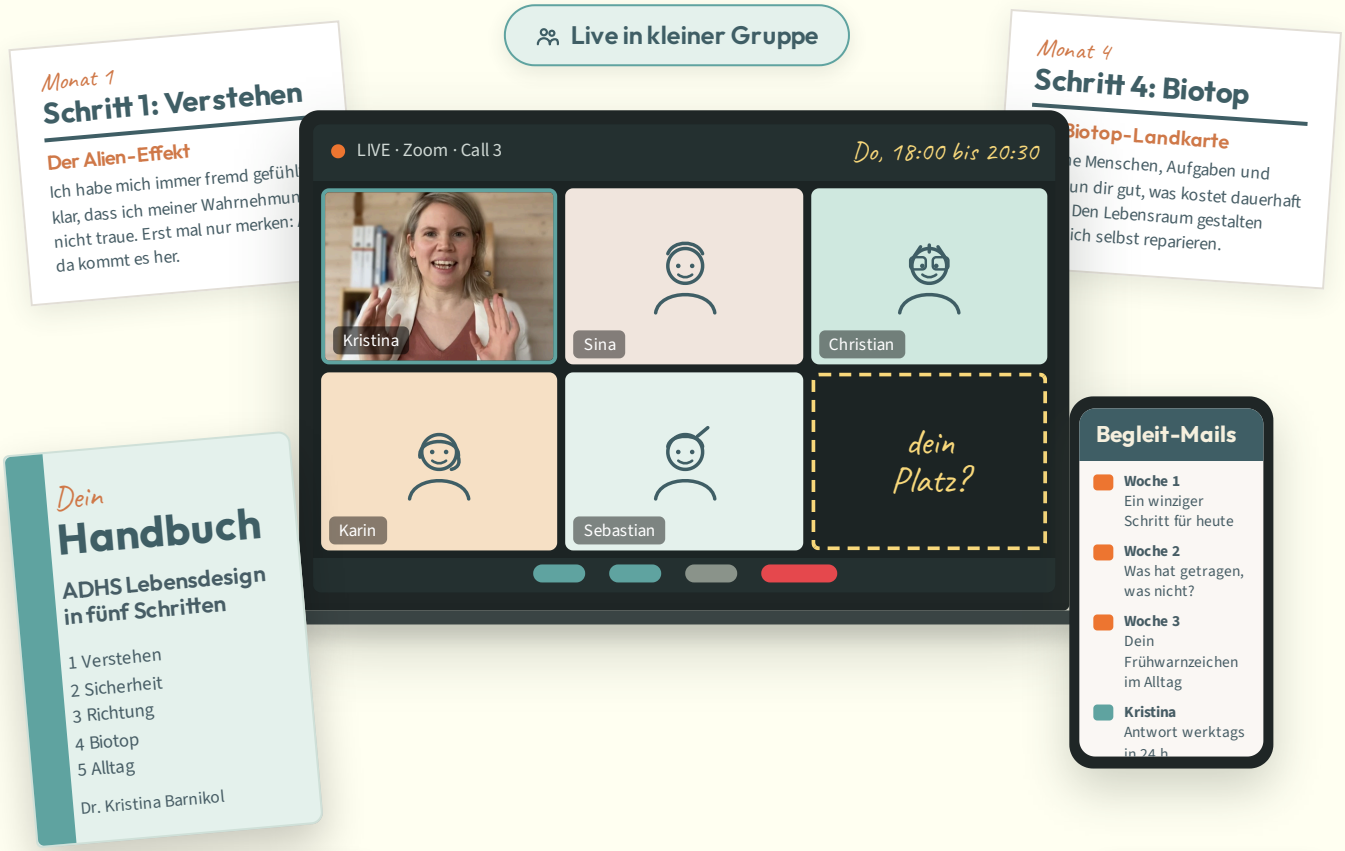
Auf einen Blick

ADHS Lebensdesign

Die Intensiv-Coaching-Gruppe

Fünf Monate in einer festen Runde von höchstens sechs Menschen, live über Zoom, nach meinem Konzept ADHS Lebensdesign: fünf Schritte, die aufeinander aufbauen, jeden Monat einer.



