

ADHS – Systemgruppentraining

Vernetzen - Entdecken - Entwickeln

Der Kompaktkurs für ADHS - Betroffene, die Ihre Potenziale entdecken und nutzbar machen wollen.

15 Sitzungen à 2 Std. • ca. alle 2 Wochen • Kleine Gruppe (max. 10) • Kiel



**Entwickelt und geleitet von
Luciana Obermann - Barbaric**

Kennen Sie das?

- Sie nehmen sich jeden Tag vor, endlich anzufangen – und am Abend ist wieder nichts passiert.
- Ihr Schreibtisch, Ihre Wohnung, Ihr Kopf – alles fühlt sich an wie ein einziges Chaos.
- In Gesprächen verlieren Sie den Faden. Oder Sie platzen rein, bevor der andere fertig ist.
- Sie wissen, was Sie tun müssten, aber das Wissen allein ändert nichts.
- Termine vergessen, Schlüssel verlegt, Rechnungen zu spät bezahlt - Immer wieder.
- Sie fühlen sich oft, als würden Sie hinter Ihrem eigenen Potenzial zurückbleiben.

Dann sind Sie hier genau richtig

ADHS im Erwachsenenalter ist kein Schicksal dem Sie hilflos ausgeliefert sind. Es ist eine neurologische Besonderheit, die sich mit den richtigen Strategien gut händeln lässt. Nicht durch reine Willenskraft allein, sondern durch ein System, das zu Ihrem Gehirn passt und durch Menschen, die verstehen, wie sich Ihr Alltag wirklich anfühlt.



Über die Kursleitung

Luciana Obermann bringt umfangreiche Erfahrung, auch aus dem eigenen Familiensystem, in die Arbeit mit ADHS-Betroffenen mit. Als systemische ADHS -Therapeutin und Paar -und Familientherapeutin verbindet sie fundiertes Fachwissen mit einem pragmatischen, warmherzigen Ansatz. Sie kennt die Herausforderungen, vor denen Erwachsene mit ADHS stehen und weiß, wie individuelle Strategien erarbeitet werden können die im echten Leben funktionieren, nicht nur auf dem Papier.

„Ich habe in meiner Arbeit gelernt, dass ADHS-Betroffene kein reines Motivationsproblem haben, sondern es ist auch ein Passungsproblem - Ihr Gehirn trifft auf Kontexte, die für ihre individuelle Neurodivergenz nicht geeignet sind. Und genau dafür ist diese Gruppe da: Ein System aufbauen, das zu Ihrem Gehirn passt.“



Was Ihnen der Kompaktkurs bringt

In 15 Sitzungen arbeiten wir systematisch an den Kernbereichen, die ADHS-Betroffene im Alltag am meisten belasten. Jede Sitzung verbindet fundiertes Wissen mit leicht umsetzbaren Strategien und Tools.

ADHS verstehen	Was in Ihrem Gehirn anders läuft und warum das auch Stärken mit sich bringt.
Alltag organisieren	Ordnung, Planung, Tagesstruktur, Systeme, die auch für ADHS-Gehirne funktionieren.
Anfangen & Dranbleiben	Prokrastination überwinden. Selbstmotivation aufbauen. Am Ball bleiben.
Gedächtnis & Konzentration	Vergesslichkeit reduzieren. Fokus-Phasen schaffen. Gehirn entlasten.
Achtsamkeit	Raus aus dem Autopilot. Reizüberflutung managen. Innere Ruhe finden.
Kommunikation & Konflikte	Besser zuhören. Klar kommunizieren. Fair streiten lernen.
Impulskontrolle & Emotionen	Zwischen Reiz und Reaktion eine Pause einlegen. Nervensystem regulieren.
Selbstfürsorge & Stabilität	Riskantes Verhalten erkennen. Für sich sorgen. Langfristig stabil bleiben.

Warum eine Gruppe?

Weil ADHS sich einsam anfühlen kann, auch wenn man nicht allein ist. In der Gruppe erleben Sie, dass andere dieselben Kämpfe führen. Sie lernen nicht nur von der Kursleiterin, sondern vor allem voneinander. Die Gruppe wirkt als natürlicher Anker. Wer weiß, dass andere auf ihn zählen, bleibt eher dran.

So läuft es ab

Jede Sitzung folgt einer klaren Struktur – damit Ihr ADHS-Gehirn weiß, was kommt:

Zeit	Phase	Was passiert
10 Min.	Ankommen	Kurzes Einchecken: Wie geht es Ihnen? Was ist seit dem letzten Mal passiert?
15 Min.	Mikroexperiment	Was hat funktioniert? Was war schwierig? Gemeinsam Lösungen finden.
30 Min.	Wissen	Kompakter, interaktiver Theorieimpuls - kein Frontalunterricht, sondern Dialog.
50 Min.	Üben	Einzelübungen, Partnerarbeit, Aufstellungsarbeit, Kleingruppenarbeit - abwechslungsreich und praxisnah.
15 Min.	Abschluss	Kernerkenntnisse sichern. Neue Microexperimente. Blick auf die nächste Sitzung.

Auf einen Blick

Für wen?	Erwachsene (ab 18 Jahre) mit ADHS-Diagnose oder begründetem Verdacht
Wann	15 Termine, ca. alle 2 Wochen, jeweils 120 Minuten
Wo	Therapeutennetzwerk Obermann, Sophienblatt 19 Kiel
Gruppengröße	Die Plätze sind auf maximal 10 Teilnehmende pro Gruppe begrenzt, um eine intensive und vertrauensvolle Zusammenarbeit zu ermöglichen
Medikation und andere Therapien	Kann problemlos mit medikamentöser Behandlung und anderen Therapieformen kombiniert werden
Teilnahmegebühr	90,40 € pro Teilnehmer:in und Gruppenabend (inkl. 19% MwSt.) Gesamtsumme: 1.356,00 € (15 Termine à 90,40 €) 5 % Skonto bei Einmalzahlung: 1.288,20 € (Ersparnis: 67,80 €)
Kursleitung	Luciana Obermann



Was Sie mitnehmen

- Ein tiefes Verständnis für Ihr persönliches ADHS, jenseits von Klischees und Halbwissen
- Konkrete, alltagstaugliche Strategien für Organisation, Planung und Fokus
- Skills für bessere Kommunikation und Beziehungen
- Techniken zur Impulskontrolle und Emotionsregulation
- Die Erfahrung, in einer Gruppe verstanden zu werden, vielleicht zum ersten Mal
- Mehr Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und eine realistischere Selbsteinschätzung

Bereit, den ersten Schritt zu machen?

ADHS wird nicht besser, wenn man wartet. Aber es wird leichter, wenn man anfängt.

So melden Sie sich an:

1. Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Vorgespräch
2. Im Erstgespräch klären wir gemeinsam, ob die Gruppe zu Ihnen passt
3. Sie starten in die nächste Gruppe

Praxis Obermann

Therapeutennetzwerk Obermann

Kiel • Lübeck

E-Mail: info@praxis-obermann.de

Tel: 0431 69666514

therapeutennetzwerk-obermann.de



Hinweis:

Diese Gruppe ist nicht für Personen in akuten psychischen Krisen geeignet. Ein Vorgespräch dient vorab zur Klärung Ihrer Teilnahme.

