



# KompetenzTrainer ADHS<sup>®</sup>

von Cordula Neuhaus

---

## Angebot für Profis

### **Das Ausbildungsprogramm KompetenzTrainer ADHS.**

von Cordula Neuhaus richtet sich ausschließlich an Fachleute und Profis, die ihre berufliche Kompetenz und Performance entscheidend verbessern wollen:

- **Ärzte, Kinderärzte, Kinder- und Jugendpsychiater,**
- **Psychologen,**
- **Psychotherapeuten,**
- **Pädagogen, Erzieher, Lehrer,**
- **Hochschullehrer und –dozenten,**
- **Heilpädagogen,**
- **Sozialpädagogen, Sozialarbeiter,**
  
- **Mitarbeiter von Jugendämtern, sozialen und medizinischen Einrichtungen...u.a.m.**

## Das Ausbildungsangebot

---



**Das Ausbildungsangebot KompetenzTrainer ADHS** von Cordula Neuhaus ist das einzige alltagstaugliche Programm, das fundiert und praxisorientiert die Kompetenz von Fachleuten und Profis in der Betreuung und Therapie von ADHS-Betroffenen deutlich verbessert und nachhaltig sichert.

- Hinter den Ausbildungsmodulen stehen 40 Jahre praxisorientierte Erfahrung im Bereich der ADHS-Diagnostik und -Therapie von Cordula Neuhaus.
- Der Wettbewerbs- und Kostendruck fordert ständige Verbesserungen der Kompetenz der Beteiligten und deren Leistungsangebotes in allen Bereichen – so auch im therapeutischen Bereich.
- Die ständig steigende Zahl der diagnostizierten ADHS-Fälle führt vor allem im therapeutischen Bereich zu einem Betreuungsdefizit, ausgelöst durch ein Wissensdefizit, das durch die Ausbildungsmodule zum **KompetenzTrainer ADHS** auf höchstem Niveau beseitigt wird.
- Außerdem bietet diese Zusatzqualifikation neue berufliche Perspektiven durch die Erweiterung des eigenen Leistungsvermögens.

# KompetenzTrainer ADHS®

von Cordula Neuhaus

## Grundüberlegungen

---



Die jahrelange **Erfahrung in den Einzel- und Gruppentherapien mit Menschen mit ADHS** führte zur Entwicklung von Fort- und Weiterbildungsmodulen für Betroffene einerseits, die als „Chef vom Dienst in eigener Sache“ mit maximaler Antriebsmotivation vom Kommunikations- und Selbstwerttraining sehr profitieren, meistens noch einen zweiten Aufbaukurs wollen, der dann zeigt, wie effektiv es ist, wenn man weiß, wie man „funktioniert“.

Andererseits wird immer deutlicher, dass die Teilnehmer des ETKJ (Elterntraining für Elterentrainer), das 2024 zum 23. Mal durchgeführt wurde, von der Mischung aus intensivem Störungsbild-Teaching in Kombination mit alltagstauglichen Strategien sehr profitieren, die aus der konkreten klinischen Erfahrung der 40-jährigen Schwerpunktarbeit von Cordula Neuhaus mit ADHS resultieren.

Daraus entstand nun eine Fort- und Weiterbildungsqualifizierung, der **KompetenzTrainer ADHS** von Cordula Neuhaus, die sich vom üblichen „Coaching“ deutlich unterscheidet.

# KompetenzTrainer ADHS®

von Cordula Neuhaus

## Anforderungsprofil

---

### Das erwartet Sie:

Spontan **empathisch, hilfsbereit** bis zur Selbstaufgabe, in der Not super **reaktionsschnell und - sicher, phantasievoll, kreativ, mit ausgeprägtem Gerechtigkeitssinn**, nicht nur für sich – vor allem auch für andere, bei subjektivem Interesse **hochkonzentriert und fokussiert – aber**: alles nur aus der **eigenen Sicht** sehen können, viel zu **schnell, rein emotional bewertend, handelnd, nur spontan, nicht überlegt entscheiden** können, beim Abarbeiten von langweiligen Routinen verzweifelnd, Unangenehmes **immer wieder aufschiebend**, sich und die Eigenleistung **nicht realistisch einschätzen** können...

ANDERS  
DENKEN  
HANDELN  
SEIN



- immer mehr **junge und reife Erwachsene** mit der „anderen Art“, die Welt zu sehen und auf sie zu reagieren, kommen in Schwierigkeiten mit ihrer Reizoffenheit. Sie können nur äußerst mühsam Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden, haben größte Schwierigkeiten mit fremdbestimmten, meist plötzlichen Veränderungen, aus ihrer Sicht „sinnlosen“ Vorgaben, mit Hektik und vor allem negativer Kommunikation.

