

UNSER ANGEBOT

AUSTAUSCH UND GESPRÄCHE IN GESCHÜTZTER ATMOSPHÄRE:

- jeden 3. Montag im Monat 18:00 bis 20:00 Uhr
 - Wie erlebe ich Hochsensibilität/ADHS im Alltag?
 - Stärken und Schattenseiten unserer Besonderheiten
 - Abgrenzung und Energiehaushalt im sozialen Umfeld

THEMEN:

- Alltag und Struktur
- Reizüberflutung
- Überforderung und Erschöpfung
- Ressourcen und Selbstfürsorge

ZIEL:

- Einen Raum schaffen
 - für Verständnis und Wachstum
 - für Menschen, die intensiver fühlen, denken und leben.



Selbsthilfegruppe

ANMELDUNG UNTER:

ADHS.ALTSTADT@WEB.DE

Ort:

Gotthardtkirchplatz 10
(Hinterhof - rechts)
14770 Brandenburg a. d. H.

IHR SEID HERZLICH
EINGELADEN!



HOCHSENSIBLE MENSCHEN

& Menschen mit
ADHS



MIT ADHS IM GLEICHGEWICHT

ADHS bringt Bewegung, Ideen und Leidenschaft – manchmal aber auch Chaos und Erschöpfung. Wenn du lernst, deine Energie zu verstehen, kann aus Unruhe Klarheit entstehen. Hier findest du Raum, dich selbst anzunehmen und neue Wege zu entdecken.



»MAN SIEHT NUR MIT DEM HERZEN GUT. DAS WESENTLICHE IST FÜR DIE AUGEN UNSICHTBAR.«

Antoine de Saint-Exupéry,
Der kleine Prinz



SUPERKRAFT HOCHSENSIBILITÄT

Hochsensibilität ist deine Superkraft:
Du nimmst mehr wahr, fühlst intensiver und denkst tiefer. In einer Welt voller Reize brauchst du manchmal Rückzug – und Menschen, die dich verstehen.

Gemeinsam entdecken wir, wie Sensibilität zu Stärke wird.

BILDER: CANVA



UNSERE PHILOSOPHIE

Wir glauben, dass Hochsensibilität und ADHS mehr verbindet, als trennt: Beide bedeuten, die Welt intensiv, kreativ und tief zu erleben.

In unserer Gruppe darf jedes Temperament so sein, wie es ist – mit allen Farben, Gedanken und Gefühlen.

Gemeinsam lernen wir, diese Besonderheiten als Stärke und Ausdruck echter Lebendigkeit zu verstehen.

