

Online-Coaching und Training

## ADHS bei Erwachsenen verstehen | annehmen | proaktiv gestalten



### Wo stehen Sie gerade in Ihrem Leben?

- Sie haben eine **ADHS-Diagnose**. Und nun?
- Sie **warten auf einen Diagnosetermin** oder den **Therapiestart** und wünschen sich **Überbrückungsunterstützung**?
- Sie stecken gerade in einer **Krise** und kommen aus eigenen Kräften nicht heraus?
- Sie fühlen sich ausgebrannt und **völlig erschöpft**?
- Sie versinken im **Chaos** und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen?
- Sie suchen **berufliche Veränderung** und **Neuorientierung**?
- Sie fühlen, dass noch **unausgeschöpftes Potenzial** in Ihnen steckt?

### Wie zeigt sich ADHS in Ihrem Alltag?



#### Aufschiebeverhalten

Sie haben lange, wachsende To-do-Listen und ggf. Brüche in Ihrem Leben, weil Sie Vorhaben nicht anfangen oder zu Ende bringen.



#### Fehlende Struktur/Desorganisation

Sie haben wenig Struktur in Ihrem Tag und verzetteln sich mit Unwichtigem.



#### Impulsivität

Ihre Impulsivität im Denken, Fühlen und Handeln in verschiedenen Lebensbereichen ist oft stärker als Ihre Besonnenheit.



#### Erhöhte Reizoffenheit/innere Unruhe

Sie haben Schwierigkeiten, Störungen und Reize auszublenden und zu filtern. Hierdurch fühlen Sie sich leicht erschöpft und gestresst.



#### Fehlender Fokus und mangelnde Selbststeuerung

Es ist schwierig für Sie, konzentriert zu bleiben und Ihren Fokus zu halten. Ihre Zeit verrinnt mit Unwichtigem.

Hierdurch befinden Sie sich in einer **Abwärtsspirale aus Misserfolgen, Hoffnungslosigkeit und fehlender Zuversicht**, die Sie alleine nicht durchbrechen können.

### Die Stärken meines Coachings: ganzheitlich – gehirngerecht – wirksam

#### Stellen Sie sich vor ...

- Sie lernen Ihre ADHS-Symptome besser verstehen und entwickeln für Sie stimmige **Bewältigungsstrategien**, mit denen Sie ADHS erfolgreich managen können.
- Sie entdecken Ihre vormals oft verborgenen **Stärken und Talente**.
- Sie schaffen Strukturen und neue Gewohnheiten, die dauerhaft **Entlastung** und **Klarheit** bringen.
- Sie entwickeln die Fähigkeit, Ihre wichtige Ressource **Zeit** effektiver zu managen.
- Sie entdecken für Sie passende **Stressbewältigungsmethoden**.
- Sie verstehen die Gründe für Ihr Aufschiebeverhalten und steigern dadurch Ihre **Leistungsfähigkeit**.
- Sie verbessern Ihre **Kommunikationsfähigkeiten**, um Ihre Beziehungen zu stärken.
- Sie finden wieder Zeit für die schönen Dinge im Leben und gewinnen **Leichtigkeit** zurück.
- Sie führen ein Leben im Einklang mit Ihren **Stärken, Werten und Bedürfnissen**.

Unser Weg: langfristige Zielausrichtung, Beharrlichkeit und konsequente Stärkung Ihres Fokus.



## Was mich auszeichnet: Expertise – Erfahrung – Tiefgründigkeit

Menschen auf tiefer Ebene zu begegnen und ganzheitlich zu begleiten. Individuelle Lösungen zu erarbeiten, die nachhaltig und langfristig tragen: **Dafür stehe ich.**



Jeder Mensch hat seine  
eigene Geschichte,  
daher auch seine  
eigenen Lösungen.

