

Seminar - ADHS & Beziehungen verstehen, verbinden, entspannen



Aktuelle
Termine unter:

variavita.ch/de/termine



Wenn zwei Menschen sich lieben – und trotzdem aneinander vorbeireden.

Eine Beziehung, in der ADHS eine Rolle spielt, kann für beide Seiten herausfordernd sein. Eigentlich möchten beide nur verstanden werden, sich geliebt fühlen – und doch kommt es immer wieder zu Missverständnissen, die zunehmend Kraft kosten und zweifeln lassen.

Diese Missverständnisse entstehen aber nicht aus mangelnder Liebe, sondern aus unterschiedlichen Wahrnehmungen und Bedürfnissen.

ADHS beeinflusst nicht nur Aufmerksamkeit oder Organisation, sondern auch Emotionen, Kommunikation und den Umgang mit Stress. Dadurch können im Alltag besonders herausfordernde Dynamiken entstehen, die beide Partner betreffen.





Dort, wo wir besonders verletzlich sind,
zeigt **ADHS** sich oft **am stärksten – in Beziehungen.**

All die Erfahrungen und Gefühle im Zusammenspiel zwischen zwei Menschen verdienen Raum und Verständnis. In diesem Seminar geht es genau darum, sowie um Entlastung und neue Möglichkeiten.

Gemeinsam schauen wir darauf,

- was ADHS bedeutet
- wie ADHS Beziehungen und Intimität beeinflussen kann
- welche typischen Konfliktmuster entstehen
- warum Missverständnisse häufig auftreten
- wie Kommunikation wieder verbindender werden kann
- welche besonderen Stärken ADHS in Beziehungen mitbringen kann.

Neben fachlichen Impulsen bietet das Seminar Raum für Reflexion, Austausch und praktische Tipps.

Ein besonderer Fokus liegt auch auf den Ressourcen, die viele Menschen mit ADHS in Beziehungen einbringen – bunte Stärken, geballte Lebendigkeit.

ADHS macht **Beziehungen** nicht weniger wertvoll – es macht sie oft **intensiver, lebendiger und kreativer**. Und wenn wir beginnen besser zu verstehen, **kann eine wundervolle Verbindung entstehen.**

Dieses Seminar richtet sich an Menschen mit ADHS sowie an ihre Partner:innen und Paare, die ihre Beziehung besser verstehen möchten.