5 Monate, ein Schritt pro Monat

6 Menschen höchstens in der Runde

25 h Live-Zeit in zehn Calls

14.01. geht's los, Anmeldung bis 29.12.

Dr. Kristina Barnikol, approbierte psychologische Psychotherapeutin, über 20 Jahre klinische Erfahrung, seit 15 Jahren eigene Praxis, Schwerpunkt ADHS bei Erwachsenen. Und selbst ein ADHS-Gehirn.

adhs-lebensdesign.de/gruppe

Worum es geht

Nicht du musst repariert werden. Dein Leben darf so gebaut werden, dass es zu dir passt.

Die Intensiv-Coaching-Gruppe ist ein klar strukturiertes Online-Coaching für Erwachsene mit ADHS oder starkem Verdacht. Wir arbeiten darin nach meinem Konzept ADHS Lebensdesign, und das heißt statt einem losen Haufen an Tipps: fünf Schritte, die aufeinander aufbauen, und für jeden Schritt einen Monat Zeit, ihn in deinen Alltag zu bringen. Wir treffen uns alle zwei Wochen live, dazwischen probierst du in deinem normalen Alltag aus, woran wir gearbeitet haben, und beim nächsten Mal schauen wir gemeinsam, was getragen hat und was nicht.



das bin ich, Kristina

So sind die fünf Monate aufgebaut

0 **Ankommen** *Woche 0* → 1 **Verstehen** *Monat 1* → 2 **Sicherheit** *Monat 2* → 3 **Richtung** *Monat 3* → 4 **Biotop** *Monat 4* → 5 **Alltag** *Monat 5*

So läuft ein Monat

Auftakt-Call, donnerstags 18 bis 20:30 Uhr

Wir starten den Schritt des Monats: erst ankommen im Körper, dann der Kern des Themas, mit Übungen, die du direkt ausprobierst.

Praxis dazwischen

Kein Aufgabenberg, sondern eine Kleinigkeit für deinen Alltag, beim Kaffee, an der Autotür, im Meeting. Dazu kurze Begleitmails und das Handbuch.

Vertiefungs-Call, samstags 10 bis 12:30 Uhr

Was hat getragen, was nicht? Hotseats für deine konkreten Situationen, dann die Brücke zum nächsten Schritt.

Begleitung per Mail

Du musst mit Fragen nicht bis zum nächsten Call warten. Schreib mir, ich antworte werktags innerhalb von 24 Stunden.

Die Reihenfolge ist kein Zufall: Erst Körper, dann Kopf.

Wenn dein Nervensystem im Alarmzustand ist, kannst du nichts lernen, und die schönsten Routinen halten keine Woche. Deshalb kommen die klassischen Tools und Strukturen hier erst in Monat 5, und davor bauen wir den Boden, auf dem sie überhaupt halten können: verstehen, was bei dir genau passiert, dein Nervensystem beruhigen, herausfinden, wohin du eigentlich willst, und deinen Lebensraum passend machen.

Phase 1 · Woche 0 bis Monat 2

Die Grundlage: ankommen, verstehen, Sicherheit entwickeln

Woche 0

0 Ankommen


ankommen, so wie du bist

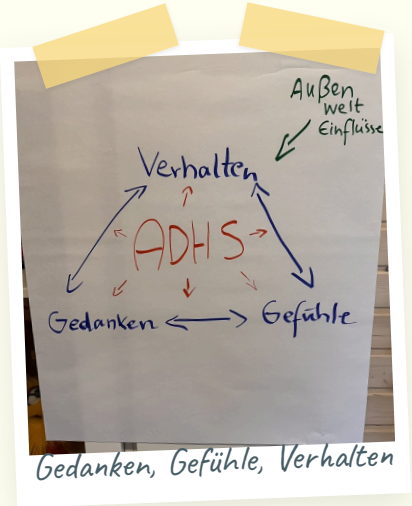
Wir sprechen einmal zu zweit (50 Minuten, nur du und ich), du lernst die Runde kennen, der Technik-Kram ist erledigt, und zum ersten Mal seit Langem musst du dich nirgends beweisen. Du darfst einfach da sein, so wie du bist.

