



Oktober 2024

# Mut-Booster Jugend Coaching

**Frau Sonne**

Anna-Lina Zahrt

[Anna-Lina-Zahrt.com](http://Anna-Lina-Zahrt.com)

[mail@Anna-Lina-Zahrt.com](mailto:mail@Anna-Lina-Zahrt.com)



## AUF EINEN BLICK

Ich helfe Jugendlichen, selbstbewusst ihren Alltag zu meistern, indem sie in meinem Coachingprogramm mehr Mut, Selbstvertrauen und Resilienz erlangen und ihre einzigartigen Stärken stärken, ohne dass in Prüfungssituationen, in Bewerbungsgesprächen oder persönlichen Herausforderungen von Selbstzweifeln und Unsicherheit eingeholt werden.

Vielleicht haben Sie bei Ihrem Kind auch schon beobachtet, dass die Noten, die es aus der Schule nach Hause bringt, nicht das Potenzial Ihres Kindes spiegeln? Dass Ihr Kind Schwierigkeiten hat Entscheidungen für sich zu fällen und für sich einzustehen. Das belastet Sie als Eltern, da Sie Ihrem Kind Erfolgsergebnisse wünschen und sich für Ihr Kind eine sichere und erfüllte Zukunft erhoffen.

Jugendliche werden im Laufe ihrer Schulzeit viel zu oft auf die Dinge hingewiesen, die sie noch nicht so gut können. Der schulische Druck und die Defizitorientierung unseres Schulsystems führen Stück für Stück dazu, dass ihr Kind an sich zweifelt und sein Selbstvertrauen verliert. Die fehlende Schulmotivation und Ängste hindern Ihr Kind am Lernen, sodass negative Leistungsnachweise den Gedanken Ihres Kindes noch verstärken: "Ich kann das eh nicht!"

Zudem ist Ihr Kind einem stetigen Vergleich durch soziale Medien ausgesetzt, die die negativen, entmutigenden Gedanken ebenso bestätigen und schüren können.

In meinem Coachingprogramm setze ich genau da an: Ihr Kind nimmt durch persönliche Erfahrungen und den Blick auf Erfolge seine individuellen Stärken wahr und erfährt, dass sich der persönliche Einsatz lohnt! Diese Selbstwirksamkeitserfahrung motiviert Ihr Kind, zukünftig Herausforderungen anzunehmen und an sich zu glauben.

Durch das Coaching Programm wird Ihr Kind sukzessive vom Fixed Mindset zum Growth Mindset gelangen.

Im Coaching wird sich Ihr Kind seiner Stärken und Bedürfnisse bewusst und lernt diese auch zu kommunizieren. Dies stärkt das Selbstvertrauen und damit auch das Selbstbewusstsein Ihres Kindes enorm.

Aus Stärken dürfen Kompetenzen werden. Die Entwicklung der eigenen Kompetenzen und Potenziale und die daraus resultierende Selbstwirksamkeit ist maßgeblich entscheidend für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben - beruflich und privat.

Leider können weder Sie noch ich Ihr Kind immer vor Misserfolgen, Zurückweisung oder gar Ablehnung schützen. – Wir können die Anderen nicht ändern, aber wir können die Einstellung Ihres Kindes ändern!

Hilfreiche Methoden der Stressbewältigung und Resilienzübungen helfen Ihrem Kind dabei, nicht in alte Denkmuster zu verfallen und Selbstzweifel aufkommen zu lassen. Stattdessen rücken wir den Blick in den wöchentlichen Calls gemeinsam auf fördernde Gedanken und bewerten geschilderte alltägliche Situationen neu.

Nun kommt der wichtigste Schritt: Die gewonnene mentale Stärke darf nun mit Hilfe kleiner Achtsamkeitsübungen immer und immer wieder gefestigt werden. In der Theorie kennt Ihr Kind nun seine Stärken und verfügt über ein Repertoire an Stressbewältigungsstrategien, doch in der Praxis schleichen sich schnell alte Gewohnheiten und Denkmuster ein. Diese aufzudecken, zu akzeptieren und neu zu gestalten wird die größte und nachhaltigste Veränderung für Ihr Kind bringen.

Ein stetiges Bewusstwerden unbewusster Gedanken und Verhaltensmuster hilft nachhaltig mit Stress umzugehen und Herausforderungen zu meistern. So gelingt es zunehmend, den Schalter umzulegen und aus einem "Bad Day" einen "Good Day" werden zu lassen.



