

ADHS-Life Coaching

Arnout van den Beukel

Struggles angehen - entspannter leben



- Wenn du dich aktiv mit deiner ADHS auseinandersetzen möchtest,
- oder Veränderungen in bestimmten Bereichen deines ADHS-Lebens bewirken möchtest,
- oder bestimmte - für dein ADHS spezifische Kniffe und Strategien lernen möchtest,
- oder egal, welche Motivation mitbringst.

Im ADHD-Life Coaching begleite und unterstütze ich dich durch gezieltes Fragen und durch genaue Prozess-Lenkung, damit du fokussiert an Veränderungen arbeiten kannst. Du wirst erfolgreich damit beschäftigt sein, dein (Arbeits-) Leben leichter zu machen und motiviert das nächste Level schaffen.

“Wie bekomme ich endlich Ruhe in meinen Kopf?“

“Habe ja einiges versucht, aber wie lerne ich Strategien und Habits, die für mein ADHS-Brain funktionieren?“

“Wie schaffe ich Ziele trotz (oder dank) meiner ADHS?“

* Die Antworten kriegen wir an die Oberfläche. Und klappt's nicht auf einmal, machen wir es eben anders....

Deine Antworten zeigen sich immer!

*“Nur was ich annehme,
kann ich verändern.“*

Carl Gustav Jung

Für mehr Infos, einfach weiterlesen und gerne jetzt schon per Mail oder telefonisch ein unverbindliches und kostenloses 30 Min. Kennenlerngespräch vereinbaren.

avandenbeukel.coaching.beratung@gmail.com

+49 177 593 60 50 (auch Mailbox/Rückruf)

Lesezeit 3 Min.



ADHS Coaching für dich

Du hast eine oder (noch) keine diagnostizierte ADHS und offensichtlich setzt du dich gerade mit deinem 'Leben mit ADHS' auseinander. Gut! Möchtest etwas ändern, vielleicht etwas verbessern oder optimieren? Du möchtest die nervigen Struggles in den Griff bekommen und lernen, wie du dein wertvolles ADHS-Leben sinnvoller und leichter gestalten kannst? Du willst die Sache angehen und brauchst dabei Unterstützung und Begleitung? Das macht Sinn! In dich investieren ist das Wertvollste, was du für dich machen kannst. Auch wenn du vermutest, dass möglicherweise ADHS in deinem Leben eine Rolle spielt, wäre es vielleicht sinnvoll, sich gezielt damit zu beschäftigen und nach Möglichkeiten zu suchen. Ein ADHS-Life Coaching mit mir kann dir helfen, ein ganzes Stück weiter voranzukommen. Ein auf dich zugeschnittenes Coaching, wie DU es gestalten möchtest und wie es für dich am besten passt. DEIN Change-Prozess!

ADHD/ADHS – Störung, Unordnung, Ressource

Vielleicht hast du nicht einfach ADHS aber AD(S) mit oder ohne H und du bist manchmal eher sehr (oder zu) aufmerksam. Vielleicht findest du dich eher träge oder langsam und gar nicht hyperaktiv. Jede ADHS sieht anders aus. Und auch wenn jeder einzigartig ist, haben wir alle das gleiche Dopamin-Defizit-Problemchen im Gehirn. Das 'S' am Ende steht in der deutschen Übersetzung von ADHD für 'Störung.' So ist es in der Medizin-Sprache richtig und im deutschsprachigen Raum ist dann ganz klar: Etwas stört. Mal ganz ehrlich, wie oft sagte man dir, dass DU störst? Eigentlich eine Systemstörung.

Auf Englisch steht 'D' für 'disorder' und das heißt so was wie 'Unordnung' oder 'Funktionsstörung.' Aha! Gestört sind wir Neurodivergenten also - zumindest ein bisschen - und einige Funktionen, die bei neurotypischen Menschen normal funktionieren, sind bei uns gestört. Wir sind im Kopf anders verkabelt und funktionieren eben anders. Und auch wenn wir über ganz besondere Qualitäten verfügen, ist das 'anders Ticken' durch ADHS kein leichtes Spiel und es fühlt sich manchmal emotional nicht schön an.

Wir wollen aber nicht 'gestört' sein. Wir wollen uns gut fühlen! Durch Coaching können wir Ordnung und Ruhe in das (Gefühls)-Chaos bringen und deine Qualitäten aufdecken und optimal Raum geben. Durch diesen Prozess begleite ich dich als ADHS-Coach sehr gerne und ich freue mich - mit dir zusammen - deine Kräfte, die bereits in dir verborgen liegen, zu aktivieren. So kann dein Verhalten sich ändern und dein 'next-level-you' dürfte sichtbar werden. Die Erfolgserlebnisse halten wir fest: sie wirken motivierend!

Gezielt zum leichteren Leben

Im ADHS Coaching geht es für mich darum, mit dir **Chancen, Möglichkeiten, besondere Qualitäten und Fähigkeiten zu finden**. Dazu zählt das gezielte **Lernen**, wie wir **mit** den nervigen **störenden Sachen** im Arbeits- und Alltagsleben **zurechtkommen** können. Aber auch herausfinden, **was** für unser **ADHS Gehirn** besser **funktioniert** und **wie** wir uns das **Leben leichter** machen können. So wirst du **mit weniger Frust** und mit **positiver Haltung** wieder **Ziele schaffen** und dich **weiterentwickeln** können.

About me

Erfahrungsexperte mit Spät-Diagnose, niederländisches Original seit über 20 Jahren in Deutschland, langjährige Tätigkeit als Sozialpädagoge im Bildungsbereich, humor- und hoffnungsvoll, neugierig, begeisterungsfähig, kreativ, Improvisationstalent, pragmatisch, Bilddenken und Bildsprache, lebenslanges Lernen, Optimist, Aus- und Fortbildungen in Coaching, Beratung und Hypnose (NLP).

Am besten **jetzt sofort** einen unverbindlichen und kostenlosen **Kennenlerntermin** (Telefonat) **vereinbaren** - **nicht aufschieben!** -, um herauszufinden, **was** du **erreichen** möchtest und **wie** ich dich dabei **unterstützen** kann.
avandenbeukel.coaching.beratung@gmail.com

Ich arbeite hauptsächlich online und in Hamburg nach Absprache auch vor Ort. DE/NL/ENG

* ADHD-Life Coaching *

Arnout van den Beukel

Struggles angehen – entspannter leben

avandenbeukel.coaching.beratung@gmail.com

+49 177 593 60 50 (auch Mailbox/Rückruf)