

Einzelcoaching

speziell für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene die immer wiederkehrend massive Schwierigkeiten im Zusammenleben mit anderen haben.

Türen werden geknallt, die Eltern werden belogen, Grenzen werden ausgetestet und aggressive Verhaltensweisen sind an der Tagesordnung. Eltern sind verunsichert und mit ihrem „Latein“ am Ende. Der Drang der Teenager, Grenzen zu überschreiten und ohne Kontrolle der Eltern die Welt zu entdecken ist für alle extrem anstrengend.

Kinder bzw. Jugendlichen wissen oft nicht, wie sie im Spannungsfeld zwischen „Kind sein“ und „Erwachsen werden“ reagieren sollen.

Im Coaching beschäftigen wir uns ganz praktisch und konkret mit Strategien zur Bewältigung dieser krisengeschüttelten Zeit. Es werden Handlungsalternativen für konfliktbehaftete Situationen erlernt und der Grundstein für eine Verhaltensmodifikation gesetzt.

Ziel ist es, einen sozial verträglichen Umgang mit Aggressionen zu vermitteln und den Einsatz körperlicher Gewalt als ungeeignete Konfliktlösungsstrategie zu definieren.

Im Mittelpunkt stehen:

- Bearbeitung aktueller Problemlagen
- Frustrationstoleranz
- Förderung von Pro-sozialem Verhalten
- Stärkung der Handlungskompetenzen
- Auseinandersetzung mit eigenen Stärken und Schwächen
- Verbesserung der Impulskontrolle
- Einsicht in die eigenen Konfliktanteile
- Training von Techniken der Gewaltverringerung
- Körpersprache
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Erarbeitung von Lebenszielen

Das Coaching ist keine therapeutische Maßnahme. Es handelt sich um eine spezifische Beratungsform die den Teilnehmer dabei fördert, vorhandene Probleme zu erfassen, Ziele zu formulieren und schließlich Veränderungsprozesse bewusst einzuleiten.

Um langfristige Veränderung herbeizuführen ist es uns wichtig, gerade bei Jugendlichen, aktiv mit den Eltern zu arbeiten und im Austausch zu sein.

In einem kostenlosen Vorgespräch können wir unsere Zusammenarbeit planen, sehen ob die „Chemie“ stimmt und die Konditionen klären.

Klar „Nein“ zum Verhalten, aber verlässlich „Ja“ zum Jugendlichen!