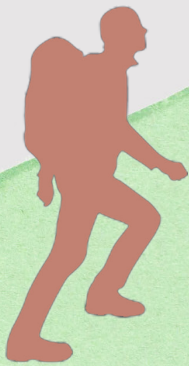


ADHS im Erwachsenenalter Gruppentraining 2026



Mit Schwierigkeiten im Alltag
gelassener umgehen lernen und
die eigenen Ressourcen stärken

Praxis an der Bäumleingasse

PSYCHOTHERAPIE

BERATUNG

COACHING

Unser Gruppentraining für Erwachsene mit ADHS lässt Sie

- mehr Wissen über ADHS im Erwachsenenalter erwerben
- mit ADHS-typischen Herausforderungen gelassener umgehen
- sich hilfreiche Strategien für den Alltag aneignen
- Achtsamkeit und Akzeptanz für eigene Schwächen und Ressourcen entwickeln
- Fertigkeiten zur Selbstregulation und Achtsamkeit kennenlernen und üben



Unser Gruppentraining bietet viele Möglichkeiten für praktische Übungen und Erfahrungsaustausch. Dabei achten wir auf einen respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander. Eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre soll geschaffen werden.

Das ADHS-Gruppentraining enthält viele therapeutische Elemente, ersetzt aber nicht eine intensive Psychotherapie. Ob unser Angebot für Sie das richtige ist, klären wir in einem Vorgespräch.

Hinweis: Wir bitten Sie zu beachten, dass wir unsere Leistungen nicht über die Grundversicherung (OKP) abrechnen.

Was, wo, wann?

Kursort: Perspectiva, Auberg 9, 4051 Basel

Kurszeit: Donnerstag, 17.45-20.00 Uhr

Daten 2026: 03.09./ 17.09./ 24.09./ 15.10./ 22.10./
29.10./ 05.11./ 19.11.

Daten 2026:

Kursinhalte:



03.09.	Meine Vulnerabilitäten und Ressourcen
17.09.	Mythen und Erklärungsmodell zu ADHS
24.09.	ADHS und medikamentöse Therapie Dr. med. Jeannine Häuptle
15.10.	Selbstwert: Vom zu lauten Kritiker hin zum unterstützenden inneren Coach
22.10.	Organisation und Aufschieben
29.10.	Wie wir den Körper zur Selbstregulation nutzen können Dr. phil. Astrid Grossert
05.11.	Beziehungen und eigene Automatismen
19.11.	Meine Strategien und Ressourcen

Vorgespräch:

In einem 30-minütigen Vorgespräch klären wir zunächst, ob der Kurs das richtige Angebot für Sie enthält. Das Gespräch kann in Person in unserer Praxis oder per Zoom stattfinden und ist im Kursgeld enthalten. Kommt es nicht zu einer Kursteilnahme, so verrechnen wir Ihnen das Vorgespräch mit 80 CHF.

Kurskosten: 980 CHF

Sie profitieren von:

- 18 Stunden intensivem Gruppentraining
angeleitet von zwei Expertinnen der adulten ADHS
- Pausenverpflegung
- einem persönlichen Ordner mit den kompletten Kursunterlagen
- Zugang zu digitalen Kursunterlagen

Anmeldung bis 21.06.2026 an:

jacqueline.buchli@therapie-basel.ch

patricia.newark@therapie-basel.ch



Dr. phil. Jacqueline Buchli-Kammermann



Dr. phil. Patricia Newark

Über uns:

Wir sind Fachpsychologinnen für Psychotherapie FSP und arbeiten seit 2012 zusammen in der Praxis an der Bäumleingasse als Psychotherapeutinnen und Supervisorinnen.

Zum Thema ADHS haben wir an der Universität Basel praxisorientiert geforscht. Seither konnten wir in der Diagnostik und Psychotherapie der adulten ADHS unseren Erfahrungsschatz erweitern.

Wir arbeiten mit folgenden Therapieansätzen:

Kognitive Verhaltenstherapie, Schematherapie, achtsamkeitsbasierte Ansätze, Compassion-Focused Therapy. Weitere Infos unter:

www.therapie-basel.ch

Praxis an der Bäumleingasse

PSYCHOTHERAPIE

BERATUNG

COACHING