

X Warum biete ich Coachings für Junge Menschen an?

Liebe junge Erwachsenen,

- X Dir fehlt Klarheit im Leben? Die schaffen wir gemeinsam!
- X Du wärst gerne zufriedener? Ich zeige Dir wie es funktionieren kann.
- X Glücklicher werden? Was bedeutet Glück überhaupt? Ich unterstütze Dich dabei und wir finden heraus, wie Du diese Frage für Dich beantworten kannst.
- X Wir arbeiten daran deine Persönlichkeit zu stärken und dein Leben zu strukturieren und auch aus negativen Erlebnissen, Positives zu ziehen.
- X Willst du herausfinden was du brauchst um ein Leben zu führen, das zu Dir passt? Über Alltagsthemen reden, die dich beschäftigen? (Differenzen mit dem Partner, Trennungen, Streit mit Freunden, Unzufriedenheit auf der Arbeit uvm.)
- X Finde deinen Weg und stehe zu Dir.
- X Löse innere Konflikte mit Dir, lerne Dich selbst und Deine Stärken wertzuschätzen.

X Warum biete ich Coachings für Junge Menschen an?

Liebe Kids und Teens,

- X Fragst Du Dich auch manchmal, was Du eigentlich gut kannst? Das finden wir gemeinsam heraus!
- X Bist Du unzufrieden mit Dir selbst? Lass uns gemeinsam rausfinden, wie Du es schaffst Dich selbst zu verstehen und wertzuschätzen.
- X Fühlst Du Dich unter Druck in der Schule? Ich zeige Dir wie Du damit umgehen kannst.
- X Du hast Streit mit Freunden oder in der Familie? Gemeinsam können wir das lösen.
- X Wir arbeiten daran deine Persönlichkeit zu stärken und dein Leben zu strukturieren und auch aus negativen Erlebnissen, Positives zu ziehen.
- X Finde deinen Weg und steh zu Dir.

X Was bringt Dir ein Coaching für junge Menschen bei mir?

- X Innerlichen Stressabbau (Was hilft mir?)
- X Sich selbst und die eigenen Stärken kennenlernen (Was kann ich? Wer bin ich? Wer will ich sein?)
- X Innere Unzufriedenheiten lösen
- X Motivierter durch den Alltag, mit einem Hauch von Disziplin
- X Schmerzbewältigung (z.B. Trennungen, Trauer, Streit, ...)
- X Konfliktmanagement (Streit ist normal, aber wie streitet man richtig?)
- X Mobbing am Arbeitsplatz/Schule (Was soll ich tun? Wie gehe ich damit um? Wie schütze ich mich?)
- X Persönliche Ziele definieren (Habe ich Ziele? Was sind meine Ziele? Wie erreiche ich meine Ziele?)
- X Karriereplanung (Was will ich erreichen? Was muss ich dafür tun?)

X Zielgruppen

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

X Coachings

- X Life-Coaching für junge Erwachsene
- X Kann ich mit meinem Hobby Geld verdienen?
- X Wer bin ich und wer will ich sein? – für Teens
- X Auf der Schatzsuche nach meinen Gaben – für Kids
- X 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!**

X Life-Coaching für junge Erwachsene

Für junge Menschen mit Gedanken:

- X Ich weiß nicht wie ich mir meine Zukunft vorstelle
- X Ich weiß nicht was ich will
- X Ich weiß was ich will, aber ich weiß nicht wie ich dahin komme
- X Ich habe Angst vor der Zukunft
- X Ich habe das Gefühl ständig an zwei Orten sein zu müssen
- X Ich fühle mich ständig unter Druck
- X Ich habe Angst, dass ich das alles nicht hinbekomme
- X Alle andern sind besser, schneller und weiter als ich
- X Wie bekomme ich alles unter einen Hut? (Work-Life-Balance)

X Kann ich mit meinem Hobby Geld verdienen?

Für junge Menschen mit den Gedanken:

- X Ich liebe mein Hobby, wie kann ich mehr Zeit damit verbringen?
- X Ich verdiene bereits Geld mit meinem Hobby, aber wie geht das eigentlich richtig?
- X Gibt es eine Möglichkeit mit meinem Hobby Geld zu verdienen?
- X Ich bin neugierig wie es ist ein eigenes kleines Business zu gründen
- X Wie melde ich ein Nebengewerbe an?

X Wer bin ich und wer will ich sein – für Teens

Für junge Menschen mit den Gedanken:

- X Wie geht's nach meinem Schulabschluss weiter?
- X Mir ist alles zu viel
- X Ich bin unzufrieden mit mir und weiß nicht wie ich das ändern kann
- X Ich kann mit meinem Eltern nicht über meine Probleme und Herausforderungen sprechen
- X Es gibt Streit in der Familie, mit Freunden meiner Freundin/ meinem Freund
- X Wie finde ich heraus was ich will?

X Auf der Schatzsuche nach meinen Gaben – für Kids

Für Kinder mit den Gedanken:

- X Manchmal geht es mir schlecht, aber ich weiß nicht wie ich das jemand anderem erklären kann
- X Ich habe Angst vor Streit
- X Alle anderen können alles viel besser als ich
- X Ich weiß gar nicht so richtig was ich gut kann
- X Manchmal weiß ich nicht wie ich jemandem erklären kann, was ich denke und wie es mir geht
- X Wie frage ich um Hilfe und wen?
- X Wie kann ich selbst helfen, wenn ich sehe es geht jemandem schlecht?