

spursuche.ch

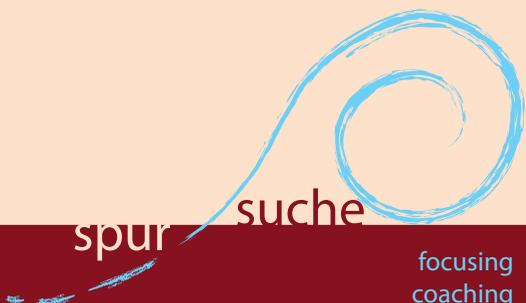
focusing-coaching-begleitung

# ADHS-Coaching

für Erwachsene

## Stressmanagement

## Burnout-Prophylaxe



spur suche

focusing  
coaching  
begleitung

Evelyne Zahnd  
Mobil: 077/ 436 41 70  
Mail: [ev.z@gmx.ch](mailto:ev.z@gmx.ch)  
[www.spursuche.ch](http://www.spursuche.ch)

Postadresse: Elfenuweg 9, 3006 Bern

Praxis: Spitalackerstr. 63, 3014 Bern

# ADHS-Coaching für Erwachsene

Der eigenen Lebensspur folgen

Im ADHS-Coaching können ADHS-typische Schwierigkeiten und Defizite gezielt thematisiert, reflektiert und geeignete Bewältigungsstrategien erarbeitet, eingeübt und überprüft werden. Dabei gehen wir bewusst von den vorhandenen Ressourcen aus und orientieren uns an Ihren persönlichen Zielvorstellungen. Sie erhalten die dafür nötige Information zum Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom und Raum für Ihre persönlichen Fragen.

Selbstreflexives und selbstinstruktives Handeln kann anhand konkreter ADHS-bedingter Schwierigkeiten im Alltag kennengelernt und eingeübt werden.

## Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe

Entspannt Spuren hinterlassen

Durch das gemeinsame Erfassen der privaten, persönlichkeits- und arbeitsplatzbedingten Belastungsfaktoren, des Freizeitverhaltens sowie aktueller und möglicher Ressourcen machen wir die momentane Lebens-Balance sowie das eigene Stressverhalten sichtbar und erarbeiten konkrete Veränderungsmöglichkeiten, hin zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit in engagierter Gelassenheit.

Ergänzend können Sie gezielt Entspannungsübungen kennenlernen und einüben.



Studium Psychologie und Psychopathologie  
Ausbildung in Kontemplation und Beratung/ Coaching  
Zertifizierte Focusing-Begleiterin  
Zertifizierte ADHS-Coach und –Verhaltenstrainerin  
Malbegleiterin nach Arno Stern