

Wenn Menschen mit ADHS ihren Platz im Leben gefunden haben, an dem sie ihre Stärken und Fähigkeiten einsetzen und so sein dürfen, wie sie sind, werden sie zu konstruktiven Visionären und vorantreibenden Kräften. Sie motivieren sich und ihr Umfeld immer wieder aufs Neue.

Viele technische Erfindungen, kulturelle Entwicklungen und zwischenmenschliche Bereicherungen sind Menschen mit ADHS zu verdanken.

Haben sie sich jedoch mit Einschränkungen arrangiert und nehmen sie mit der Zeit sogar als „gegeben“ hin, bleiben sie oftmals weit hinter ihren Möglichkeiten zurück.

Ich möchte Sie bei Ihrem persönlichen Entwicklungsprozess begleiten und dabei unterstützen, Ihren Alltag zu managen, Ihre Stärken zu entdecken und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Dies gilt für alle Bereiche wie Beruf, Privatleben oder Schulalltag.

Vielleicht haben Sie bereits Ideen, wo es hingehen soll. Was fehlt, ist der richtige Impuls und die notwendige Unterstützung. Gemeinsam verschaffen wir uns einen Überblick über Ihre Situation, klären Ihre Wünsche und finden realistische Wege, Ihre Ziele zu erreichen.

Ihre Investition für eine Coachingstunde von ca. 90 Minuten Dauer besprechen wir persönlich. Individuelle Vereinbarungen sind möglich. Ein etwa einstündiges Vorgespräch ist kostenlos.



ÜBER MICH

Mein Name ist Gabriele Schwanke.
Ich bin 1961 geboren und habe zwei Söhne.
Meine Qualifikationen:

- Diplom-Sozialpädagogin
- zertifizierter AD(H)S-Coach
- NLP-Master



AD(H)S ist auch Teil meines Familienlebens und hat mich dazu motiviert, die Ausbildung zum AD(H)S-Coach zu machen. Ressourcen- und lösungsorientiertes Arbeiten ist mir in jedem meiner beruflichen Tätigkeitsfelder selbstverständlich. Meine Zielgruppe als AD(H)S-Coach sind Kinder und junge Menschen ebenso wie erwachsene Betroffene, Angehörige oder Lehrer.

Finde zu dem Leben, das du liebst. Und begnüge dich niemals mit etwas Geringerem. (Steve Jobs)

Wenn du dein Leben verändern möchtest, ist es an der Zeit, die für dich passenden Entscheidungen zu treffen.

Gabriele Schwanke
Tel. 0178/2665193
E-Mail: schwankegabriele@gmail.com



Leben mit AD(H)S

Wenn Sie selbst oder ein Familienmitglied die Diagnose ADS oder ADHS bekommen haben, ist es für Sie vielleicht nebensächlich, ob die Ursache dafür genetisch, neurobiologisch oder umweltbedingt ist.

Sie benötigen Unterstützung, um Ihren Alltag – schulisch/beruflich und privat – leichter bewältigen zu können.

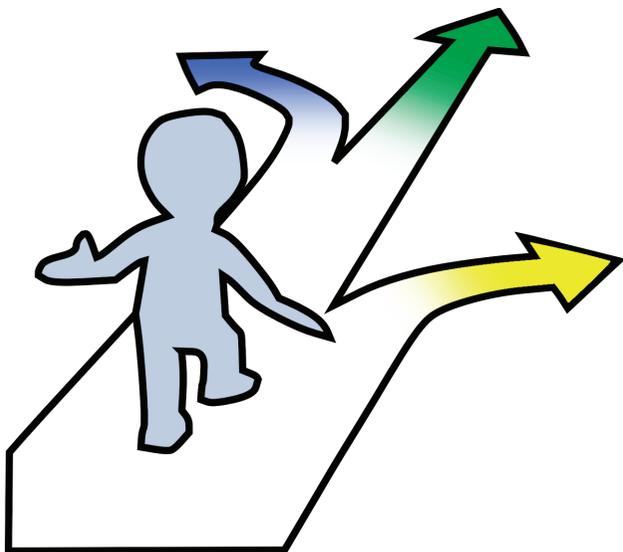
Hilfe durch einen AD(H)S-Coach!

Gesicherte Diagnose oder diffuser Leidensdruck?

Dank der Begleitung durch einen Coach gewinnen Sie einen neuen Blick auf Ihre Stärken und Ressourcen als „Mensch mit AD(H)S“.

KOMMT IHNEN DAS BEKANNT VOR?

- Sie fühlen sich häufig innerlich unruhig, gereizt und/oder grundlos aggressiv.
- Sie können von einem Gedanken oder einer Idee nicht ablassen – oder ihnen „schießen“ permanent neue Gedanken ein.
- Sie sind impulsiv und es fällt Ihnen schwer, sich längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren und etwas zu Ende zu bringen.
- Sie haben oder hatten deshalb häufig Stress mit Lehrern, Arbeitgebern oder Familienangehörigen.
- Sie haben mehr als einmal Schule, Ausbildungsplatz oder Arbeitsstelle gewechselt bzw. aufgegeben, weil Sie sich überfordert fühlten.
- Sie kennen das Gefühl, schulisch oder beruflich unter Ihren Möglichkeiten zu bleiben.
- Sie scheinen häufig bei Ihren Mitmenschen (Partner, Familie, Freunde...) anzuecken, weil Sie „anders“ sind.
- Es fällt Ihnen schwer, Ordnung zu halten, sich Dinge zu merken und/oder zielgerichtet zu planen.
- Häufig vergessen oder verlieren Sie etwas.
- Oftmals trauen Sie sich nur wenig zu.



KENNEN SIE AUCH IHRE STÄRKEN?



- Sie sind kreativ und sprudeln vor neuen Ideen über.
- Sie sind intelligent und haben viele Begabungen.
- Sie sind flexibel und ein Meister im Improvisieren.
- Sie sind unkonventionell und finden Lösungen, die andere oft nicht sehen können.
- Sie sind begeisterungsfähig und aufgeschlossen für Neues.
- Sie erfassen Zusammenhänge intuitiv, können leicht Verknüpfungen herstellen und „quer denken“.
- Sie nehmen vieles gleichzeitig wahr und haben ein Gespür für das Wesentliche.
- Sie sind spontan, hilfsbereit, sensibel und setzen sich gerne für andere ein.
- Sie handeln intuitiv, verlassen sich oft auf Ihr „Bauchgefühl“, sind spontan und leidenschaftlich.
- Sie sind liebenswürdig, tolerant, offen und humorvoll im Umgang mit Ihren Mitmenschen.

... und das sind nur einige Ihrer Stärken!

SO KANN COACHING IHR LEBEN VERBESSERN UND LEICHTER MACHEN:

- Sie lernen, Ihre impulsiven Reaktionen zu verlangsamen und abzumildern.
- Sie erkennen, was Sie aggressiv macht, so dass Sie konstruktiver als bisher handeln können.
- Sie lernen ganz konkret, Ihren beruflichen und persönlichen Alltag positiver, klarer und zielgerichteter zu gestalten.
- Über das Bewusstwerden Ihrer Stärken und Ressourcen gewinnen Sie neues Selbstbewusstsein.
- Sie erleben, wie es ist, mit allen Facetten Ihrer Persönlichkeit „Ok.“ zu sein.
- Sie entdecken, dass Sie im besten Sinne „etwas Besonderes“ sind.