## 4 POWER SKILLS

### Skill 1

#### Selbstbewusstsein

Halo-Effekt, bestärkendes Umfeld,  
Stärken stärken

### Skill 3

#### Resilienz

Growth Mindset, Stressbewältigung,  
Identität

### Skill 2

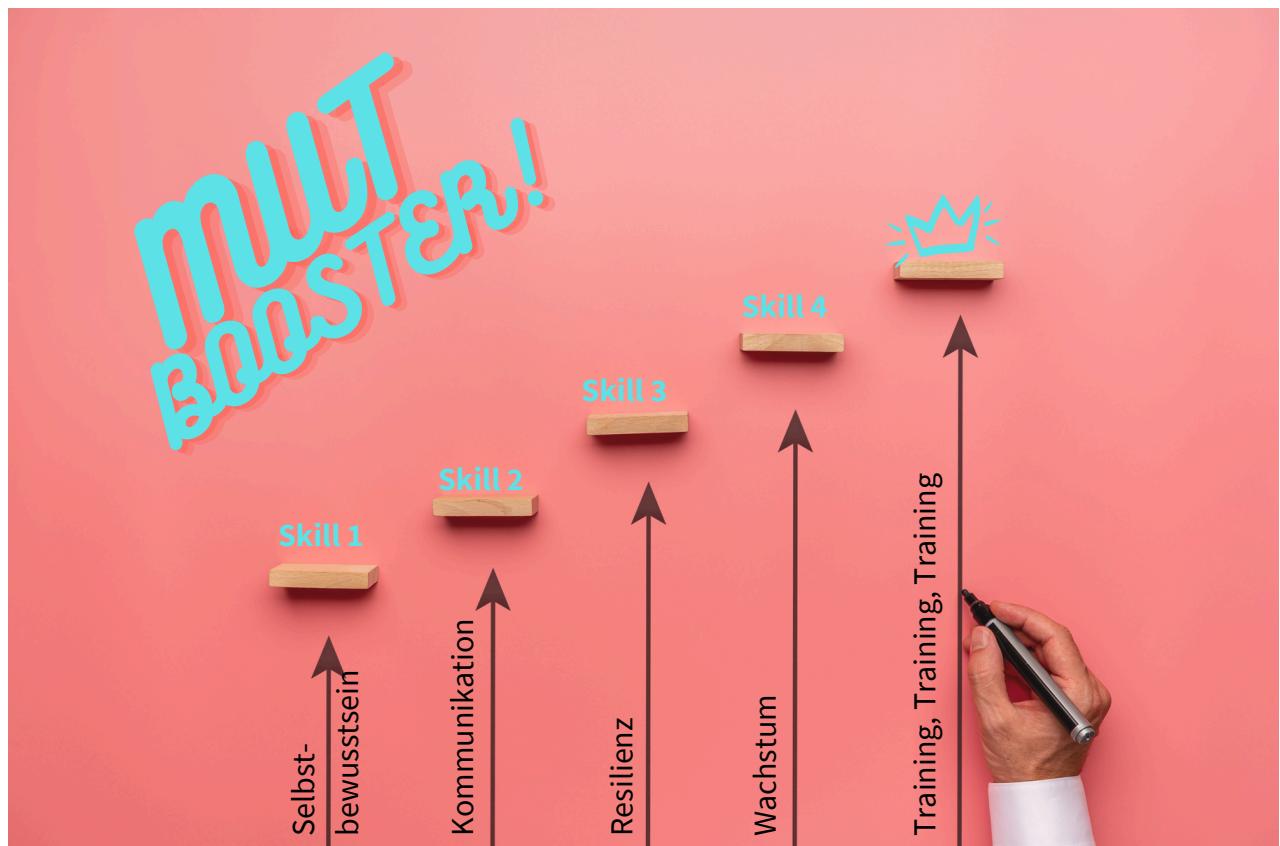
#### zielführende Kommunikation

Konfliktlösung, Bedürfnisfelder, Empathie

### Skill 4

#### Wachstum

Motivation und Organisation trainieren,  
Gesetz der Anziehung, Achtsamkeit,  
Struktur und Organisation im Alltag





## **BAUSTEINE DES MUT-BOOSTERS**

- Lernen im eigenen Tempo durch kurzweilige und informative Videos und Arbeitsmaterialien
- Einstieg in ein stärkendes Umfeld von Gleichgesinnten, die motivieren und ähnliche Erfahrungen teilen
- wöchentliches online Gruppen Coaching via Zoom zu einem thematischen Schwerpunkt
- 2 Familien Calls zur Bewusstwerdung der Veränderung
- WhatsApp Gruppe mit täglichen Impulsen
- 2 Monate Begleitung

## **ERGEBNISSE, DIE SIE BEI IHREM KIND WAHRNEHMEN WERDEN**

### **Ergebnis 1**

Klarheit über die Stärken, über das Umfeld, den Lerntyp

→ Mehr Freude und Leichtigkeit im Alltag

---

### **Ergebnis 2**

Motivation und Fokus in der Bewältigung von Herausforderungen oder Prüfungen

→ mehr Freizeit, schnellere Erfolgsergebnisse, mehr Selbstvertrauen

---

### **Ergebnis 3**

Wertschätzende und klare Kommunikation

→ weniger Konflikte, weniger Widerstand, Bewusstwerdung der eigenen Bedürfnisse

---

### **Ergebnis 4**

→ Starkes Selbstbewusstsein

---

## **DAS INVESTMENT**

499€