## Sie profitieren von:

- meiner **vielseitigen fachlichen Expertise** und meinem **breiten Methodenrepertoire**
- meiner Erfahrung durch meine **eigene ADHS-Spättdiagnose** mit 32 Jahren
- dem **Wachstumsmindset** einer ehemaligen, erfolgreichen **Leistungssportlerin**
- meiner **Begabung**, in und mit Menschen ihre bislang oft unentdeckten oder verloren gegangenen **Talente zu entdecken**
- meiner Tiefgründigkeit und **empathischen** sowie **wertschätzenden Haltung**
- meiner **Ressourcen- und Lösungsorientierung** und **Ergebnisoffenheit**
- meinem **eigenen Erleben**, dass „ADHS zu managen“ sich in einer ständigen Balance zwischen das Leben proaktiv gestalten und Grenzen akzeptieren bewegt

Ziel unserer gemeinsamen Arbeit ist es,  
Ihre **Selbstreflexion, Selbstwertschätzung und Selbstfürsorge** zu stärken, um ein Leben in Balance führen zu können.

## Meine Angebote: Damit kann ich Sie unterstützen



### Einzelcoaching

Sie und Ihr individuelles Anliegen 1 : 1 im Blick  
Meine Schwerpunkte:

- Berufswahl- und Karrierecoaching
- Stress- und Burnout-Prävention
- Weibliche Lebenswege mit ADHS
- Dem Leben Richtung geben:  
Zeit- und Selbstmanagement stärken



### Überbrückungsunterstützung

Bis zum Diagnosetermin oder Therapiebeginn  
gut begleitet

Als zertifizierte ADHS-ADULT-Trainerin verfüge ich über anerkannte Diagnosetests, die gemeinsam mit einer lebensgeschichtlichen Betrachtung eine Annäherung an eine ADHS-Diagnose erlauben. (Eine abschließende Diagnose darf ich nicht stellen.)



### Paarcoaching

Weil die Liebe es wert ist.



### Gruppentraining

Miteinander sowie voneinander lernen und  
einander verstehen.

## Veränderung begleiten: vom Wollen ins Tun kommen

Meine Coaching-Prozesse unterstützen konsequent die  
ADHS-spezifischen Besonderheiten:

- Aufmerksamkeit erhöhen: **Einsatz aktivierender Tools**
- Arbeitsgedächtnis stützen:  
**Visualisierungen und Memorierungen**
- Kreatives Potenzial nutzbar machen:  
**Einsatz gehirngerechter Methoden**
- Dranbleiben: **Prozessbegleitung auch zwischen den Sitzungen**

„Für jeden Weg, egal wie weit,  
muss man den ersten Schritt tun.“

## Bereit für den ersten Schritt?

### Ich hole Sie da ab, wo Sie stehen.

Vereinbaren Sie jetzt einen **unverbindlichen Kennenlerntermin** mit mir. Machen wir uns gemeinsam auf den Weg, Ihre Einzigartigkeit im Dialog zu entdecken und wertzuschätzen. Ich freue mich auf Sie!

## Ihre Christiane Altemöller

Ausgebildete Erziehungswissenschaftlerin (B. A.)  
Systemischer Coach (Prof. Dr. Manuel Tusch, IFAP KÖLN)  
Zertifizierte ADHS-Trainerin (Prof. Dr. Lauth, emer.)  
Zertifizierter Stress- und Burnout-Coach  
Karrierecoach (Berufswahl und Laufbahn)  
Schema-Coach  
Trained Hypnotist



## Kontakt ADHS-Online-Coaching:

E-Mail: [coaching@christianealtemoeller.de](mailto:coaching@christianealtemoeller.de)  
[www.christianealtemoeller.de](http://www.christianealtemoeller.de)

Sie finden mich auch bei Instagram und LinkedIn

- [christianealtemoeller](#)
- [Christiane Altemöller](#)



**CHRISTIANE ALTEMÖLLER**  
COACHING | ADHS-ADULT im DIALOG