



270° Rundumblick

ADHS verstehen und den Alltag strukturieren

Kommt dir das bekannt vor?

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Impulsivität
- innere Unruhe sowie
- Probleme mit Struktur und Organisation.

Was dir helfen kann

- Eigenes Verhalten und ADHS besser verstehen
- Aufmerksamkeit und Struktur gezielt verbessern
- Impulse und Emotionen regulieren
- Selbstwirksamkeit stärken

**Das hat nichts mit mangelnder Disziplin zu tun -
dein Gehirn funktioniert anders**

Katja Baldauf, Psychologin (B.Sc.)

k.baldauf@270rundumblick.com

0711-34039162

