

## ADHS-Coaching Fachseminare

# ADHS in der Adoleszenz

**Datum:** 11./12.11.2021

### Dozierende

- Dr. phil. Dominik Gyseler, Neuropsychologe, Dozent Hochschule für Heilpädagogik
- Cornelia Freuler, BSc in Psychologie, Lerncoach

### Inhalt

**Dr. phil. Dominik Gyseler:** In der Schule erlebt man viele Frustrationen und Misserfolge. Einmal geht die Matheprüfung völlig in die Hose, dann wiederum gehen einem die Französisch-Wörter einfach nicht in den Kopf, oder aber im Fussballmatch in der Pause verschießt man aus aussichtsreicher Position kläglich. Kinder und Jugendliche mit einer ADHS erleben diese Emotionen in der Regel noch stärker als andere. Dafür können sie nichts – was sie jedoch selber in der Hand haben: Sie können Strategien trainieren, wie sie künftig mit solchen Misserfolgen umgehen. Wir schauen uns die erfolgreichsten Strategien an und diskutieren den Einsatz im Schulalltag.

**Cornelia Freuler:** Wir alle schieben hin und wieder mühsame Aufgaben vor uns her. Bei manchen Menschen wird das Aufschieben allerdings zu einem grösseren Problem. Auch jugendliche ADHS-Betroffene handeln hauptsächlich interesselgeleitet. Dinge, die Ihr Interesse wecken, werden mit grosser Energie verfolgt. Auf der anderen Seite fallen aber die anderen Dinge, die weniger spannend scheinen, hintenüber. Nicht selten verbringen sie dann den halben Tag mit Schuldgefühlen, nehmen sich immer wieder vor, endlich anzufangen – und schaffen es doch nicht.

In diesem Fachseminar erfahren sie, welche Faktoren beim Aufschieben eine Rolle spielen. Es gilt genau hinzuschauen, wie sich die Betroffenen fühlen und was sie dabei denken. Dazu lernen sie ein hilfreiches, einfaches Modell zur Problemanalyse kennen.

Des Weiteren stelle ich leicht umsetzbare Methoden vor, die der Aufschieberitis ein Schnippchen schlagen. Diese Strategien basieren auf wirksamen psychologischen Prinzipien, welche schon vielen geholfen haben, endlich mit dem Lernen anzufangen und dranzubleiben.

Ich freue mich auf einen spannenden Kurstag mit Ihnen!

**Seminarort:** Fachschule Froburg, Froburgstrasse 266, 4634 Wisen bei Olten

> mit kostenlosem Shuttle-Service ab Bahnhof Olten

### Anmeldung und weitere Informationen

<https://icp.ch/weiterbildung/adhs-coaching/fachseminare/>