# KompetenzTrainer ADHS®

von Cordula Neuhaus

- Sie nehmen alles „viel zu persönlich“. Selbst schimpfen sie aber auch viel zu schnell, klagen, jammern, rutschen ins „Dauernörgeln“ – ohne zu merken, dass sie sich damit regelrecht „handlungsunfähig“ machen. Man kann versuchen, „**achtsam**“ zu sein – und hat schon wieder vergessen..., wird unterbrochen – und findet nur so schwer in die begonnene Aufgabe zurück, entgleitet in angenehmere „Nebenbeschäftigungen“, wie Chatten, Surfen im Internet, Versenden von SMS und anderen Ablenkungen.
- **Kompetenztraining bei ADHS durchführen zu können bedeutet**, die Kompetenz zu besitzen, den Wahrnehmungs- und Reaktionsstil bei ADHS nicht nur soweit heute möglich profund zu verstehen, sondern auch erklären zu können - als wichtigstes Wirkmodul - einschließlich der „anderen“ Funktionssteuerung und der entwicklungspsychopathologischen Aspekte.
- Dazu gehört die **Kompetenz einer Kommunikation**, mit der man Betroffene mit ADHS (mit/ohne Comorbiditäten) wirklich erreicht, vor allem um sie zu einer „Kommunikation mit sich selbst“ anzuleiten, mit der sie handlungsfähig bleiben.
- Ebenso unerlässlich ist die **Kompetenz zum sorgfältigen Ermitteln** der Lebensumstände und Rahmenbedingungen, der tatsächlichen „Ordnung“, Finanzlage, zeitlichen Struktur – ohne jegliche „Bewertung“ oder „kritische Einschätzung“.
- Dies wird immer häufiger auch nötig mit **persönlicher Anwesenheit** des Trainers vor Ort. Nicht nur, weil eventuell aus Scham etwas „verschwiegen“ wird, sondern weil etwas als so „selbstverständlich“ erscheint, dass es nicht erwähnt wird.
- Veränderungen gelingen nur, wenn sich Betroffene wirklich **angenommen, wertgeschätzt und verstanden** fühlen, bei ihnen Leidensdruck, Störungsbildakzeptanz und ein tatsächlicher Veränderungswunsch besteht.

Viele erkennen ihre hintergründigen **Kernprobleme** erst durch „Wiedererkennen“, z.B. sich nicht ausreichend abgrenzen können, nicht zuviel oder zuwenig sagen – Erwartungen sind da, aber oft nicht ausreichend klar formuliert.

---

## **Kompetenztrainer-Ausbildungsmodule 2026 sind:**

---

### **ETKJ ADHS – Elterntrainer**

4 Workshops (13.-15. März 2026, 15.-17. Mai 2026, 26.-28. Juni 2026, 09.-11. Oktober 2026) mit Intensivwoche (Mo. 03. bis Fr. 07. August 2026)  
mit anschließender Hospitation bei einem Elterntraining

### **Kommunikations- und Selbstwerttraining für Fachleute**

für Jugendliche/junge Erwachsene oder reife Erwachsene (Mo. 01. bis Fr. 05. Juni 2026)  
für Fachleute (Intensivwoche) mit anschließender Hospitation an einem Grund- und Aufbaukurs für ältere Jugendliche/junge Erwachsene oder reife Erwachsene

### **Paarberatung bei ADHS für Fachleute**

Intensivwoche (Mi. 09. bis So. 13. September 2026)  
mit anschließender Hospitation in einer Paarwoche für Betroffene

### **„ADHS und Gesundheit Teil 1“**

1 Wochenende (Fr. 06. bis So. 08. Februar 2026)

### **„ADHS und Gesundheit Teil 2“**

1 Wochenende (Fr. 20. bis 22. November 2026)

### **Aufbaukurs „ADHS bei Senioren“**

1 Wochenende (Fr. 20. bis 22. Februar 2026)

### **Aufbaukurs „Autismus-Spektrumsstörung“**

1 Wochenende (Fr. 17. bis So. 19. April 2026)

### **Aufbaukurs „Teilleistungsschwäche“**

1 Wochenende (Fr. 10. bis So. 12. Juli 2026)

### **Diagnostik/Supervisionsaufbaukurs**

1 Wochenende (Fr. 18. bis So. 20. September 2026)

# KompetenzTrainer ADHS®

von Cordula Neuhaus

## **Aufbaukurs „ADHS und Trauma“**

1 Wochenende (Fr. 02. bis So. 04. Oktober 2026)

## **Aufbaukurs „ADHS und Beruf“ (Finden, Bewerben, Wechseln...)**

1 Wochenende (Fr. 13. bis So. 15. November 2026)

## **Aufbaukurs „Umgang mit Behörden“**

1 Wochenende (Fr. 04. bis So. 06. Dezember 2026)

### **Zeiten der Aufbaukurse:**

Jeweils Freitags von 18.00 Uhr bis 22.00 Uhr,  
Samstags von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr,  
Sonntags von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr.

