



Online-Begleitung

Erstgespräch

- **Online, ca. ½ - ¾ Stunde, kostenlos**
- Spätestens die letzten 15 Minuten mit Kind.
(Stammdaten & erste eigene Sichtweise des Kindes/ des Jugendlichen)

*Anschließend erhaltet ihr per Mail das Angebot und den Vertrag. Sobald ihr mir diese unterzeichnet zurückgesendet habt, vereinbaren wir die vier Termine zum Check In Eltern & Check in Kids und ihr bekommt die Ordnungsanalyse **Check In Eltern** zur Vorbereitung. Die Check In's sollten innerhalb von maximal 4 Wochen durchlaufen werden (das würde beispielsweise einem Termin pro Woche entsprechen).*

Check In Eltern – *Ordnungsanalyse der kindlichen/ jugendlichen Lebenswelt*

- **Online, 2 x 1,5 Stunden**
... davon je nach Alter & Tagesform des Kindes/ Jugendlichen mind. 10 Minuten - 30 Minuten zum persönlichen Kennenlernen einplanen.
... davon insgesamt ca. 2 Stunden: Anhand von 10 Entwicklungsfeldern identifizieren wir die Ressourcen und Probleme sowohl aus der mutmaßlichen Perspektive des Kindes/ Jugendlichen, als auch aus der elterlichen Perspektive. Anschließend formuliert ihr eure Ziele & Prioritäten und wir erheben gemeinsam, mit welchen Ordnungsmaßnahmen ihr demnach beginnen möchtet.
- Besprechung der Methode zum Check In Kind/ Jugendliche inkl. benötigte Materialien
- Abschließend erfolgt eine kleine Raum-Tour (nur die Zimmer, die für euch eine Rolle spielen). Euer Kind zeigt mir sein Zimmer erst beim **Check In Kids**.

Check In Kids – *Altersgerechte Ordnungsanalyse mit dem Kind*

- **Online, 2 x 1,5 Stunden** (Pausenzeiten passe ich je nach Bedarf der Kids an)
- mittels einer analytischen Methode für euer Kind – passend zu Alter, Geschlecht & Interessen – erarbeite ich spielerisch mit den Kids die 3 Bausteine



(Entwicklungsfelder), die aus seiner/ ihrer Perspektive am dringendsten Veränderung brauchen inkl. eigene Umsetzungsideen.

- Raum-Tour: ich lerne den Raum eures Kindes kennen.
- Je eine Reflexions- und Erkenntnisrunde der Kids mit den Eltern: Welche ersten Ergebnisse möchte das Kind bereits teilen? Wie ist der Stand? Fragen & Anliegen & Wünsche klären.
- Termine für das Ordnungstraining im wöchentlichen Rhythmus festlegen

Umsetzung – Ordnungstraining

Ganz im Tempo der Kids setzen wir für & mit ihnen Strukturhelfer, neue Routinen & Ordnungsmethoden individuell und langfristig um. Dabei stehen die Stärken der Kids, ihre Ziele und nicht zuletzt **Spaß** im Vordergrund UND wir priorisieren zunächst die Ergebnisse aus dem **Check In Kids**. Um die Umsetzung langfristig und mit Erfolg im online-Training sicherzustellen, finden die 10 Einheiten des Ordnungstrainings wöchentlich statt. Dieser Wochenrhythmus dient euch als Unterstützung und sorgt für einen wöchentlichen Motivations-Boost. Zudem ist er ein wichtiger Bestandteil, um die Alltagstauglichkeit verschiedener Herangehensweisen zu hinterfragen sowie bisher Erreichtes & Erfolge bewusst werden zu lassen. Mit einer individuellen 10-minütigen Echtzeit-Aufgabe bleibt ihr im Handeln und erlebt Erfolge, auch wenn ich nicht bei euch vor Ort bin. Wir werden unsere Termine im Vorfeld verbindlich festlegen, denn das Wichtigste für Veränderung ist **DRAN BLEIBEN**. Allein im Ordnungstraining begleite ich euch über einen ungefähren Zeitraum von mehr als 2 Monaten.

So sieht das Ordnungstraining aus:

Einheit 1

2 Stunden

Ergebnisse aus beiden Ordnungsanalysen (**Check In Eltern & Check In Kids**) sicherstellen und die Maßnahmenplanung sowie deren Umsetzung besprechen.

