



Coaching für Kinder und Jugendliche in Ahrensburg

Alle Methoden bewirken eine Verbesserung des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit und sind für Menschen jeden Alters hilfreich. In der Regel genügt ein individuelles Kurzzeit-Coaching von etwa sechs Stunden, um wieder in die eigene Energie und Handlungsfähigkeit zu kommen.

Der Eisberg
Unter der Wasseroberfläche liegen 85% im Unterbewusstsein verborgen. Die Methoden löschen das Alte und speichern das Neue ab.

Übergreifende Methode
Alpha Learning – besten Lernzustand erreichen
Erfolgstagebuch – „Ich kann... / ich bin...“

1. Hälfte des Coachings	2. Hälfte des Coachings
<u>EMDR</u> „Ich habe Angst vor dem Lehrer.“	<u>Mentaltraining</u> Selbstbewusstsein und Konzentration
<u>EFT</u> „Keiner mag mich.“	<u>Doppelter Future Back Check</u> „Ich hab keinen Bock.“
<u>Glaubenssätze</u> „Ich kann kein Mathe.“	<u>Timeline</u> „Alles, was ich brauche, ist schon da. Ich kann zuversichtlich in meine positive Zukunft gehen.“
<u>Aufstellung der Anteile des inneren Teams</u> Ohne Thema	