

# NOTIZEN ZUM SEMINAR



7 Schlüssel für einen entspannten Umgang mit ADHS

NAME:

DATUM: 17.02.2022

## MEINE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG

## MEINE GRÖSSTE STÄRKE/ DIE GRÖSSTE STÄRKE MEINES KINDES/PARTNERS

## MEIN ZIEL

# NOTIZEN ZUM SEMINAR



7 Schlüssel für einen entspannten Umgang mit ADHS

**SCHLÜSSEL NR. 1: ERMUTIGUNG - WELCHE ERMUTIGENDE  
BEZIEHUNGSQUALITÄT WILL ICH DIESE WOCHE BEWUSST ÜBEN?**

**SCHLÜSSEL NR. 2: ERZIEHUNG - DO'S & DON'TS**

**SCHLÜSSEL NR. 7: ENTSPANNUNG**

# NOTIZEN ZUM SEMINAR



7 Schlüssel für einen entspannten Umgang mit ADHS

## NOTIZEN / FRAGEN

## KONKRET

Was lasse ich ab heute?

Was modifiziere ich ab heute?

Was fange ich ab heute an?