

Kristin Sauer – Kinder-, Jugend und Familiencoaching

Konflikte Lösen Stark Werden

Ich unterstütze Familien & Eltern dabei...

- Schwierigkeiten nachhaltig zu lösen, um langfristig mehr Harmonie, Verständnis, Wertschätzung und Liebe in den Familienalltag zu bringen
- Achtsam und wertschätzend miteinander zu kommunizieren
- Herauszufinden, was ihnen wirklich wichtig ist (Werte / Ziele) und wie sie diese Ziele als Familie erreichen können
- Bedürfnisse in der eigenen Familie zu erkennen, verstehen und verantwortungsvoll zu handeln
- Leichtigkeit in das Zusammenleben und den Familienalltag zu bringen und diesen lebenswerter zu gestalten

Ich unterstütze Kinder & Jugendliche dabei ...

- Die eigenen Stärken zu erkennen
- Mit den passenden Strategien den täglichen Herausforderungen zu begegnen
- Konflikte frühzeitig anzusprechen und selbstständig zu lösen
- In belastenden Situationen (z.B. Stress, Ärger, Kummer, Angst und Frust) schnell Entspannung und Sicherheit zu finden
- Blockaden zu lösen
- Über sich hinauszuwachsen
- Selbstvertrauen zu entwickeln
- Selbstfürsorge zu erlernen
- Sich so zu lieben, wie sie sind (Selbstliebe)
- Glücklich zu werden

Mögliche Themen im Coaching

- Ängste (Trennung, Schule, „Monster“)
- Bauchschmerzen (Unsicherheiten, Ängste)
- Fingernägel kauen
- Wutausbrüche
- Impulsivität
- Große Traurigkeit
- Überforderung / Verunsicherung
- Erschöpfung / Antriebslosigkeit
- Streitereien in der Familie / unter Geschwistern
- („Warum muss ich alles 100 Mal sagen?“)
- Wunsch nach Veränderung
- Übergang von Kita zur Schule

- Keine Lust auf Schule / schlechte Noten
- Mobbing / keine Freunde
- Pubertät
- Medienkonsum

? auf die Merkliste

Ansprechperson:

Kristin Sauer

Telefon:

0421 330 72 646

E-Mail-Adresse:

info@kristin-sauer.de

Internetadresse:

www.kristin-sauer.de/coaching