



Irene Brun

Impulse \* Beratung

### ADHS Coaching

Eine Entdeckungsreise ins Land der Neurodiversität

ADHS bezeichnet eine spezifische Form der Informationsverarbeitung des Gehirns, die etwa 5 Prozent der Menschen betrifft. Sehr häufig sind sich Menschen nicht bewusst, dass sie ein ADHS haben, weil es sie nicht stört. Ob man an dieser Neurospezialität leidet, hat massgeblich mit den Umständen zu tun, in denen man sich befindet. Bildlich gesprochen: Die Schuhe, in denen du täglich unterwegs bist, zwicken oder schmerzen sogar, etwa weil sie zu klein oder zu gross, zu eng oder zu weit sind.

Ich kann dich dabei unterstützen, **massgeschneiderte Schuhe zu entwickeln, damit du dich nicht mehr wie ein Wesen von einem anderen Planeten fühlst.**

#### Ich bin für dich da, wenn du Lust hast,

...dich näher mit dem Thema ADHS auseinanderzusetzen, weil es um dich oder um dir nahe Menschen geht.

...eine neue Einordnung deines bisherigen Lebens und Wirkens aufgrund einer ADHS-Diagnose vorzunehmen.

...dich mit konkreten Situationen und passenden Strategien für deinen Schul- oder Arbeitsalltag auseinanderzusetzen.

...neue Werkzeuge für die Organisation deiner Innen- oder Aussenwelt kennenzulernen.

Da ich selbst mit ADHS ausgestattet bin, kenne ich die Momente der Verzweiflung, in denen man einfach den passenden Schuh nicht findet. Ich weiss aber auch um den inneren Reichtum, der ADHS mit sich bringt, die kreative Buntheit eines neurodiversen Lebens.

Gerne begleite ich dich auf deiner Reise zu dir selbst, dem Kennenlernen deiner Funktionsweisen, deinen neurodiversen Eigenheiten und einem neuen Verständnis von Sein.

Du kannst mich gerne per Telefon unter: **078 769 10 65** kontaktieren oder ein Mail schreiben an: [contact@irenebrun.ch](mailto:contact@irenebrun.ch)