Das bringt dir das im Alltag

- Du startest ohne Technik-Stress und weißt genau, wie alles abläuft.
- Du fühlst dich schneller sicher in der Gruppe und musst nicht „funktionieren".
- Du hast einen klaren Rahmen, der dir hilft, wirklich dranzubleiben.

Monat 1 · Schritt 1

1 Verstehen



Gedanken, Gefühle, Verhalten

Aus „Ich bin falsch" wird „Ich funktioniere anders".

Du zeichnest deine ADHS-Biografie nach, erkennst deine Muster und inneren Antreiber und bekommst eine verständliche Einführung in die Neurobiologie. Mit dem Schrauben-Modell klärst du, was du wirklich beeinflussen kannst und wo weiteres Kämpfen schlicht keine gute Investition ist.

Das bringt dir das im Alltag

- Du nimmst Dinge weniger persönlich und kannst milder mit dir umgehen.
- Du erkennst typische ADHS-Fallen früher und tappst nicht jedes Mal wieder hinein.
- Du verschwendest weniger Energie auf Bereiche, die du gar nicht ändern kannst.

Monat 2 · Schritt 2

2 Sicherheit

Jetzt kommt der Körper dazu.

Du lernst das Ampelsystem, deinen Körperkompass und kurze Wege zur Regulation kennen. Wir schauen auf Gefühle, Bedürfnisse und auf Ablenkungen oder Suchtverhalten als Versuche, ein überlastetes System zu beruhigen. Überforderung verschwindet damit nicht aus deinem Leben, aber du merkst früher, wenn es kippt, und weißt, was dann zu tun ist.



Tee, Sessel, lang ausatmen

Das bringt dir das im Alltag

- Du merkst früher, wann es zu viel wird, statt erst, wenn gar nichts mehr geht.
- Du hast konkrete Mini-Tools, um dich im Alltag wieder herunterzufahren.
- Du gerätst weniger in totale Abstürze, nach denen du tagelang brauchst, um wieder aufzustehen.

Phase 2 · Monat 3 und 4

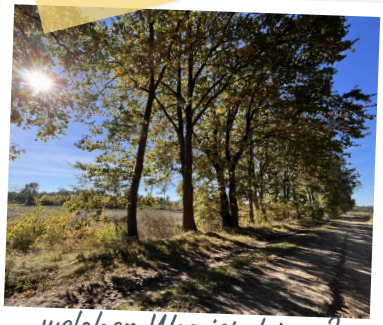
Die neue Richtung: herausfinden, was du willst, und dein Biotop bauen

Monat 3 · Schritt 3

3 Richtung

Wovon mehr, wovon weniger, was bleibt?

Mit den Säulen der Lebenszufriedenheit wird sichtbar, wovon du mehr möchtest, wovon weniger und was gut ist, wie es ist. Dazu kommen Werte-, Identitäts- und Erlaubnisarbeit, passend zu deiner Lebensphase. Keine Fünf-Jahres-Ziele, sondern: Was ist gerade los, und was wäre ein erster kleiner Schritt?



welcher Weg ist deiner?

Das bringt dir das im Alltag

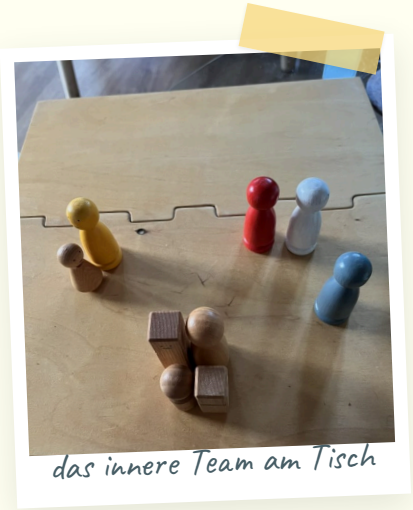
- Du triffst Entscheidungen weniger nach „man macht das so" und mehr nach „es passt zu mir".
- Du erkennst schneller, welche Zusagen du bereuen wirst, und kannst früher Nein sagen.
- Du bekommst ein klareres Bild davon, in welche Richtung dein Leben sich entwickeln soll.

