

## **Training „for you“ mit Andrea Katharina Menke**



**Wenn Du möchtest, dann begleite ich Dich auf einer besonderen "Reise" für Dich....der "Reise" näher hin zu Deinem Selbst.**

Wir durchleuchten verschiedenste Bereiche Deines Lebens und erreichen schrittweise mit sinnvollen Ansätzen, Methoden und Hilfestellungen neue Horizonte.

**Ich verschone Dich mit Floskeln** und Ideen, die Du schon 1000mal gehört hast - lass uns die Zeit sinnvoller nutzen!

Ziel ist es an den Kern zu kommen, der dich noch hindert, stört oder blockiert. An diesen einen(!) Kern!

**Dieser Weg ist so erheblich viel mehr als Lösungen besprechen. Es sind fundamentale Veränderungen, gekoppelt mit neuen Möglichkeiten und dem wertvollen Wissen um das Wie!**

---

### **Wieviel Zeit willst Du noch warten?**

Wie oft Dinge halbherzig ändern? Oder Dich von Dir ablenken? Um dann vielleicht doch immer wieder vor immer gleichen Problemen zu stehen?

**Nutze diese Möglichkeit, gehe in die Tiefe und lege vielleicht endgültig die Schalter um, der Dir den Weg in das Leben ermöglicht, dass DU erleben möchtest.**

### **Aus der Tiefenstruktur heraus!**

Im Coaching besprechen wir natürlich die mitgebrachten Themen, aber im Grunde geht es viel tiefer. Unabhängig davon, dass wir natürlich die Reflexe mit RIT integrieren, frage ich die dahinter liegenden Themen heraus und bearbeite sämtliche Blockaden, Glaubenssätze und Musterstrukturen nach Bedarf.

Natürlich werde ich nichts versprechen, aber die bisherigen Klienten bezeichnen ein Coaching bei mir bisher immer als kurzweilig, intensiv, sehr schnell und dauerhaft wirkungsvoll und bekräftigen dies auch in sehr intensiven und offenen Feedbacks.

Die Investition für ein Coaching beinhaltet immer die einbehaltende Mehrwertsteuer und deckt das gesamte Coaching incl. evtl. Materialien ab. Dabei gibt es verschiedene Variationen für das Coaching.

### **Ein Coaching für ein Kind/Jugendlichen**

Dieses dauert ca. 5-6 Stunden, oft sind dann schon die entscheidenden Weichen umgelegt und Blockaden gelöst (ggf. auch RIT-Einheiten).

### **Erwachsenencoaching**

#### **„Basic-Coaching“**

Dieses Coaching findet an einem Vormittag oder Nachmittag statt und dauert ca. 3 – 4 Stunden.

Hier elizitieren wir hinderliche Glaubenssätze, finden die unterliegenden Themen und Blockaden und bearbeiten alles, was in irgendeiner Form behindert, belastet oder blockiert! Auch RIT-Einheiten können Bestandteil sein.

#### **„Intensivst-Coaching“**

Hierbei handelt es sich um direkt aufeinanderfolgendes zweiteiliges Coaching mit 5 – 6 Stunden gesamter Coaching Zeit. Am Nachmittag des ersten Tages elizitieren wir hinderliche Glaubenssätze, finden die unterliegenden Themen und Blockaden und bearbeiten alles, was in irgendeiner Form behindert, belastet oder blockiert!

Auch RIT-Einheiten könnten Bestandteil sein. Zusätzlich werden bestimmte systemische Aspekte so in die Verarbeitung integriert, dass dies die Basis für den zweiten Tag ist.

Der zweite Coaching Teil beginnt am Folgetag. Hier werden die Vortages-Themen nach der neuronalen Schlafphase neu aufgearbeitet und ggf. werden die Ressourcen, systemischen Hintergründe und intrinsischen Motivationsfaktoren bearbeitet.

## Was ist Kinder-Mental-Training?



Jeder hat den Begriff „Mental-Training“ schon einmal gehört. Spitzensportler unterstützen ihr körperliches, technisches Training durch mentales Training. Das heißt zum Beispiel: Er trainiert in seiner Vorstellung sein Ziel, das er erreichen möchte, um leichter und schneller seine Ziele zu erreichen und umso Druck abzubauen. Man kann im Leben nur das erreichen, was man sich auch vorstellen kann!

Mentales Training macht Kinder (und auch Erwachsene) mental stark für das Leben. Mentale Stärke ist die Basis für langfristige Erfolge. Kinder sind neugierig, wollen entdecken, fragen, erleben. Sie lassen sich leicht begeistern. Diese Fähigkeiten können mit kindgerechtem mentalem Training verstärkt werden. So erfahren Kinder, dass sie ein reiches inneres Potential besitzen, das sie in Schule, Sport und Freizeit einsetzen können. Doch immer mehr Kinder haben Sorgen, Angst, Stress und Kummer und wirken manchmal „abwesend“. Kinder und Jugendliche erleben heute schon im Kindergarten, später in der Schule und in der Ausbildung, parallel dazu in der Familie und im sozialen Umfeld Situationen, die inneren Stress und Blockaden verursachen.

