

# ERGOTHERAPIE

## Alltagsbezogenes Coaching für Erwachsene mit ADHS

Unterstützung im Alltag,  
bei Erledigungsblockaden,  
bei der Selbstorganisation und in der  
Umsetzung persönlicher Ziele

in der Praxis oder bei Ihnen zu Hause

[www.ergo-im-alltag.ch](http://www.ergo-im-alltag.ch)



**Christa Fritz**  
Ergo im Alltag  
Dufourstrasse 195  
8008 Zürich

# HILFE ZUR SELBSTHILFE

zu Hause  
bei der Arbeit  
im Studium / in der Ausbildung  
in der Freizeit

### Das Coaching / Training bietet

- Begleitung beim Erledigen von Alltagsaufgaben
- Organisation und Planung
- Aufschiebeverhalten in den Griff bekommen
- Aufräumhilfen / Ordnungsstrategien
- Priorisierung / Tagesstruktur
- Finanz- und Zeitmanagement
- fokussiertes planvolles Handeln / Impulskontrolle
- Hilfe bei Vergesslichkeit, Verzettlung, Ablenkbarkeit
- Emotionsregulation
- Erkennen von Stärken und Stolpersteinen
- Aktivierung eigener Ressourcen
- Gewinn an Selbstsicherheit durch Erfolg

### Kostenübernahme

Mit ärztlicher Verordnung: Grundversicherung der  
Krankenkasse oder Sozialversicherung (IV)

### Kontakt

Ergo im Alltag  
076 210 77 36  
[ergo-im-alltag@evs-hin.ch](mailto:ergo-im-alltag@evs-hin.ch)



### Christa Fritz

Dipl. Ergotherapeutin FH  
Dipl. Primarlehrerin

### Zusatzausbildung

ADHS-Coaching für Kinder,  
Jugendliche und Erwachsene  
nach Prof. Lauth