

**Kurse „Glücklich ohne Aufschieberitis“
Finanzen, Administration, Struktur & Wohlbefinden**



Ich schlief und träumte,
das Leben sei Freude.
Ich erwachte und sah,
das Leben war Pflicht.
Ich handelte, und siehe,
die Pflicht war Freude.
Rabindranath Tagore

Für Menschen mit oder ohne AD(H)S; Für alle Menschen, die ihren administrativen Alltag künftig mit mehr Leichtigkeit erledigen möchten.

- **1 – Blockaden lösen. Finanzfreude leben – Samstag, 11. April 2026**
Fr. 290.00 inkl. Lehrmittel, Pausenverpflegung
- **2 – Meine Büro-Oase. Meine Freude – Samstag, 9. Mai 2026**
Fr. 290.00 inkl. Lehrmittel, Pausenverpflegung
- Ort: Parkstrasse 25, 5400 Baden, Raum: Salon im Grünen
➤ Kurse 1 und 2: Max. 12 Teilnehmende pro Kurs
- **3 – Home-Workshop - Gelingende Umsetzung meiner Büro-Oase**
Fr. 180.00 inkl. Unterlagen, ein Gruppen-Online-Meeting und ein Einzelcoaching online/Telef.

Die Kurse sind einzeln buchbar. Es empfiehlt sich jedoch, alle Kurse zu besuchen. Kurs 3 ist ein Home-Workshop zur Vertiefung von Kurs 2.

Kursleiterin: Judith Hüppi
Sozialarbeiterin FH
Fachfrau ADHS 20+
dipl. Budgetplanerin
eidg. dipl. Sozialversicherungsfachfrau
s. www.wendestark.ch/mitarbeitende

Weitere Informationen und Anmeldung:
hueppi@wendestark.ch
www.wendestark.ch/kurse-resilienz

**Kurse „Glücklich ohne Aufschieberitis“
Finanzen, Administration, Struktur & Wohlbefinden**



Ich schlief und träumte,
das Leben sei Freude.
Ich erwachte und sah,
das Leben war Pflicht.
Ich handelte, und siehe,
die Pflicht war Freude.
Rabindranath Tagore

Für Menschen mit oder ohne AD(H)S; Für alle Menschen, die ihren administrativen Alltag künftig mit mehr Leichtigkeit erledigen möchten.

- **1 – Blockaden lösen. Finanzfreude leben – Samstag, 11. April 2026**
Fr. 290.00 inkl. Lehrmittel, Pausenverpflegung
- **2 – Meine Büro-Oase. Meine Freude – Samstag, 9. Mai 2026**
Fr. 290.00 inkl. Lehrmittel, Pausenverpflegung
- Ort: Parkstrasse 25, 5400 Baden, Raum: Salon im Grünen
➤ Kurse 1 und 2: Max. 12 Teilnehmende pro Kurs
- **3 – Home-Workshop - Gelingende Umsetzung meiner Büro-Oase**
Fr. 180.00 inkl. Unterlagen, ein Gruppen-Online-Meeting und ein Einzelcoaching online/Telef.

Die Kurse sind einzeln buchbar. Es empfiehlt sich jedoch, alle Kurse zu besuchen. Kurs 3 ist ein Home-Workshop zur Vertiefung von Kurs 2.

Kursleiterin: Judith Hüppi
Sozialarbeiterin FH
Fachfrau ADHS 20+
dipl. Budgetplanerin
eidg. dipl. Sozialversicherungsfachfrau
s. www.wendestark.ch/mitarbeitende

Weitere Informationen und Anmeldung:
hueppi@wendestark.ch
www.wendestark.ch/kurse-resilienz

■ **1 – Blockaden lösen. Finanzfreude leben. – Samstag, 11. April 2026**

- Zum Thema Prokrastination (Aufschieberitis): Informationen
- Einen positiven Zukunftsglauben entwickeln, Motivation
- Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge, Selbstregulation
- Materielle Ziele, Bedürfnisse und Werte
- Ordnung, kreative Struktur und positives Gefühl
- Hinderliche Muster ablegen, Veränderungsprozesse
- Förderliche Gefühle und Gedanken, Energiehaushalt, Bedürfnisse
- Meine Büro-Oase, Raum voller Freude, Struktur und Kreativität

■ **2 – Meine Büro-Oase. Meine Freude. – Samstag, 9. Mai 2026**

- Zum Thema Prokrastination (Aufschieberitis): Informationen
- Meine individuelle, optimale Büroorganisation entwickeln
- Breit gefächert Stolpersteine identifizieren, Strategien entwickeln
- Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge, Selbstregulation
- Persönliche & soziale Ressourcen klären und erweitern
- Tools, Methoden Bearbeitung Budget/Finanzen, Organisation
- Schulden, Budgetplanung, Impulskäufe, Sozialversicherungen

■ **3 – Gelingende Umsetzung meiner Büro-Oase – Home-Workshop**

- Kurs: Umsetzung der Büro-Oase zu Hause, Schritt für Schritt
- Unterlagen, Inputs- und Themenkarten zur Begleitung
- Mit Freude und Kreativität zur eigenen Büro-Oase
- Inkl. 1 ½ h Online-Gruppen-Meeting: Fragen, Austausch
- Inkl. 1 h Einzelcoaching online oder telefonisch

■ **1 – Blockaden lösen. Finanzfreude leben. – Samstag, 11. April 2026**

- Zum Thema Prokrastination (Aufschieberitis): Informationen
- Einen positiven Zukunftsglauben entwickeln, Motivation
- Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge, Selbstregulation
- Materielle Ziele, Bedürfnisse und Werte
- Ordnung, kreative Struktur und positives Gefühl
- Hinderliche Muster ablegen, Veränderungsprozesse
- Förderliche Gefühle und Gedanken, Energiehaushalt, Bedürfnisse
- Meine Büro-Oase, Raum voller Freude, Struktur und Kreativität

■ **2 – Meine Büro-Oase. Meine Freude. – Samstag, 9. Mai 2026**

- Zum Thema Prokrastination (Aufschieberitis): Informationen
- Meine individuelle, optimale Büroorganisation entwickeln
- Breit gefächert Stolpersteine identifizieren, Strategien entwickeln
- Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge, Selbstregulation
- Persönliche & soziale Ressourcen klären und erweitern
- Tools, Methoden Bearbeitung Budget/Finanzen, Organisation
- Schulden, Budgetplanung, Impulskäufe, Sozialversicherungen

■ **3 – Gelingende Umsetzung meiner Büro-Oase – Home-Workshop**

- Kurs: Umsetzung der Büro-Oase zu Hause, Schritt für Schritt
- Unterlagen, Inputs- und Themenkarten zur Begleitung
- Mit Freude und Kreativität zur eigenen Büro-Oase
- Inkl. 1 ½ h Online-Gruppen-Meeting: Fragen, Austausch
- Inkl. 1 h Einzelcoaching online oder telefonisch



Die Grundlage aller Kurse ist u. a. das Konzept zur Förderung der Resilienz; beispielsweise in den Bereichen Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Ressourcen, wobei der Fokus stets auf den Bereichen Büroorganisation und Finanzen liegt.



Die Grundlage aller Kurse ist u. a. das Konzept zur Förderung der Resilienz; beispielsweise in den Bereichen Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Ressourcen, wobei der Fokus stets auf den Bereichen Büroorganisation und Finanzen liegt.