

X Warum biete ich Coachings für Junge Erwachsene an?

- Du willst auch als junger Mensch endlich zufrieden sein? Ich zeige Dir wie es funktionieren kann.
- Glücklicher werden? Ich unterstütze Dich dabei und wir finden den Weg, damit Du glücklicher sein kannst.
- Wir arbeiten daran deine Persönlichkeit zu stärken und dein Leben zu strukturieren und auch aus negativen Erlebnissen, Positives zu ziehen.
- Willst auch du herausfinden was du brauchst um ein erfülltes Leben zu haben? Über Alltagsthemen reden, die dich beschäftigen? (Differenzen mit dem Partner, Trennungen, Streit mit Freunden, Unzufriedenheit auf der Arbeit uvm.)
- Finde deinen Weg und steh zu Dir.
- Löse innere Konflikte mit Dir, liebe Dich wieder selbst.
- Dir fehlt Klarheit im Leben? Das schaffen wir gemeinsam!

X Was bringt Dir ein Coaching für Junge Erwachsene bei mir?

- Stressabbau (Was hilft mir?)
- Innere Unzufriedenheit herausfinden
- „Work-Life-Balance“ , zu viel Job und zu wenig Freizeit? Balance finden!
- Motivierter durch den Alltag, mit einem Hauch von Disziplin
- Schmerzüberwindung (z.B. Trennungen, Trauer, Streit, ...)
- Die Frage zu Dir selbst! (Was kann ich? Wer bin ich? Wer will ich sein?)
- Karriereplanung (Was will ich erreichen? Was muss ich dafür tun?)
- Persönliche Ziele definieren (Habe ich Ziele? Was sind meine Ziele? Wie erreiche ich meine Ziele?)
- Mobbing am Arbeitsplatz/Schule (Was soll ich tun? Wie gehe ich damit um? Wie schütze ich mich?)
- Selfcare (Wie kann ich besser für mich selbst sorgen? Was tut mir eigentlich gut? Was mache ich gerne?)

X Zielgruppen

- Junge Frauen U30
- Junge Männer U30
- Teens
- Kids

X Coachings

- Zufriedenheit
- Neue Orientierung
- Perspektivenwechsel
- Umgang mit Stress
- Selbstakzeptanz usw.
- Das Ergebnis jedes Coachings ist **KLARHEIT** – vollgepackt mit der Selbsterkenntnis über das eigene Potential sowie einem starken Mindset der priorisiert worum es in **DEINEM LEBEN GEHT!**

