

- Anzeichen: ständig überfordert, erheblicher Einfluss, verschlechterte Beziehungen
- Profis: Psychiater, Psychologe, ADHS-Coach, Neuropsychologe
- Selbsthilfegruppen: andere Erwachsene treffen, Erfahrungen austauschen, Vereine
- Umfeld: unterstützende Personen identifizieren, konkrete Hilfe anfordern
- Hilfe annehmen ist keine Schwäche, sondern intelligente Anpassung

MODULE 6

Die DYNSEO-Anwendungen, die Sie unterstützen

2 Lektionen

Lektion 1 - JOE, Ihr Gehirn-Coach

- Werkzeug zur Förderung kognitiver Funktionen: Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentration, Planung
- Gezielte, strukturierte, abwechslungsreiche und anpassbare kognitive Spiele
- Flexibilität: Wahl der zu stimulierenden Funktion, im eigenen Tempo Fortschritte
- Spielerischer Aspekt: Spiele mit Herausforderungen, motivierendes Training
- Regelmäßige Nutzung: Gewohnheiten aufbauen, Gehirn trainieren, Selbstvertrauen stärken

Lektion 2 - Hilfsmittel für den Alltag

- Karten zur Beruhigung und Toolbox zur Regulierung
- Energie-Thermometer und Meine Warnsignale
- ADHS-Aktionsplan und Taschen-Merkblatt
- Praktische Werkzeuge zur Unterstützung im täglichen Management
- Angepasste Hilfsmittel für konkrete Alltagssituationen

Lehrmethoden

- 100 % Online-Schulung, zugänglich von Ihrem Computer oder Tablet
- Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo, wann immer Sie möchten, ohne zeitliche Einschränkungen
- Vollständige Schulung, aufgeteilt in 6 progressive Module mit 19 Lektionen
- Konkrete Strategien für Organisation, Impulskontrolle und Emotionsregulation
- Zugang zur App JOE mit über 30 kognitiven Spielen zur Stimulierung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Planung
- Praktische Hilfsmittel für den Alltag: Karten, Toolbox, Thermometer, Merkblätter

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO - Letzte Aktualisierung : Mai 2026