

## Kurse ‚Glücklich ohne Aufschieberitis‘

**Endlich! Finanzen und Administration leicht gemacht.**



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

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

09.30 Uhr bis 17.00 Uhr, Parkstrasse 25, 5400 Baden (zu Fuss 6 Min. v. Bhf. Baden entfernt)  
Fr. 290.00 inkl. Lehrmittel, Pausenverpflegung, Getränke (Kaffee, Tee, Wasser)

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

09.30 Uhr bis 17.00 Uhr, Parkstrasse 25, 5400 Baden (zu Fuss 6 Min. v. Bhf. Baden entfernt)  
Fr. 290.00 inkl. Lehrmittel, Pausenverpflegung, Getränke (Kaffee, Tee, Wasser)

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

Freiwillig: Gruppen-Online Meeting, Samstag 6. Juni 2026, von 10.00 Uhr bis 11.40 Uhr  
Freiwillig: 1 h Einzelcoaching, online oder telefonisch, Termin nach Vereinbarung  
Fr. 180.00 inkl. Unterlagen, Gruppen-Online-Meeting und Einzelcoaching online/Telef.

**Es empfiehlt sich, alle Kurse zu besuchen. Die Kurse sind alle einzeln buchbar.**

**Kurse 1 und 2: Max. 12 Teilnehmende pro Kurs**

---

**Kursleiterin: Judith Hüppi**

Sozialarbeiterin FH  
Fachfrau ADHS 20+  
dipl. Budgetplanerin  
eidg. dipl. Sozialversicherungsfachfrau  
s. [www.wendestark.ch/mitarbeitende](http://www.wendestark.ch/mitarbeitende)

**Mehr Informationen und Anmeldung:**

[hueppi@wendestark.ch](mailto:hueppi@wendestark.ch)

[www.wendestark.ch/kurse-resilienz](http://www.wendestark.ch/kurse-resilienz)

---

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

- Einen positiven Zukunftsglauben entwickeln
- Motivation, Veränderungsprozesse
- Selbstwirksamkeit
- Materielle Ziele und Werte
- Ordnung, Struktur und positives Gefühl
- Hinderliche Muster ablegen
- Förderliche Gefühle und Gedanken
- Selbstfürsorge, Selbstregulation
- Energiehaushalt, Bedürfnisse und Kreativität
- Meine Büro-Oase, Raum voller Freude, Struktur, Kreativität

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

- Meine individuelle, optimale Büroorganisation entwickeln
- Breit gefächert Stolpersteine identifizieren
- Strategien entwickeln, Veränderung
- Selbstfürsorge, Selbstregulation
- Persönliche Ressourcen, klären und neue erschliessen
- Soziale Ressourcen (Beziehungen, Sozialraum) klären, neue erschliessen
- Tools und Methoden Bearbeitung Budget, Finanzen, Büroorganisation
- Tools anpassen an eigene Bedürfnisse
- Fragen, Austausch Spezialthemen gemäss Wunsch Teilnehmende bspw. Schulden, Budgetplanung, Impulskäufe, Sozialversicherungen

### ■ Kurs 3 – Gelingende Umsetzung meiner Büro-Oase

- Kurs für zu Hause, Home-Workshop
- Unterlagen, Inputs- und Themenkarten zur Begleitung Prozess
- Umsetzung Schritt für Schritt im eigenen Tempo
- Entwicklung meiner persönlichen Büro-Oase
- Mit Freude, Struktur und Kreativität
- Body Doubling, Möglichkeiten, Varianten
- Inkl. 1 ½ h Austausch Gruppe online – Fragen, Anregungen, Unterstützung
- Inkl. 1 h Einzelcoaching online oder telefonisch