

GRENZEN UND ADHS

HALT GEBEN STATT EINENGEN

19. MÄRZ 2026 | 18.30 UHR

Wendelinstr. 15 - 70327 Stuttgart-Untertürkheim



Um zufrieden mit mir selbst und mit anderen leben zu können, muss ich wissen, was ich brauche und wo meine eigenen Grenzen liegen. Gleichzeitig ist es wichtig, wahrzunehmen, welchen Raum und welche Grenzen andere für sich beanspruchen. Für ein gelingendes Zusammenleben ist es von zentraler Bedeutung, dass diese unterschiedlichen Bedürfnisse und Zufriedenheitsräume berücksichtigt werden.

Ein großer Teil unseres Erlebens und Handelns geschieht unbewusst. Deshalb verläuft die Steuerung unseres Verhaltens nicht immer zu unserer eigenen Zufriedenheit oder zur Zufriedenheit anderer. ADHS erschwert diesen Prozess zusätzlich und macht es nicht leichter, angemessen zu reagieren.

Der Vortrag soll dabei helfen, eigene unbewusste Grenzen besser zu erkennen und dadurch neue Möglichkeiten zu eröffnen, das eigene Verhalten bewusster und zum Wohle aller Beteiligten zu gestalten.

Referent:

CLAUS DILGER

Chr. Berater IGNIS Akademie

Anmeldung bis zum 17. März 2026 über:
WWW.ADHS-SELBSTHILFE-STUTTGART.DE

**DER VORTRAG
IST KOSTENFREI!**

WWW.ADHS-DEUTSCHLAND.DE