



## **Individuelles COACHING und BERATUNG**

Für mehr Lebensqualität und neue Perspektiven

### **Praxis für ADHS-COACHING**

Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

*“Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt,  
der andre packt sie an und handelt.”*

*(Dante)*

#### **Nicole Zeitner**

Akad. Mentalcoach (Universität Salzburg)

Kirchgasse 7

8500 Frauenfeld

Tel: +41 (0)52 366 32 67

info@zeitner-coaching.ch

**www.zeitner-coaching.ch**

## **Individuelles COACHING und BERATUNG**

Im Fokus steht eine zielgerichtete, personen- und prozessorientierte Begleitung bei vielfältigen persönlichen Themen, im Beruf, aber auch in Krisensituationen. Im Einzelcoaching werden Ihre Situation beleuchtet sowie neue Strategien behandelt. Sie lernen Ihre Ressourcen zu aktivieren und Ihr Potential für eine nachhaltige Steigerung der Lebensqualität zu nutzen.

Als Coach bin ich aufmerksamer Zuhörer und unterstütze Sie bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Wünsche und Ziele.

## **ADHS-COACHING für Erwachsene**

Ein Coaching vermittelt den Betroffenen persönliche Strategien und lösungs-orientierte Handlungsweisen zur Selbsthilfe im herausfordernden Alltag. Vorhandene Probleme, aber auch störende Denk- und Verhaltensmuster werden gemeinsam analysiert und ermittelt. Das Ziel ist eine langfristige Entwicklung des individuellen Selbstmanagements sowie das Erkennen und Fördern der Stärken und Begabungen.

## **ADHS-COACHING für Paare**

Oftmals sind Partnerinnen und Partner von Menschen mit ADHS verunsichert. Welche Anforderungen und Erwartungen kann ein betroffener Partner erfüllen? Ein Hin- und Hergerissensein zwischen den Gefühlen, aber auch Enttäuschung und Ärger können eine Beziehung schwer belasten. Gegenseitige Erwartungshaltungen erschweren ein positives Miteinander. Ein Coaching fördert das gegenseitige Verständnis, den respektvollen Umgang und unterstützt das Paar bei der Entwicklung von neuen, gemeinsamen Strategien für eine erfülltere Partnerschaft.

## **ADHS-COACHING für Jugendliche**

Ein gutes Handwerkszeug im herausfordernden Alltag eines ADHS-Jugendlichen (Schule, Ausbildung, Studium) hilft bei der persönlichen Entfaltung und Entwicklung der oftmals "verdeckten" Potentiale. Das Verstehen der ADHS-Diagnose und die Annahme der eigenen Persönlichkeit sind gerade in dieser Lebensphase für eine positive Zukunft von Bedeutung.

Als Coach kann ich als unabhängiger Berater beim Entwickeln des Selbstmanagements und bei Veränderungsprozessen begleitend zur Seite stehen.

## **ADHS-Elterntaining**

Das Training zeigt spezifische Erziehungsmöglichkeiten für Kinder mit ADHS. Es vermittelt einfache und gut integrierbare Strategien für den Familienalltag, Lösungswege im Umgang mit Problemverhalten sowie zielführende Kommunikationsmodelle. Das Training wirkt sich ebenfalls positiv auf die Beziehung zum Kind aus. Es stärkt das gegenseitige Vertrauen und gibt den Eltern mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im ADHS-Alltag.