



— PRAXIS FÜR —  
**PSYCHOTHERAPIE**  
*Michaela Ritter*



## WORKSHOP

# SYSTEMSPRENGER-ELTERN

## Chaos im Kopf – und wir mittendrin?

### Erste Hilfe für Eltern,

wenn der Alltag das Chaos im Kopf zu Hause mitspielt.

Zwischen ADHS, Familienalltag, Reizüberflutung und unzähligen Aufgaben bleibt oft wenig Raum für uns selbst und für unsere Beziehungen – ob als Paar oder im Familienalltag.



*Verstehen. Entlasten.  
Neue Perspektiven finden.*

### Inhalte (u. a.)



Wie ADHS unsere Kommunikation und den Alltag beeinflussen können



Missverständnisse erkennen – einander besser verstehen



Wege zu mehr Nähe, Verbindung und Leichtigkeit – im Alltag und in der Partnerschaft



Praktische Impulse für mehr Selbstfürsorge und gelasseneren Umgang mit Krisen



Offen sein für neue Begegnungen – mit Verständnis und einer Portion Humor



Samstag,  
**7. November 2026**  
12:00 – 15:00 Uhr



**Pfarrheim Mariä Himmelfahrt**  
Kolpingstrasse 22  
83714 Miesbach



### Mit Kinderbetreuung

Damit ihr euch ganz auf den Workshop einlassen könnt.



### Anmeldung

unter 0162 90 48 159 oder  
[oliver.sahnwaldt@systemsprenger-hausham.de](mailto:oliver.sahnwaldt@systemsprenger-hausham.de)



— PRAXIS FÜR —  
**PSYCHOTHERAPIE**  
*Michaela Ritter*



## WORKSHOP

# SYSTEMSPRENGER-ELTERN

## Chaos im Kopf – und wir mittendrin?

**Wenn der Familienalltag alles fordert –  
wo bleiben eigentlich wir?**

ADHS, Mental Load, Reizüberflutung, Missverständnisse und Dauerstress. Manchmal bleibt zwischen Elternsein, Partnerschaft und eigenen Bedürfnissen kaum noch Platz zum Durchatmen.

*Manchmal braucht es  
keinen perfekten Plan.  
Sondern einen neuen Blick  
auf das, was uns verbindet.*



### Impulse für deinen Alltag (u. a.)



Wie ADHS unsere Kommunikation und den Alltag beeinflussen können



Missverständnisse erkennen –  
einander besser verstehen



Wege zu mehr Nähe, Verbindung  
und Leichtigkeit – im Alltag  
und in der Partnerschaft



Praktische Impulse für mehr  
Selbstfürsorge und gelasseneren  
Umgang mit Krisen



Offen sein für neue Begegnungen –  
mit Verständnis und einer Portion  
Humor



### Mit Kinderbetreuung

Damit ihr euch ganz auf den  
Workshop einlassen könnt.



### Anmeldung

unter 0162 90 48 159 oder  
[oliver.sahnwaldt@systemsprenger-hausham.de](mailto:oliver.sahnwaldt@systemsprenger-hausham.de)



Weitere Informationen und unsere Treffen:  
**[www.systemsprenger-hausham.de](http://www.systemsprenger-hausham.de)**

#ADHS #ADHSEltern #AuDHS #Neurodivergenz #MentalLoad #Reizüberflutung #Elternsein  
#Familienalltag #Partnerschaft #Selbstfürsorge #Stressbewältigung #ElternWorkshop  
#Selbsthilfe #SystemsprengerSelbsthilfegruppe #Hausham #Miesbach #Oberland