

# Lernen mit ADHS umzugehen

## Behandlungsprogramm zu mehr Selbstwirksamkeit und Verbesserung von ADHS

Wir bieten ein **Gruppenprogramm** zur Behandlung von ADHS-Symptomen und zum Lernen, selbst besser mit ADHS umzugehen. Zielsetzung ist die Verbesserung der Alltagsfunktionen und der Lebenszufriedenheit.



Das Programm umfasst pro Halbtage zwei Teile:

1. Teil **Lernen und Selbstcoaching im Umgang mit ADHS**
2. Teil **Gruppentherapie auf der Basis des Logosynthese®- Modells**

Du lernst, was ADHS genau ist, wie sich ADHS auf deine Lebensbereiche auswirkt, wie du Reaktionen und Gefühle selbst beeinflussen und loslassen kannst. Mit der Anwendung des Logosynthese Selbstcoaching Modells lernst du mit deinen Gefühlen umzugehen und dir selbst mehr zu vertrauen. Du nutzt deine eigenen Stärken und erkennst wo dir selbst im Weg stehst.

Du reflektierst dein Verhalten, deine Gedanken und stärkst deine Sozial- und Selbstkompetenz auf der Basis des Logosynthese®-Modells.

Der Gruppenleiter resp. die Gruppenleiterin unterstützen dich dabei, störende Emotionen und einschränkende Gedankenmuster mit Logosynthese aufzulösen. Du entwickelst dich persönlich weiter, gewinnst mehr Gelassenheit und einen positiven Blickwinkel auf deine Herausforderungen.

### Inhalt:

#### 1. Teil: Selbstcoaching

- Symptome, Beschwerden und Auswirkungen im Alltag
- Konstruktiver Umgang mit ADHS
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Lernen, sich zu entspannen und gelassen zu bleiben
- Einführung in das Logosynthese® - Modell und Selbstanwendung

#### 2. Teil: Gruppentherapie

- Störende Situationen erkennen und lösen
- Begleitete Veränderung von belastenden Situationen im Alltag
- Integration in den Alltag
- Lernen in der Gruppe

**Zielgruppe:**

Erwachsene Personen ab 18 Jahren, mit einer diagnostizierten ADHS.

**Zuweisung:**

Durch Hausarzt oder behandelnden Psychiater/Psychotherapeuten schriftlich/Mail an: [praxis@logosynthese.ch](mailto:praxis@logosynthese.ch) mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, Mailadresse, Krankenversicherung.

**Gruppengrösse:**

4 – 10 Teilnehmende

**Leitung:**

ADHS-Gruppentherapie: Dr. med. Suzanne von Blumenthal, Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie

ADHS-Coaching: Markus Hämmerli, ADHS-Coach und Logosynthese Practitioner

**Dauer:**

Das Gruppenprogramm umfasst 6 Halbtage in Abständen von ca. 2-3 Wochen. Damit ist das Behandlungsprogramm beendet. Auf Anfrage ist eine Wiederholung möglich.

**Kosten:**

ADHS-Coaching: CHF 380 pauschal

Gruppentherapie: obligatorische Krankenversicherung

**Ort:**

Logosynthese Institut Schweiz, Bahnhofstrasse 38, 7310 Bad Ragaz, Schweiz  
(direkt am Bahnhof Bad Ragaz)

**Termine und Zeiten:**

**1. Gruppenprogramm 2026:** jeweils am Dienstag 14:00 bis 17:30 Uhr  
10.03., 24.03., 14.04., 28.04., 12.05., 26.05.2026

**2. Gruppenprogramm 2026:** jeweils am Dienstag 14:00 bis 17:30 Uhr  
11.08., 25.08., 15.09., 22.09., 06.10., 27.10.2026

**Weitere Informationen:**

[www.logosynthese.ch](http://www.logosynthese.ch)

[www.mindcompass.ch](http://www.mindcompass.ch)



Suzanne von Blumenthal



Markus Hämmerli