

# Dich erwarten:

## Strategien um in's Machen zu kommen

- **Psychoedukation:** Wissenschaftliche Informationen (DSM und ICD konform)
- **Praxisnahe Tools:** Apps, Organizer, Timer (getestet bei ADHS)
- **Hilfesystem-Navigation:** So findest du Diagnostik, Therapie oder Beratung (S3-Leitlinien-konform)
- **Orientierung und Struktur:** Zukunfts- und Alltagsplanung, Prioritäten setzen, Energie managen, Ablenkungen händeln

## Komm an Board!

Melde dich zum Workshop an:

Schreib einfach eine Mail an:

[adhs.lotse@gmail.com](mailto:adhs.lotse@gmail.com)



Stell dich kurz vor und schildere knapp an was du arbeiten möchtest.

Die Ergebnisse werden gebündelt und anonymisiert. Wiederkehrende Themen fließen in den Workshop mit ein. Dadruch ist der Ablauf dynamisch.

# ADHS LOTSE



Bringt dich auf Kurs!



## Online-Workshop "Segel setzen"

*Wenn die Theorie nicht das Problem ist*

Sa, 07/21.03.2026 | 10–13 Uhr | Zoom  
Max. 8 Plätze | kostenlos  
Diagnose nicht zwingend

Wir sitzen alle im selben Boot

[www.adhs-lotse.de](http://www.adhs-lotse.de)



# Du hast AD(H)S oder vermutest es?

## Du bist...



### Gefangen im Alltagschaos?

- Pflichten, Termine, Soziales
- Energie, Erschöpfung, Entspannung



### Verloren im Hilfesystem?

- Medikamente, Therapie, Selbsthilfe
- Was funktioniert für Dich?



### Überfordert von der Zukunft?

- Ausbildung, Studium, Beruf
- Ziele, Projekte und Ideen



...weder „faul“ noch musst du  
dich „einfach mehr anstrengen“.

# Moin! Ich bin Clemens und selbst neurodivergent

AD(H)S kenne ich aus Theorie, Praxis und persönlicher Erfahrung. Mein Studium umfasst Psychologie und Philosophie.

Ich bin kein Therapeut, sondern verstehe mich als ein prozessbegleitender Lotse auf Augenhöhe.

# ADHS LOTSE



ADHS Lotse habe ich gegründet, um meine Herzensangelegenheit neben dem Ehrenamt auch beruflich zu verwirklichen:

Menschen mit AD(H)S zu unterstützen.

### Die Vision:

Sich zu vernetzen, voneinander zu lernen und gemeinsam zu wachsen.

### Das Ziel:

Den Alltag stressfreier zu gestalten, den Überblick zu behalten und vor allem:

die Gesundheit zu fördern und mit den eigenen Vorhaben vorwärts zu kommen.



[ADHS\\_Lotse](#)