Monat 4 · Schritt 4

4 Biotop

Jetzt wird es sehr konkret.

Du erstellst deine Biotop-Landkarte: Welche Menschen, Aufgaben und Orte tun dir gut, und was kostet dich dauerhaft Kraft? Du entscheidest, was du verändern, abgeben oder klarer begrenzen möchtest. Gleichzeitig arbeiten wir mit deinem inneren Team und alten Glaubenssätzen. Das ABC-Modell zeigt dir, wo du ansetzt: zuerst im Außen, dann beim Nervensystem, und erst danach bei den Gedanken.



das innere Team am Tisch

Das bringt dir das im Alltag

- Du reduzierst bewusst Kontakte, Aufgaben und Umgebungen, die dich dauerhaft auslaugen.
- Du baust dir mehr von dem ein, was dir wirklich Energie gibt, statt nur zu „funktionieren".
- Du setzt Grenzen klarer, ohne dich tagelang dafür innerlich zu verprügeln.

Phase 3 · Monat 5

Das neue Lebensdesign: im Alltag leben und verankern

Monat 5 · Schritt 5

5 Alltag

Leben, umsetzen, dranbleiben.

Du entwickelst Strukturen und Anker-Routinen, die zu deinem Gehirn und deiner Energie passen, nutzt deine Frühwarnzeichen im wirklichen Alltag und machst deine Stärken (Hyperfokus, Kreativität, Intuition) wieder sichtbar. Dazu gehört ein Rückweg für die Tage, an denen etwas abreißt. Aus den einzelnen Übungen entsteht dein persönlicher Lebensdesign-Plan.



meine Therapie-Kram-Kiste

Das bringt dir das im Alltag

- Du hast einfache Routinen, die auch dann halten, wenn die Woche chaotisch wird.
- Du nutzt deinen Hyperfokus gezielter, statt dich darin zu verlieren.
- Du erlebst mehr Tage, an denen du abends nicht komplett leer, sondern noch ansprechbar bist.

Was du bekommst

Alles, was in den fünf Monaten drin ist

Persönlicher Start zu zweit (50 Min.)

Vor dem ersten Gruppentermin nehme ich mir Zeit nur für dich: deine Wünsche, Ziele und Fragen, damit wir beide wissen, wo du hinwillst.

10 Live-Gruppen-Calls à 150 Minuten

Zwei Termine im Monat über Zoom, rund 25 Stunden gemeinsame Live-Zeit. Alle Calls werden aufgezeichnet.

Höchstens 6 Menschen

Du bist keine Nummer. Ich kenne dich, deine Themen und Ziele, und es gibt genug Raum für das, was bei dir gerade dran ist.

Begleitung zwischen den Calls

Schreib mir per E-Mail, wenn es hakt. Ich antworte werktags innerhalb von 24 Stunden.

Praxis zwischen den Calls

Kleine Übungen zum Ausprobieren und kurze Begleitmails, die dich mit einem winzigen Schritt ins Tun bringen. Kein Materialberg.

Community

Ein geschützter Raum für Austausch, Fragen und gegenseitige Unterstützung mit Menschen, die viele deiner Themen selbst kennen.

Dein Lebensdesign-Paket

Handbuch, Call-Aufzeichnungen und dein persönlicher Lebensdesign-Plan, alles an einem Ort.

