

## 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](mailto:info@kristin-sauer.de)

**Internetadresse:**

[www.kristin-sauer.de/coaching](http://www.kristin-sauer.de/coaching)