Termine

Mittwoch, 22. Oktober 2025
16:30-18:30 Uhr

Mittwoch, 29. Oktober 2025
16:30-18:00 Uhr

Mittwoch, 12. November 2025
16:30-18:00 Uhr

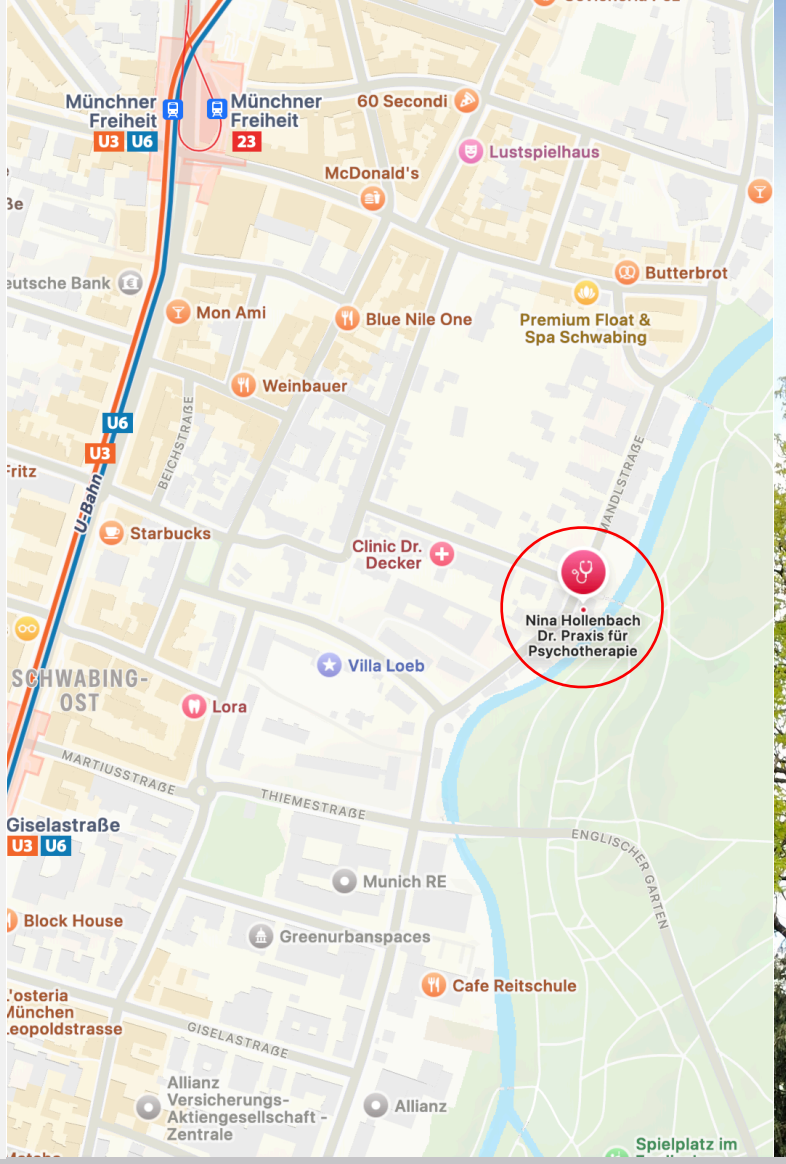
Mittwoch, 19. November 2025
16:30-18:00 Uhr

Mittwoch, 26. November 2025
16:30-18:00 Uhr

Mittwoch, 03. Dezember 2025
16:30-18:00 Uhr

Mittwoch, 10. Dezember 2025
16:30-18:00 Uhr

Mittwoch, 17. Dezember 2025
16:30-18:00 Uhr



Gruppengröße

Maximal 8 Teilnehmer/innen.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Angebot richtet sich an Erwachsene mit diagnostizierter ADHS oder ADS.

Ort

Privatpraxis für Psychotherapie
Dipl.-Psych. Dr. Nina Hollenbach
Mandlstr. 14
80802 München

www.praxis-hollenbach.de

AD(H)S Gruppentraining

AD(H)S bei Erwachsenen

Viele Erwachsene mit ADHS

- erleben häufig ein inneres Getriebensein,
- neigen dazu, spontane Entscheidungen zu treffen oder Ideen impulsiv umzusetzen,
- können sich nur schwer über längere Zeit konzentrieren, lassen sich leicht ablenken und
- beenden begonnene Vorhaben oft nicht konsequent.

Dies führt zu erheblichen Beeinträchtigungen im Alltag – im schulischen, beruflichen und sozialen Bereich – und ist für die Betroffenen häufig mit großem Leidensdruck verbunden.

Diagnose AD(H)S - und jetzt?

- Erfahren Sie, was AD(H)S für Ihr Leben bedeutet und wie ein guter Umgang damit gelingen kann.
- Bringen Sie mehr Struktur in Ihren Alltag und reduzieren Sie das innere Chaos.
- Lernen Sie, Gefühle besser wahrzunehmen, zu regulieren und Herausforderungen frühzeitig zu erkennen.
- Stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung und gewinnen Sie mehr Ruhe, Klarheit und Präsenz im Moment.

Warum Gruppe?

Bei AD(H)S im Erwachsenenalter zeigt ein multimodales Therapiekonzept die besten Behandlungserfolge. Entsprechend empfehlen die Therapieleitlinien eine Kombination aus medikamentöser Behandlung und Verhaltenstherapie.

Gruppentherapie ist nachweislich ebenso wirksam wie Einzeltherapie. Das spezifische AD(H)S-Gruppenkonzept mit seiner Mischung aus Psychoedukation, Training und Austausch macht das Lernen besonders lebendig und interessant.

Gemeinsam lassen sich Selbstkontrolle und Selbstorganisation oft leichter entwickeln. Die Gruppe gibt Rückhalt, neue Impulse und macht es einfacher, am Ball zu bleiben.

Leitung

Dipl.-Psych.
Dr. Nina Hollenbach,
Psychologische Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie)
in eigener Praxis
seit 2008.

Kontakt

Bei Interesse kontaktieren Sie mich gerne. In einem Einzelgespräch vorab treffen wir gemeinsam die Entscheidung, ob das AD(H)S-Gruppenkonzept zu Ihnen passt:

E-Mail: kontakt@praxis-hollenbach.de
Tel.: 089 / 388 699 17

Kosten

Die Kosten für Gruppentherapie in der Privatpraxis werden in der Regel von privaten Krankenversicherungen und der Beihilfe übernommen.

Selbstzahler/innen zahlen Euro 134,- pro Gruppensitzung à 100 Min.