

Bogstaver & Business

Fællesskab og coaching for selvstændige med ADHD.

Jeg tager 2 selvstændige med ADHD mere ind på holdet. **Målet er simpelt:** Bliv den udgave af dig selv, du altid har drømt om. Gør dine gode perioder til din hverdag. På 90 dage bygger vi tillid til dig selv, ro i hovedet og overskud i livet.

Efter 90 dage har du:

- en morgen- og aftenrutine, du faktisk kan holde
- en plan A og en plan B, så du kommer i gang, også på de dårlige dage
- en uge med faste blokke til det, der skal gøres
- klare prioriteter, så alt ikke føles lige vigtigt
- faste rammer for søvn, træning, pauser og fridage
- et hold af andre selvstændige med ADHD, der holder dig op på det

Hvad kan du forvente i løbet af den første måned?

Du begynder at holde dine aftaler med dig selv.

Det oplever medlemmerne:

- **100 %** kommer lettere i gang
- **100 %** udskyder mindre
- **83 %** har mere ro i hverdagen
- **67 %** har flere gode dage, i snit fra 3,5 til 5,2 om ugen

Din virksomhed kører. Din hverdag gør ikke.

Du er sent udredt med ADHD, og du driver din egen virksomhed med succes. I hvert fald udadtil.

Men det koster. Roen, søvnen, familien og sundheden.

De kedelige opgaver bliver skubbet til sidste øjeblik. Og om aftenen får du ikke lukket ned. Du arbejder lidt ekstra eller hyperfokuserer på at undersøge, hvordan man mon laver sin egen pool. Og det koster altså om morgenen.

Du ved 100 % godt, hvad du skal. **Det er ikke viden, du mangler.** Du har lavet de der livsændrende planer flere gange. Holdt dem et par uger. Og så er det fadet ud igen. Hver gang mister du lidt mere tillid til dig selv.

Og måske har du kigget på dit liv og tænkt: "Jeg burde virkelig være lykkelig lige nu." For mange af os med ADHD bliver arbejdet hele vores identitet, så vi prøver at finde lykken dér. **Men det er bare ikke der, den bliver fundet.**

Hvorfor mig

Jeg har selv slem ADHD og har været selvstændig de sidste 16 år. Jeg har arbejdet på et reklamebureau og haft over 10 år i den danske musikbranche. Jeg har skrevet og produceret sange for navne som Benjamin Hav, URO, Malte Ebert, City Boys, Martin Jensen, Craig David, Tiësto og Alan Walker, og jeg har været på verdensturné.

Udadtil så det fantastisk ud. Og alligevel tænkte jeg tit: "Fuck, jeg burde virkelig være lykkelig lige nu." Indeni var der kaos. En gæld på 150.000 kr., ingen rutiner, der holdt, og ingen tillid til mig selv.

Vendepunktet kom i april 2024. Den første rutine, der holdt, var at rede min seng. Det lyder nærmest latterligt, men det var det første bevis på, at jeg kunne holde en aftale med mig selv.

Det blev starten på den metode, jeg bruger i dag. Små aftaler, der er lette nok til, at du holder dem. Og som stille og roligt giver dig tilliden til dig selv tilbage. Ikke en perfekt plan, men en, der også virker på de dårlige dage.

I dag har jeg ro, overblik og struktur, og jeg ELSKER det. Siden december 2025 har jeg hjulpet 676+ andre med ADHD.

Holdet

Det her er et ADHD-erhvervsnetværk: ejerledere med ansatte, en klinikejer og kreative selvstændige. Vi er ligesindede. Der er opstået venskaber på kryds og tværs, og alle hjælper og støtter virkelig hinanden.

"Det er sindssygt, at jeg i en alder af 46 år har lært at stå op, når mit vækkeur ringer."

Er det for dig?

Det her er ikke for dig, hvis du

- er nystartet og stadig er ved at bygge din virksomhed op

- leder efter et quick fix
- ikke er klar til at gøre lidt hver dag, også når det er kedeligt

Men hvis du

- har drevet din virksomhed i nogle år
- ved præcis, hvad du skal, men ikke får det gjort
- vil have nogen ved din side, der holder dig til det

... så kan det her blive de 90 dage, hvor det vender.

Sådan gør vi

- **Onboarding-samtale.** Vi finder dit udgangspunkt og lægger din plan.
- **1-1 session hver måned, hvis du vil.** Vi følger op, måler dine tal op mod måneden før og justerer.
- **Gruppekald hver uge.** Du er ventet.
- **Lukket WhatsApp-gruppe med resten af holdet.** Vi tjekker ind, deler og motiverer hinanden.

Pris og garanti

3.000 kr. ex moms om måneden, over firmaet. De første 90 dage er en gensidig forpligtelse. Derefter kører det måned for måned.

Rykker du dig ikke efter den første måned, så siger du bare til. Så går vi hvert til sit som gode venner, og du får pengene for måneden tilbage. **Så der er ingen risiko ved at komme i gang, vel?**

Lyder det som det rigtige for dig?

Vi er højst 10 på et hold, og der er 2 pladser tilbage.

[Book en strategisamtale her](#), så finder vi ud af, om vi er et match.

Kh Mathias