### **Kosten der Aufbaukurse:**

pro Wochenende 500,- Euro incl. MwSt.

Bereits absolvierte Kurse werden anerkannt.

### **Kosten ETKJ:**

pro Workshop 500,- Euro incl. MwSt.

Intensivwoche 1.500,- Euro incl. MwSt.

### **Kosten Paarberatung:**

pro Person 1.500,- Euro incl. MwSt.

### **Kosten Kommunikations- und Selbstwerttraining:**

pro Person 1.500,- Euro incl. MwSt.

## Weitere Bausteine

---

### **ADHS bei Senioren**

Die schon seit der Kinderzeit bestehende hintergründige Angst vor dem Krank-/Altwerden, Sterben, der Einsamkeit, besteht nun deutlicher, wird aber nicht offen ausgesprochen. Es wurden im Laufe des Lebens oft typische rein emotionalspontan und damit polarisierende „Meinungen“ über sich und andere gebildet, die den Betroffenen und andere in der Interaktion behindern. Im Rahmen der nach wie vor ausgeprägten Spontanempathie und Hilfsbereitschaft werden die erwachsenen Kinder gerne auch noch „erzogen“, wird mit Vor- und Ratschlägen „gutgemeint“ in die Erziehung der Enkel eingegriffen. Die Kommunikation mit sich und anderen entgleist nicht selten belastend ins „Dauerschimpfen“ oder „Nörgeljammern“ – gezielte Hilfestellungen werden für ein besser gelingendes Miteinander gegeben/entwickelt.

### **ADHS und Teilleistungsschwächen**

Lese-, Rechtschreib- und Rechenschwäche sind leider sehr häufig beeinträchtigende Begleiter der ADHS – oft fortbestehend bis ins Erwachsenenalter. Relevant ist dabei aber auch die aktuelle Methodik und Didaktik des Schriftsprach- und Rechenkompetenzerwerbs sowie die bei ADHS typische graphomotorische Umsetzungsschwäche - in Kombination mit der meist „typischen“ Lerngeschichte durch die Reaktionen des Umfelds auf die „klassischen“ Misserfolge.

Das diagnostische Vorgehen wird ausführlich dargestellt sowie zielführende Behandlungsansätze.

## **Umgang mit Behörden – sozialrechtliche Aspekte und mögliche Hilfestellungen**

Sowohl für das Kinder- und Jugendalter wie auch für Erwachsene werden mögliche Hilfen gemäß dem SGB VIII, aber auch die damit verbundenen Wege, Hürden und Hindernisse entsprechend den aktuellen Erkenntnisstand und der aktuellen Rechtslage dargestellt (einschließlich familiengerichtlicher und straßenverkehrsrelevanter Fragestellungen).

### **ADHS und Beruf**

Ressourcenorientierte Beratung und Unterstützung gelingt vor dem Hintergrund des Wissens, dass niemand so gern lebenslang selbstbestimmt immer wieder neu dazu lernt wie Betroffene mit ADHS – jenseits der ersten, oft mühsamen, „allgemeinen“ Schulbildung. Aber: Niemand ist so gefährdet, sich zu übernehmen und ausgenutzt zu werden, Opfer von Mobbing zu werden oder auch selbst zu mobben, wie Betroffene mit ADHS. Die klassische Burnout-Symptomatik ereilt immer Jüngere.

Kompetenzen werden erarbeitet für das Finden, Erhalten oder Wechseln der beruflichen Tätigkeit individuell zugeschnitten inklusive der Abklärung der einschränkenden oder behindernden Rahmenbedingungen.

### **ADHS und Autismus-Spektrumsstörungen**

Autismus wird bei Kindern in der letzten Zeit immer häufiger diagnostiziert, wenn z.B. das Sozialverhalten „eigenwillig“ erscheint, ein Kind „merkwürdige Vorlieben“ zu haben scheint, Blickkontakt vermeidet.

Man muss aber sehr genau hinschauen, was hinter mangelnder Kommunikation(sfähigkeit), stereotypen Verhaltensweisen und eng begrenzten Vorlieben steckt.