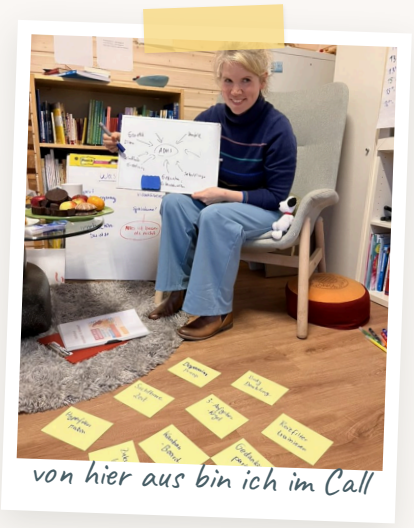
Bonus: ADHS & KI

Ein freiwilliges Zusatz-Webinar: Wie du KI so nutzt, dass sie dich im ADHS-Alltag wirklich entlastet, statt dir noch ein Tool mehr zu bescheren, das du nach drei Tagen nicht mehr benutzt.

Termine der Live-Calls

Donnerstags 18 bis 20:30 Uhr, samstags 10 bis 12:30 Uhr, über Zoom. Wenn du einmal nicht dabei sein kannst, schaust du die Aufzeichnung.

Do, 14.01.2027	18 bis 20:30	Sa, 10.04.2027	10 bis 12:30
Sa, 30.01.2027	10 bis 12:30	Do, 29.04.2027	18 bis 20:30
Do, 18.02.2027	18 bis 20:30	Sa, 22.05.2027	10 bis 12:30
Sa, 06.03.2027	10 bis 12:30	Do, 03.06.2027	18 bis 20:30
Do, 18.03.2027	18 bis 20:30	Sa, 19.06.2027	10 bis 12:30



Investition

Fünf Monate, in denen es endlich nicht nur beim Verstehen bleibt

Ich könnte hier die klassische Marketing-Rechnung aufmachen, X Euro fürs Handbuch, Y Euro pro Call, macht zusammen eine riesige durchgestrichene Zahl. Das spare ich uns beiden. Was ich dir sagen kann: Eine vergleichbar intensive Begleitung über fünf Monate im 1:1 würde deutlich mehr kosten, und hier bekommst du zusätzlich etwas, das ich dir im Einzelsetting gar nicht bieten kann: eine kleine feste Gruppe von Menschen, die viele deiner Themen selbst kennen.

Preis

1.197 €

Ratenzahlung über Klarna oder PayPal möglich, sofern für dich verfügbar.

Platz sichern auf adhs-lebensdesign.de/gruppe

Das ist alles drin:

- 5 Monate fachlich fundierte, verlässliche Begleitung
- Ein klarer Weg durch die fünf Schritte des ADHS Lebensdesigns
- 10 Live-Gruppen-Calls à ca. 150 Minuten, rund 25 Stunden Live-Zeit
- 50 Minuten persönlicher Start zu zweit
- Höchstens 6 Menschen in deiner festen Gruppe
- Persönliche Begleitung zwischen den Calls, werktags Antwort innerhalb von 24 Stunden
- Community, Handbuch, Aufzeichnungen und dein Lebensdesign-Plan
- Bonus-Webinar ADHS & KI

Start und Anmeldeschluss

Start am 14. Januar 2027 mit dem ersten Live-Call. Anmeldeschluss ist der 29. Dezember 2026. Es gibt höchstens sechs Plätze.

Ohne gesicherte Diagnose?

Ja, du kannst teilnehmen. Wenn du dich in den Themen wiedererkennst und dein Leben verändern möchtest, bist du willkommen.

Ist das Psychotherapie?

Nein. Die Intensiv-Coaching-Gruppe ist Coaching mit psychotherapeutischem Fundament, keine Psychotherapie, und ersetzt keine notwendige Behandlung.

Wenn du den Faden verlierst

Dann steigst du einfach wieder ein. Nichts nachholen, nichts wiedergutmachen. Genau dafür gibt es den festen Rhythmus, die kleine Gruppe und fünf Monate Zeit.

Fragen vorab?

Schreib mir einfach. Ich lese jede Mail selbst und antworte werktags innerhalb von 24 Stunden. Alle Details, die Anmeldung und die häufigen Fragen findest du auf **adhs-lebensdesign.de/gruppe.**



bis bald!