



Einzelcoaching

Unser Leben ist so facettenreich.

- Es gibt Höhen, Tiefen, Freude, Trauer, Glück, Streit, Ärger, Stress, Sorge, Leichtigkeit uvm.
- Oft haben wir auch ein „Gedankenkarussell“. Unsere Gedanken kreisen immer und immer wieder um dieselbe Sache und wir finden keinen Lösungsansatz.
- Zwischenmenschliche Beziehungen, Übergewicht, Allergien, Krankheiten und andere Dinge machen unser Leben kompliziert.

Die Herausforderung besteht darin damit umzugehen.

Manche Menschen können das besser, andere wiederum nicht so gut.

Was tun, wenn uns „etwas im Griff hat“, uns Ängste beherrschen und Schuldgefühle nicht mehr loslassen?

Was tun, wenn sich der Erfolg nicht einstellt?

Was tun, wenn ich mehr Freude, Leichtigkeit, Zufriedenheit und Ruhe in mein Leben rufen möchte?

Ich helfe Ihnen sich selbst bewusst zu werden, was genau hinter Ihrem Thema/Ihren Themen steht und gemeinsam lösen wir diese „Blockaden/Hindernisse“ auf.

Ihre Sichtweise wird sich verändern und Sie bekommen einen neuen Blick auf die Dinge.

Es wird einfacher und leichter für Sie und Sie werden nach unserem Termin eine deutliche Verbesserung verspüren.

Beitrag für Coaching: 120,00 € / Std.

(gerne persönlich, telefonisch oder via zoom)



Paarcoaching

In der Beziehung kann es viele Themen geben.

- Nach vielen Jahren des Zusammenlebens kann es plötzlich zur Krise kommen.
- Ein Partner fühlt sich unverstanden oder nicht richtig wahrgenommen.
- Die Interessen gehen auseinander oder man hat sich „auseinandergelebt“.
- Vielleicht stören mich plötzlich Dinge an meinem Partner, die vorher in Ordnung waren.
- Ein Partner hat das Gefühl „mehr zu tun“ als der andere.
- Wut, Ärger, Eifersucht, Schuldgefühle sind da.

Der Anfang etwas zu verändern ist immer ein bewusst werden.

Ich helfe Ihnen die Dinge klarer zu sehen und zu erkennen welche Thematik wirklich dahintersteht. Wir schauen „hinter die Kulissen“.

Lernen Sie Ihren Partner zu verstehen und sich gemeinsam auf Augenhöhe zu begegnen.

Schon nach dem ersten Coaching werden Spannungen herausgenommen und Sie verspüren Klarheit, Entspannung und Leichtigkeit.

Voraussetzung ist, dass beide Partner an der Beziehung arbeiten wollen.

Beitrag für Coaching: 180,00 € / Std.

(gerne persönlich oder via zoom)



Coaching für Kinder

Im Kindercoaching bearbeiten wir z.B.

Ängste, schulische Probleme, Mobbing, Kontaktschwierigkeiten, Essstörungen und andere Themen.

Gibt es Probleme zwischen Mutter oder Vater und dem Kind ist es wichtig, dass auch der Elternteil, für den das Thema besteht, dabei ist. Ein Kind spiegelt oft die Verhaltensweisen der Eltern, denn es wird durch sie geprägt. Arbeitet der Elternteil, mit dem der Konflikt besteht, an sich selbst, dann ändert sich oft auch das Thema mit dem Kind. Ich unterstütze Sie hier sehr gerne.

Ein Kindercoaching ist möglich vom 7. Lebensjahr bis zum 11. Lebensjahr.

Voraussetzung ist immer, dass die Bezugspersonen (ein Elternteil) dabei ist und dass die Eltern ebenfalls bereit sind, an sich zu arbeiten.

Beitrag für Coaching: 45,00 € / Std.

(gerne persönlich, telefonisch oder via zoom)



Coaching für Jugendliche

Jugendliche ab dem 12. Lebensjahr sind ebenfalls herzlich willkommen. Ihre Themen stellen sich oft ganz anders dar. Wie z.B. Zukunftsängste, Berufsfragen, Prüfungsängste, Mobbing, Essstörungen, Übergewicht und anderes.

Voraussetzung hierfür ist, dass der Jugendliche sich freiwillig für ein Coaching entscheidet. Nur dann ist ein erfolgreiches Coaching möglich.

Beitrag für Coaching: 60,00 € / Std.

(gerne persönlich, telefonisch oder via zoom)