

Einzel-Coaching

Das Einzel-Coaching richtet sich an Eltern und alle, die sich persönlich weiter entwickeln möchten - die ihre eigenen Ressourcen stärken möchten, um Kinder bestmöglich zu fördern und zu unterstützen! Es handelt sich dabei um eine individuelle Begleitung, wobei ich als Coach keine fertigen Lösungen vorgebe, sondern der Coachee (die gecoachte Person) in Selbstreflexion und Eigenverantwortung ihre/seine eigenen Antworten findet.



In der Eltern-Rolle bzw. im Umgang mit Kindern reagiert der Mensch sehr oft aus dem Bauch heraus. Dabei verhält er sich mitunter ganz anders, als er selbst möchte. In stressigen Situationen sorgt eine Schutzfunktion für vermeintliche Entlastung und schaltet auf eine Art „Autopilot“ um, der von tiefsitzenden Glaubenssätzen „gesteuert“ wird.



Im Einzel-Coaching geht es darum, Klarheit zu gewinnen, neue Perspektiven zu entdecken, den eigenen Autopiloten umzuprogrammieren, sich den eigenen Ressourcen bewusst zu werden und daraus die für sich persönlich passenden (Erziehungs-) Strategien abzuleiten. Der Umfang und die Intensität meiner Begleitung richten sich nach Ihren Themen, Bedürfnissen & Zielen:

Zu Beginn vereinbaren wir ein persönliches Coaching-Ziel und stimmen die Inhalte gemeinsam ab. Das Coaching ist eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe: Als Expertin für den professionellen Coaching-Prozess begleite ich Sie mit wissenschaftlich fundierten Methoden. Sie als Expertin für Ihre Lebens- Situation leiten aus Ihren im Coaching gewonnen Erkenntnissen konkrete, zielführende Maßnahmen ab. Im Alltag probieren Sie diese aus und etablieren durch Wiederholungen Ihre persönlich erfolgreichen (Erziehungs-) Strategien. Der zeitliche Umfang ist dabei sehr individuell. Hin und wieder ist bereits pädagogisches Wissen über z.B. eine bestimmte Entwicklungsphase oder Besonderheiten des Kindes der entscheidende Schritt auf dem Weg zur gewünschten Veränderung.



Bei Bedarf erhält der Coachee grundlegendes, pädagogisches Wissen zu einem Thema. Auf Wunsch werden Übungen zur mentalen Stärkung und Entspannung ins Coaching integriert. **Trainiert wird häufig im Umgang mit den Kindern auch in Stress-Situationen gelassen und liebevoll zu reagieren.** Zum Ende des Coachings feiern wir gemeinsam Ihre persönlich passenden Strategien, die optimal & nachhaltig wirken – für echte Harmonie in Ihrem Alltag!

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, ErzieherInnen, LehrerInnen, ...

Umfang: individuelle Absprache

Themen: persönlicher Bedarf