Vorstellung Reflexionstagebuch

1. Echtzeit – Aufgabe

1. Wochen-Challenge und/oder Familien-Challenge

Aussicht auf Einheit 2



Einheit 2

1,5 Stunden

Wochen- und Routinereflexion

Besprechung der Challenges

2. Echtzeit – Aufgabe

Aussicht auf Einheit 3

Einheit 3

1,5 Stunden

Wochen- und Routinereflexion

Besprechung der Challenges

3. Echtzeit – Aufgabe

2. Wochen-Challenge und/oder Familien-Challenge

Aussicht auf Einheit 4

Einheit 4

1,5 Stunden

Wochen- und Routinereflexion

Besprechung der Challenges

4. Echtzeit – Aufgabe

Aussicht auf Einheit 5

Einheit 5

1,5 Stunden

Wochen- und Routinereflexion

Besprechung der Challenges

5. Echtzeit – Aufgabe

3. Wochen-Challenge und/oder Familien-Challenge

Aussicht auf Einheit 6



Einheit 6

1,5 Stunden

Wochen- und Routinereflexion

Besprechung der Challenges

6. Echtzeit – Aufgabe

Aussicht auf Einheit 7

Einheit 7

1,5 Stunden

Wochen- und Routinereflexion

Besprechung der Challenges

7. Echtzeit – Aufgabe

4. Wochen-Challenge und/oder Familien-Challenge

Aussicht auf Einheit 8

Einheit 8

1,5 Stunden

Wochen- und Routinereflexion

Besprechung der Challenges

8. Echtzeit – Aufgabe

Aussicht auf Einheit 9

Einheit 9

1,5 Stunden

Wochen- und Routinereflexion

Besprechung der Challenges

9. Echtzeit – Aufgabe

5. Wochen-Challenge und/oder Familien-Challenge

Aussicht auf Einheit 10



Einheit 10

1,5 Stunden

Wochen- und Routinereflexion

Besprechung der Challenges

10. Echtzeit – Aufgabe

Aussicht auf Einheit 11

Einheit 11

1,5 Stunden

Wochen- und Routinereflexion

Besprechung der Challenges

11. Echtzeit – Aufgabe

6. Wochen-Challenge und/oder Familien-Challenge

Aussicht auf Einheit 12

Einheit 12

1,5 Stunden

Wochen- und Routinereflexion

Besprechung der Challenges

12. Echtzeit – Aufgabe

Aussicht auf Einheit 13

Einheit 13

1,5 Stunden

Wochen- und Routinereflexion

Besprechung der Challenges

13. Echtzeit – Aufgabe

Abschluss-Challenge

Terminierung & Besprechung Check Out

Nach jeder Einheit erhaltet ihr ein Ergebnisprotokoll. Es soll euch dabei unterstützen den Überblick zu behalten, besprochene Inhalte sicherzustellen und eure Erfolge im Blick zu behalten.



Check Out – Reflexion & Zukunftsvision

- **Online 2 Stunden**
- Gemeinsam evaluieren wir die zu Beginn erstellte Ordnungsanalyse und schauen, ob wir die Ziele erreichen konnten. Zudem besprechen wir die dazu umgesetzten Ordnungsmaßnahmen. Mir ist wichtig, dass die Kids und ihre Familien anschließend auch ohne meine regelmäßige Begleitung im Handeln bleiben. Dazu besprechen wir einen individuellen Handlungsleitfaden, der den Flow und die alleinige Umsetzungsstärke sicherstellt.
- Feedback von euch zu meiner Arbeit.

Alle 4-6 Wochen melde ich mich nochmal zur Blitzrunde, denn ich möchte wissen, wie es euch geht und wie die Strukturhelfer, neue Routinen & Ordnungsmethoden in eurem AD(H)S-Alltag laufen. Die Blitzrunde können wir so gestalten, wie es für euch passt: per Telefon oder im Online-Meeting.



Beispiel Terminplan:

Woche	Programmphase	Dauer
1	Check In Eltern Teil 1	1,5 h
2	Check In Eltern Teil 2	1,5 h
3	Check In Kids Teil 1	1,5 h
4	Check In Kids Teil 2	1,5 h
5	Ordnungstraining Einheit 1	2,0 h
6	Ordnungstraining Einheit 2	1,5 h
7	Ordnungstraining Einheit 3	1,5 h
8	Ordnungstraining Einheit 4	1,5 h
9	Ordnungstraining Einheit 5	1,5 h
10	Ordnungstraining Einheit 6	1,5 h
11	Ordnungstraining Einheit 7	1,5 h
12	Ordnungstraining Einheit 8	1,5 h
13	Ordnungstraining Einheit 9	1,5 h
14	Ordnungstraining Einheit 10	1,5 h
15	Ordnungstraining Einheit 11	1,5 h
16	Ordnungstraining Einheit 12	1,5 h
17	Ordnungstraining Einheit 13	1,5 h
18	Check Out	2,0 h

> 4 Monate meine Begleitung