



## Inhalte des Workshops

- AD(H)S bei Erwachsenen – Stand der Forschung, Merkmale, Abgrenzen zu anderen Störungen
- Funktionsweise des AD(H)S-Gehirns, daraus resultierende Probleme - und wie man dieses Wissen nutzen kann
- Schwächen und Stärken, Stärkenliste zum Ankreuzen, eine neue Sicht von sich selbst finden
- Zeitmanagement, Stressbewältigung, Stimmungsregulation,
- Problemlösestrategien
- Dopamin fördern – auch ohne Medikamente
- Umgang mit dem inneren Schmerz
- AD(H)S in der Ehe – und wie sie gelingen kann
- Erfahrungsaustausch

Die Lehrteile sind interaktiv. Kreative und praktische Übungselemente sind enthalten.

Titelbild: © marem – Fotolia

## Dieses Seminar ist für Sie, wenn ...

- ✓ Sie selbst betroffen sind oder Symptome kennen
- ✓ Sie Angehöriger oder Ehepartner einer betroffenen Person sind und AD(H)S besser verstehen sowie effektiver unterstützen möchten.
- ✓ Sie Helfer oder Berater sind, sich informieren und mit Betroffenen trainieren wollen.

## Sie erfahren

- Hintergrundinformationen zu AD(H)S aus wissenschaftlicher Sicht
- Biblische Impulse zum Thema
- Hilfen zu speziellen Situationen von Erwachsenen mit AD(H)S
- Kennenlernen von konkreten Trainingsmöglichkeiten, die Sie im Seminar erproben und zu Hause weiterführen können
- Erfahrungsaustausch

## Referenten



Kursleiter Joachim Kristahn ist Dipl.-Psychologe und Christlicher Therapeut (IGNIS) sowie Vorstandsmitglied im IGNIS e.V. Er leitet die AD(H)S-Arbeit sowie die Ehe und Familienarbeit.



Andrea Welzenbach, Christliche Beraterin und AD(H)S-Coach, Traumaberaterin, Heilkundezulassung für den Bereich Psychotherapie (HeilprG). Sie arbeitet in eigener Praxis in Würzburg.

## Anmeldung und Rückfragen

bitte direkt an Joachim Kristahn:  
[joachim.kristahn@ignis.de](mailto:joachim.kristahn@ignis.de)  
Tel.: 09321/133054

## Das Wichtigste in Kürze

- ▶ Praxisorientiertes Seminar für Erwachsene mit AD(H)S und ihre Familienangehörigen sowie Berater
- ▶ Dozenten mit psychologischem Fachwissen und seelsorgerlicher Erfahrung
- ▶ Freitag, 26. 02.21, 18.00 Uhr bis Sonntag, 28. 02.21, 12.30 Uhr
- ▶ IGNIS Akademie, Kanzler-Stürtzel-Str. 2, 97318 Kitzingen, [www.ignis.de](http://www.ignis.de)
- ▶ Liste mit Übernachtungsangeboten aller Art kann angefordert werden. Umstieg auf Onlineseminar ist möglich, falls erforderlich!
- ▶ Kosten 110,- € pro Person, Ehepaarrabatt 20%, weitere Ermäßigung auf Anfrage

10 %  
Frühbuche-  
rabatt bis  
11.01.2021

## Anmeldung AD(H)S-Workshop

Bitte an Joachim Kristahn schicken oder mailen

Name, Vorname (ggf. Ehepartner)

Straße

Postleitzahl, Ort

E-Mail

Telefon

Gemeinde

Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen der IGNIS Akademie ([www.ignis.de/agb](http://www.ignis.de/agb)) und stimme der Nutzung meiner Daten nach den Vorgaben der DSGVO zu.

Datum, Unterschrift



Andrea  
Welzenbach,  
Christliche  
Beraterin und  
AD(H)S-Coach

Vieles, über das wir in diesem Seminar reden wollen, habe ich selbst erfahren. Als Seelsorgerin und Christin habe ich mich mit Gottes Sicht von AD(H)S und therapeutischen Interventionen auseinandergesetzt. Alle Tipps sind selbst erprobt.

### AD(H)S bei Erwachsenen

Erwachsene mit AD(H)S haben großartige Stärken. Dennoch haben viele eine lange Leidensgeschichte hinter sich. Nicht selten waren sie als Kleinkind übermäßig aktiv. In der Schule entwickelten sie zunehmend eine unaufmerksame Seite, während sich die motorische Unruhe eher zu einer inneren Rastlosigkeit wandelte. So können sie ihr Potential nicht voll ausschöpfen. Berufliche und private Misserfolge entstehen häufig sowie Depressionen, Ängste, Süchte oder soziale Auffälligkeiten. Tatsächlich funktioniert ein AD(H)S-Gehirn – neurobiologisch betrachtet – in einigen Bereichen anders. Wenn wir dies beachten, dann ergeben sich neue Möglichkeiten – beruflich und auch privat.

Wesentliche Fragen in diesem Seminar sind:

- Wie kann ich Stress und Stimmungsschwankungen selbst regulieren?
- Wie Zeit- und Alltagsprobleme besser managen?
- Wie meine Ressourcen und Stärken erkennen?
- Wie mit dem inneren Schmerz umgehen?
- Und wie unsere Ehe stärken?

[www.ignis.de](http://www.ignis.de)

IGNIS Akademie  
Glaube. Psychologie. Leben  
Kanzler Stürtzel-Str. 2 · 97318 Kitzingen  
Tel. +49 (0)9321 1330-0  
info@ignis.de · www.ignis.de

Wir glauben, dass mit Gottes Hilfe Leben besser gelingt. Und wir glauben, dass mit psychologischer Reflexion Glauben besser gelingt.

Seit mehr als 30 Jahren arbeiten wir mit Begeisterung und fachlich fundiert an einer fruchtbaren Verbindung von Glaube und Psychologie. Unsere Erfahrung geben wir an alle weiter, die beruflich oder ehrenamtlich für Menschen da sein wollen.



Dipl. Psych. Joachim  
Kristahn,  
Workshopleitung  
und Referent

„Als ich 2002 die AD(H)S-Beratungsstelle gründete, gab es nicht wenige Prognosen wie: „Das wird alles bald wieder außer Mode kommen.“ Inzwischen haben tausende von wissenschaftlichen Studien sowie die Erfahrungen von Praktikern den Blick für das Wesentliche geschärft. Es ist mir ein Herzensanliegen, diese Erkenntnisse ebenso wie die positiven Ansätze, die wir aus der Verbindung mit dem Glauben erhalten, weiterzugeben.“

Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Joachim Kristahn  
Tel. +49(0)9321 – 1330-54  
[joachim.kristahn@ignis.de](mailto:joachim.kristahn@ignis.de)

KITZINGEN  
26.-28. Februar 2021



## Mit AD(H)S ein erfülltes Leben führen

für Betroffene, Angehörige und Berater



IGNIS Akademie

GLAUBE. PSYCHOLOGIE. LEBEN.