Ich arbeite mit Kindern, die sechs Jahre und älter sind. Das Wort Mentaltraining deutet es schon an: Es geht ums Üben, Trainieren von mentalen Techniken und zwar regelmäßig, gezielt und systematisch. Kinder brauchen dazu erst einmal fundierte Anleitung durch einen Erwachsenen. Jugendliche können viele Übungen später auch selbstständig durchführen, wenn sie verstanden wurden.



### **Wozu Kinder-Mentaltraining?**

Immer mehr Kinder haben Sorgen, Stress und wirken manchmal „abwesend“. In der Schule gibt es Schwierigkeiten, schlechte Noten. Kinder und Jugendliche erleben in der Familie, Kindergarten, Schule und im sozialen Umfeld Situationen, die inneren Stress und Blockaden verursachen. Das führt zu Schulstress, Verhaltensauffälligkeiten, Ängsten, inneren Blockaden und Schlafstörungen. Mentaltraining kann Kindern und Jugendlichen unterstützen, das innere Gleichgewicht wieder zu finden, sich zu entspannen, konzentriert zu lernen, sich selbstbewusst zu fühlen und mit ihren Ängsten umzugehen. Mentale Stärke lässt sie ihre Persönlichkeit wachsen.

Die Übungen und mentalen Techniken sind mit Leichtigkeit in allen Lebenssituationen einsetzbar. Die Techniken des Mentaltrainings sind so in der Ausbildung zum Kinder- und Jugend Coach entsprechend angepasst auf die Zielgruppe Kinder und Jugendliche, und auf die Vorstellungswelt der Kinder abgestimmt. Die Ausbildung Kinder- und Jugend Coach wurde speziell für Menschen konzeptioniert, die ihre Kompetenzen und Stärken im mentalen Bereich und erlebnisorientierten Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen erweitern möchten, und Spaß und Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen haben. Unsere Ausbildungen werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen und Wünsche der Teilnehmer werden in das Training mit eingebunden.

### **Zielgruppe der Menschen die Kinder- und Jugend Mental Coach sind**

Kindermentaltraining und -coaching ist für alle interessant, die Kinder oder Enkel haben, Kinder betreuen oder mit ihnen arbeiten, Menschen, die Freude am Umgang mit Kindern haben, z.B. Eltern, Coaches, Mentaltrainer/innen, Trainer/innen, Sporttrainer/innen, Lehrer, Kinderärzte, Erzieher/innen, Studenten, Pädagogen, Therapeuten u.v.m.

## **Tätigkeitsfelder des Kinder- und Jugend Mental Coach**

- Konzeption u. Leitung von Kursen, Seminaren, Workshops
- Im Rahmen der bestehenden Anstellung oder freiberuflich / selbständig in eigener Praxis
- Für Kinder, Schulkinder, Eltern mit Kindern
- In Kitas, Schulen, Betreuungseinrichtungen, Vereinen, Verbänden, Jugendcamps, Sportvereinen
- Für Gesundheits-, Soziale- und Bildungseinrichtungen

## **Arbeitsmethodik**

- Wissensvermittlung, Anwenden des Gelernten in Einzel- und Gruppenarbeiten, Demonstrationen, Reflexionen im Plenum und individuelles Feedback, viele praktische Übungen, Selbsterfahrung

## **Voraussetzungen die zum gewünschten Erfolg führen**

- Offenheit und Neugierde, Lernen für sich selbst und das Umfeld
- Persönlichen Führerschein zum Elterncoach, Kinder und Jugendliche in Prozessen achtsam und wertschätzend zu begleiten
- Positives Menschenbild für sich und Andere

„Ich habe den großen Luxus, dass ich das, was ich täglich tue, sehr liebe und es mich sehr erfüllt. Kinder und Jugendliche zu coachen bringt sehr viele berührende Momente mit sich. Ziele im Coaching sind: Kinder und Jugendliche mögen sich (wieder), akzeptieren und respektieren sich so wie sie sind. Die KIDS achten auf ihre Gedankenhygiene, stoppen Horrorszenarien in ihrem Kopf-Kino, sind mutig und sich ihrer Stärken und Talente bewusst. Meine tiefste Überzeugung ist es, dass alle Menschen, auch unsere Kinder und Jugendlichen, alle Ressourcen und Potenziale in sich tragen, die wenn sie aktiviert werden zu Selbstvertrauen, -akzeptanz, Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit und mutigem Handeln führen.“

Mit großer Dankbarkeit

*Audrea Katharina Meuke*