

ADHS im Erwachsenenalter verstehen und im Alltag handhabbar machen – in der Gruppe.

Was ist die ADHS-Gruppentherapie?

Sie leben mit ADHS und fragen sich, warum Dinge im Alltag trotz guter Absichten immer wieder schwerfallen?

Grundlage ist das Wissen über **ADHS im Erwachsenenalter**: wie Aufmerksamkeit, Aktivierung und Gefühlsregulation zusammenwirken und wie sich das im Alltag zeigt. Ziel ist es, ADHS besser zu verstehen, Stärken wiederzuentdecken und konkrete Strategien zu erproben.

Ergänzend fließen Elemente aus der **Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** und aus **Authentic Relating** ein. ACT hilft, Gedanken mit Abstand zu betrachten und sich an Werten zu orientieren. Authentic Relating übt, ehrlich und achtsam mit anderen in Kontakt zu treten.

Was passiert in der Gruppe?

Die Gruppe hilft dabei, ADHS-typische Schwierigkeiten aus dem Alltag zu sortieren und daraus einen kleinen, machbaren Schritt abzuleiten.

Verstehen – was ist bei mir los, und wie wirkt ADHS dabei?

Üben – welche Werkzeuge helfen mir schon, und welche kann ich neu erproben?

Handeln – was ist jetzt ein stimmiger Schritt für meinen Alltag?

Themen

Psychoedukation und Neurobiologie

Was ADHS im Gehirn bedeutet, Symptome im Erwachsenenalter und eigene Stärken.

Struktur und Aufschieben

Organisation, Zeitgefühl und Aufgaben starten und durchhalten.

Stress und Selbstwert

Überlastung erkennen, Scham entlasten, die eigene Lebensgeschichte neu lesen.

Achtsamkeit

Aufmerksamkeit bewusst lenken und im Alltag verankern.

Impulse und Gefühlsregulation

Impulse bemerken, Emotionen früher wahrnehmen und sanfter reagieren.

Beziehungen und Kommunikation

Erwartungen klären, Kritik annehmen, Bedürfnisse benennen.

Ergänzt durch: ACT-Elemente (Gedanken und Defusion, Werte, engagiertes Handeln) und Authentic Relating (ehrliche, achtsame Begegnung in der Gruppe).

Der Rahmen

Start: Donnerstag, 05.11.2026 um 16:00 bis 17:40 Uhr

Rhythmus: donnerstags, wöchentlich

Umfang: ca. 17 Sitzungen à 100 Minuten bis März 2027, danach wird die Gruppe offen weitergeführt,

Ihre weitere Teilnahme kann dann abgestimmt werden

Gruppengröße: 6-9 Teilnehmende

Bei Interesse melden Sie sich zeitnah bitte in der Praxis unter adhs@beisenherz-praxis.de.