



Kinder und Jugendliche



**Mehr
Gelassenheit
und Harmonie**

Kinder & Jugendliche stärken

Mut statt Wut - Selbstbewusst statt hilflos

Kinder und Jugendliche stehen heute unter enormem Druck: in der Schule, im Freundeskreis, online und oft auch in sich selbst. Viele wissen nicht, wie sie mit ihren Gefühlen, Konflikten oder Grenzverletzungen umgehen sollen - und reagieren mit Rückzug, Wut oder aggressivem Verhalten.

Wenn Worte fehlen, sprechen Taten.

Doch was wie Trotz, Provokation oder Gewalt aussieht, ist oft ein Zeichen von Unsicherheit, Überforderung oder einem Gefühl der Ohnmacht.

Hier setzt mein Coaching an.

Selbstbehauptung kann man lernen

Im 1:1-Coaching unterstütze ich Kinder und Jugendliche dabei:

- eigene Grenzen wahrzunehmen und zu setzen
- mutig für sich einzustehen - ohne laut oder verletzend zu werden

- mit Wut und Frust besser umzugehen
- Mobbing zu erkennen und wirksam zu begegnen
- neue Stärke und Selbstvertrauen zu entwickeln

Dabei arbeite ich mit viel Empathie, Erfahrung und praktischen Methoden, die alltagstauglich sind – ob für Schule, Familie oder Freizeit.

Auch Eltern brauchen Unterstützung

Wenn das eigene Kind wütend, unzugänglich oder plötzlich ganz still wird, fühlen sich viele Eltern hilflos. Vielleicht haben Sie schon vieles ausprobiert, geredet, ermahnt, gehofft – und trotzdem wird es nicht besser. Das kann zermürend sein. Und belastend für das ganze Familienklima.

Eltern müssen nicht alles allein lösen.

Im Coaching bekommen auch Sie als Mutter oder Vater Orientierung, Entlastung und alltagstaugliche Strategien. Sie lernen, wie Sie Ihr Kind gezielt unterstützen können – ohne sich selbst zu verlieren. Denn starke Eltern stärken Kinder.

Für wen ist das Coaching geeignet?

- für Kinder und Jugendliche, die schnell wütend oder traurig werden
 - bei Mobbing Erfahrungen oder starker sozialer Unsicherheit
 - wenn Ihr Kind sich schlecht abgrenzen kann oder sich ständig verteidigen muss
 - bei häufigen Konflikten in der Schule, mit Freunden oder in der Familie
 - zur Stärkung von Selbstwert, innerer Ruhe und Konfliktfähigkeit
 - für Sie als Eltern oder Großeltern wenn Sie sich Hilfe wünschen die Praxistauglich ist
 - zur Steigerung der Gelassenheit und Harmonie in der Familie
-

Jeder junge Mensch hat das Recht auf innere Stärke.

Ich unterstütze Ihr Kind und Sie als Eltern, auf dem Weg zu mehr Sicherheit, Klarheit und Selbstvertrauen. Diskret und Zielorientiert in der Praxis, Online oder als Hausbesuch bei Ihnen zu Hause.

Jetzt ist ein guter Moment, um mutig zu werden.

Vereinbaren Sie gern ein unverbindliches Erstgespräch.

**Ihre
Anja Wolf**

<http://www.antigewalt-hamburg.de/de/gewaltpraevention/Kinder-und-Jugendliche?pdfview=1>

Um unsere Webseite für Sie optimal zu gestalten und fortlaufend verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Weitere Informationen zu Cookies erhalten Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) .

Verstanden