Die erblich bedingte spezifische Hirnfunktionsstörung beim Autismus ist noch immer nicht vollständig erklärbar; die normale Reizverarbeitung scheint noch eingeschränkter als bei ADHS mit extremer Hypersensibilität, was dazu zu führen scheint, dass sich Betroffene „abschirmen“ in Form der eigenwilligen Verhaltensweisen.

Aspergerautisten sind „emotionale Endlager“ mit hyperegozentrischer Kommunikation (in aller Regel „aufgesattelt“ auf ADHS!)

# KompetenzTrainer ADHS®

von Cordula Neuhaus

Der noch „speziellere“ Wahrnehmungs- und Reaktionsstil bei Autismus wird dem bei ADHS gegenübergestellt, ergänzt durch die langjährigen Erfahrungen mit zielführenden Hilfestellungen.

## ADHS und Trauma

Betroffene mit ADHS erinnern vorwiegend über Bilder und haben leider keine „innere Bremse“ für ihre Gefühle.

Beim „Syndrom der Extreme“ kommen entsprechend heftig schmerzliche Bilder im primären visuellen Kortex an, wenn man z.B. bloß gestellt oder „vorgeführt“ wird, „ertappt“ wird, wenn man gerade mal wieder nicht bei der Sache ist, dann regelrecht blockiert auch nichts „Brauchbares“ abrufen kann.

Der 52-jährige bekommt plötzlich eine Panikattacke, als er einen ihm unbekannten Text in der Gemeinde vorlesen muss, weil ihn das Gesicht einer Person in der ersten Reihe urplötzlich „unbewusst“ an eine Situation erinnert, in der er im Vorschulalter plötzlich beim Gedichtvorsagen hängen blieb.

V.a. wenn man ohne vorherige Ankündigung Schlimmes erfahren muss, ist man zwar zunächst „cool“ und reagibel, oder auch sehr „beherrscht“ – die Bilder indes sind scham- und v.a. stressbesetzt, werden durch die syndromtypische Neigung zum Hyperfokusieren offensichtlich sehr klar und scharf gespeichert – und sind leicht wieder „antriggerbar“.

Die typische Dysregulation der autonomen Selbststeuerung bewirkt, dass angstbesetzt der Blutdruck wirklich ereigniskorreliert blitzartig ansteigen kann, das Herz rast, schmerzindiziert z.B. der Kreislauf kollabiert.

Nur mit profundem Störungsbildteaching und unter Umständen speziellen Strategien (auch des Umgehens oder Vermeidens!) ist es möglich, damit umzugehen – klassische Interventionen wie Konfrontationstherapien, aber auch Entspannungstechniken, Achtsamkeitstraining etc. wirken nicht.

## ADHS und Gesundheit

Es imponiert in den letzten Jahren der klinisch-therapeutischen Erfahrung immer deutlicher, dass es sich bei ADHS offensichtlich um eine konstitutionelle Dysregulation des gesamten autonomen Steuerungssystems handelt.

Es besteht bekanntermaßen eine sofortige Aufnahmefähigkeit von subjektiv interessanter Information mit gleichzeitiger Aktivierung der Vigilanz – aber nur dann – und, wenn nicht eine

Schilddrüsenfehlfunktion, Nebennierenschwäche, Nahrungsmittel-unverträglichkeit oder Fehlbehandlung mit Antidepressiva „gegensteuert“.

Schwierigkeiten mit dem Einschlafen und Durchschlafen verschlechtern nicht nur bei Kindern die Symptomatik von ADHS. Ein ausgiebiger Mittagsschlaf macht im

# KompetenzTrainer ADHS®

von Cordula Neuhaus

Erwachsenenalter, dass man gar nicht mehr „richtig“ aufwachen kann, zuviel Schlaf macht depressiv.

Es ist faszinierend zu entdecken, wie wichtig bestimmte Nährstoffe für die Bildung der relevanten Neurotransmitter (Dopamin, Noradrenalin, Serotonin) unabdingbar nötig sind, die aufmerksamkeitssteuernd sind und emotionale Schwankungen ausgleichen können und wie man versuchen kann, unbewusster, aber schädigender „Selbstmedikation“ bei Sucht zu begegnen.

Wichtig erscheint es aber auch zu verstehen, dass bei diesem „Syndrom der Extreme“ (auch mit ganz viel positiven Aspekten/Fähigkeiten/Eigenschaften) Hypersensibilitäten aller Sinneswahrnehmungen bestehen, u.a. besteht sehr häufig eine extreme Schmerzempfindlichkeit, die unbedingt ernst zu nehmen ist!

Es gilt u.a. medizinische Traumatisierung so gut es geht zu verhindern, da diese im Lebensverlauf immer schlimmer wird.