

Tanja Starken
Kinder-, Jugend- und Elterncoach
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Zertifizierte Halterin | Trainerin für Therapiebegleithunde

Mehr als nur darüber reden - Rückenwind für Eltern und Kind!

Wir können die Herausforderungen, denen Kinder und Jugendliche täglich begegnen nicht verändern, aber wir können ihnen zeigen, wie sie erfolgreich damit umgehen.

Mit meinem individuellen Potenzialtraining und Kurzzeit-Coaching zeige ich Kindern und Jugendlichen einfache Möglichkeiten auf, wie sie bewusster in eine Richtung denken, die ihnen gut tut und Eltern, wie Sie ein zuverlässiges und ermutigendes Gegenüber für Ihr Kind sein können. Denn die Art zu denken, beeinflusst die Art wie wir uns fühlen.



Ich sehe meine Aufgabe darin, Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen in einer stressfreien Umgebung eine vertrauensvolle Atmosphäre anzubieten. Damit sie wieder Mut bekommen, ihre eigenen Fähigkeiten zu entdecken, um selbstbestimmt und selbstbewusst handeln zu können.

Das Coaching ist eine individuelle Förderung mit absehbarem Aufwand und sofortigen Ergebnissen, die langfristig angelegt sind. Denn nach dem erfolgreichen Einzelcoaching steht den Kinder und Jugendlichen eine Vielzahl an Möglichkeiten und Methoden zur Verfügung, die sie jederzeit selbständig anwenden können, um Herausforderungen anzugehen.

„Es ist alles schon vorhanden, man muss den Schatz nur heben! Als Coach bin ich zusammen mit Dir ein Schatzheber. Mache den ersten Schritt, um Deinen inneren Reichtum zu entdecken, zu nutzen und ihn lebendig werden zu lassen.“

■ **Kontaktdaten**

Starken Coaching | Große Strasse 15a | 22926 Ahrensburg
www.starken-coaching.de | 04102 – 200 707 | kontakt@starken-coaching.de

■ **Jahrgang 1972**

■ **Kinder- und Jugendcoaching**

Raum für Potentialentfaltung – erlebe Dich selbst!

Selbstbewusst und motiviert durch das Leben gehen, eigene Potenziale und Stärken entdecken, Gelassenheit und Zuversicht spüren – Coaching von Kindern und Jugendlichen bedeutet, sie beim Finden von Lösungen zu begleiten – also eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Belastende Themen wie Schulstress und Überforderung, Konzentrationsschwierigkeiten, Motivationsprobleme, mangelndes Selbstvertrauen und Unsicherheit, Konflikte im sozialen Umfeld, aber auch Veränderungen innerhalb der Familie können zu Ängsten und Belastungen führen.

Im Coaching begleite ich die Kinder und Jugendlichen als Mutmacherin und Blockadenlöser – und so merken sie, es sind ihre eigenen Ideen, ihre eigenen Fähigkeiten und Talente, die ihnen helfen gestärkt durch das Leben zu gehen.



■ Elterncoaching

Haben Sie den Mut, Ihr Kind zu ermutigen und tun Sie sich selbst etwas Gutes!

Kindern ihren Weg zu bereiten, bedeutet verantwortungsvoll einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess zu begleiten und immer wieder neu reagieren zu müssen.

Manchmal fehlen Zeit und Kraft und nicht immer fällt es leicht, auf die vielfältigen Herausforderungen einzugehen und ihnen mit Gelassenheit zu begegnen.

Konflikte im täglichen Miteinander stellen auch für Eltern Herausforderungen dar. Oft hilft die Perspektive von außen, bzw. eine neutrale Person, die Konflikte zu erfassen und zu entschärfen.

- Gelassenheit in der Erziehung
- Umgang mit Anforderungen aus der Schule
- Herausforderungen von Pubertierenden begegnen
- Förderung der kindlichen Entwicklung
- Stärkung der elterlichen Kompetenz
- Umgang mit Geschwisterkonflikten
- Strukturierung des Familienalltags
- Vorbereitung auf eine Lebensveränderung

■ Methoden

Viele Wege führen zum Ziel!

Meine Methoden basieren auf der Verzahnung der neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse. Sie kommen aus dem Bereich des mentalen Trainings, bewirken eine Verbesserung des Selbstbewusstseins, stärken die Ressourcen und zielen auf den wirksamen und schnellen Abbau von Blockaden.

- Mentales Training für Selbstbewusstsein und Konzentration
- EMDR Eye Movement Desensitization and Reprocess Aufspüren von Blockaden und negativen Gedanken
- EFT Emotional Freedom Technique zur Steigerung der Selbstakzeptanz und Aktivieren von Körperenergien
- Future Back Check zur Steigerung der Eigen-Motivation
- Systemische Aufstellungsmethoden
- Timelinearbeit um Ressourcen zu aktivieren
- Alpha Learning durch tiefe Entspannung
- Fantasiereisen
- Selbstbehandlungstechniken

Um helfen zu können, ist es wichtig, Vertrauen aufzubauen. Vertrauen und Gelassenheit, dass jeder Mensch seinen Weg finden und gehen wird. Ich weiß, dass in jedem ein großes Potenzial schlummert, das wir gemeinsam wecken können.

■ Erfahrung und Qualifikationen

Ausbildung Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ausbildung zum zertifizierten Kinder- und Jugendcoach
Zertifizierte Halterin und Trainerin für Therapiebegleithunde
Qualifikation Hundetrainerin (Martin Rütter DOGS)
Ausbildung zur Bankfachwirtin
Mutter zweier Kinder