

Kognitive Verhaltenstherapie für Erwachsene mit ADHS

ADHS kommt selten allein

- Ängste & Grübeln – innere Ruhe finden lernen
- Depressive Stimmung und Erschöpfung – neuen Antrieb aufbauen
- Emotionale Überforderung – Gefühle verstehen und regulieren

Alltagsbewältigung mit ADHS

- Zeitmanagement
- Struktur & Organisation
- Aufschieben & Überforderung
- Aufmerksamkeitsfokussierung & Vergesslichkeit

**Besuchen Sie gerne
meine Website und
vereinbaren Sie ein
Erstgespräch für
Ihren Therapieplatz**

www.psychotherapie-eichert.de

Nachhaltige Psychotherapie

Ich habe als Psychologische Psychotherapeutin und Angehörige, in Arbeit und Leben viele Menschen mit ADHS begleitet.

Mit fachlicher Expertise, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert, begleite ich Sie auf Ihrem Weg - zu mehr Klarheit, Struktur, Selbstvertrauen und was sonst noch Ihr Leben mental herausfordert mit ADHS.



Psycho- therapie für Menschen mit ADHS

Psychotherapeutische
Unterstützung
für mehr Stabilität
und Lebensqualität

- Für Gesetzlich Versicherte mit Kostenübernahme der Krankenkasse
- Für Selbstzahlende
- Privatversicherte



Therapie, die ganzheitlich wirkt

AD(H)S ist mehr als Konzentrationsprobleme – es betrifft das ganze Leben.

In der Therapie geht es darum, Alltag und Gedanken zu ordnen, Emotionen besser zu steuern und Aufschieben zu überwinden.

Mit bewährten Methoden aus der Kognitiven Verhaltenstherapie entwickeln wir Strategien, die zu Ihnen passen – praktisch, verständlich und alltagstauglich.



Selbstwert – Vertrauen in sich zurückgewinnen

Viele Betroffene tragen seit früher Kindheit das Gefühl, „nicht richtig zu sein“.

Mir ist es wichtig, dass Sie in der Therapie lernen, alte Bewertungen loszulassen, sich selbst anzunehmen und Ihre Stärken zu sehen.

ADHS bei Frauen - oft nicht erkannt

Viele Frauen leben viele Jahre mit AD(H)S, ohne zu wissen, warum sie sich so häufig erschöpft, überfordert oder einfach „anders“ fühlen. Oft haben sie schon früh gelernt, sich anzupassen und nach außen zu funktionieren – während sie innerlich permanent unter Druck stehen.

In meiner Arbeit ist es mir wichtig, dass Frauen mit ADHS endlich gesehen und verstanden werden - mit ihrer Sensibilität, Kreativität und Stärke.



www.psychotherapie-eichert.de

ADHS Diagnose im Rahmen der Therapie möglich

Am Beginn einer Behandlung steht immer eine wissenschaftlich fundierte und ausführliche Diagnostik. Auf dieser Grundlage wird ein auf Ihre individuelle Situation passender Behandlungsplan entwickelt.

Im Rahmen einer begleitenden Therapie können die gewonnenen Erkenntnisse sinnvoll genutzt werden, um neue Strategien zu erlernen, alte Muster zu verändern und langfristig Entlastung zu erleben.

In diesem Prozess begleite ich Sie gerne.

Ihre Therapeutin in Weimar

Mit meiner Schwerpunktpraxis stehe ich Menschen mit ADHS zur Seite.

Bei Interesse und Fragen können Sie sich gerne an mich wenden.

Kontakt:

www.psychotherapie-eichert.de
praxis@www.psychotherapie-eichert.de
[@psychotherapie_eichert](https://www.instagram.com/psychotherapie_eichert)