Divergente
Coaching & Beratung für neurodivergente Menschen

Coaching bei ADHS, Autismus und Hochsensibilität – in Winterthur oder online

Pablo Hernández Palazón · diplomierter Coach (DAS) · selbst neurodivergent

Dieses Blatt hast du vielleicht von einer Lehrperson, einer Therapeutin oder einem Arzt bekommen. Hier steht kurz, was Coaching bei mir bedeutet, für wen es gedacht ist und wie du einen ersten Termin bekommst.

FÜR WEN

- Jugendliche und Erwachsene mit ADHS, im Autismus-Spektrum oder mit Hochsensibilität – mit oder ohne Diagnose
- Eltern von neurodivergenten Kindern und Jugendlichen
- Kinder mit der INPP®-Methode (frühkindliche Reflexmuster)

TYPISCHE THEMEN

- Alltag, Routinen und Selbstorganisation
- Reizüberflutung, Stress und Erschöpfung
- Selbstwert, Maskieren, Spätdiagnose
- Familienalltag, Eskalationen, Schulgespräche

SO LÄUFT ES AB

- Erstgespräch: 1,5 bis 2 Stunden, vor Ort, am Telefon oder per Video
- Danach Folgesitzungen von 1–2 Stunden, Abstand nach Bedarf
- Auf Deutsch, Spanisch, Englisch oder Französisch
- Praxis in der Altstadt Winterthur oder online

KOSTEN

- Erstgespräch: CHF 110 pro Stunde (1,5–2 Std.)
- Ausführlicher Bericht zum Erstgespräch (Themen, nächste Schritte, Modelle als PDF), optional: CHF 60
- Folgesitzungen: CHF 160 pro Stunde
- Coaching-Paket: 3 × 90 Min. für CHF 550

Qualifikation: DAS (Diploma of Advanced Studies) «Coaching und Beratung für Neurodivergenz», Praxis für Lösungsimpulse. Weiterbildungen u. a. in Eye Movement Integration (EMI®), SMART (Harvard Medical School) und Trauma-informed Care. Akkreditierter Dolmetscher für Behörden und Gerichte.

Wichtig: Coaching ist keine Psychotherapie und keine Diagnostik. Bei akuten Krisen wende dich an deine Ärztin oder deinen Arzt oder an die Dargebotene Hand (Telefon 143).

Pablo Hernández Palazón
Bosshardengässchen 5, 8400 Winterthur
+41 78 302 18 88 · kontakt@divergente.ch
divergente.ch