

Erfahrungsbericht JugendCoaching David - 20 Jahre

JUGENDCoaching

Axel Jagemann - JugendCoach

Gustav-Adolf-Straße 3a
D-80689 München

Tel. 089 / 89 22 37 99
Mobil 0173 / 3 61 66 02
ajagemann@online.de

www.jugendcoach-jagemann.de
www.projekt-jugendcoaching.de

Das Coaching habe ich mir am Anfang vorgestellt als „Führerschein-fürs-Leben“. Und genauso würde ich das Coaching auch heute noch sehen. Durch Axel als Fahrlehrer neben mir habe ich einige wirklich gute Tipps bekommen mit bestimmten Situationen umzugehen und ich habe einige Neue Hebel und Knöpfe im Auto des Lebens kennengelernt. Ich habe jetzt ein Gefühl für die Kupplung bekommen und kann diese jetzt schnell aber auch langsam kommen lassen ;)

Mittlerweile fällt es mir wesentlich leichter in Gruppen mit gleichaltrigen bzw. älteren Personen das Wort zu ergreifen. Ich weiß, dass ich etwas zu sagen habe und kann dann auch meine Meinung vertreten, behalte dennoch ein offenes Ohr für meine Mitmenschen.

Auch gegenüber Autoritätspersonen fällt es mir viel leichter auch mal Widerworte zu geben oder in ein Gespräch zu treten, welches einem Dialog entspricht und nicht einem Monolog der Autoritätsperson, gefüttert durch Nicken und „Ja“-Sagen meinerseits.

Wie beim Autofahren braucht man auch im Leben eine gute Portion Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, um sicher zu einem Ziel zu kommen. Und Axel hat mir gezeigt, wie ich auf mich selbst vertrauen kann und auch ein Selbstsicheres Auftreten habe.

Etwas sehr lästiges und auch sehr gefährliches ist es, wenn man ständig beim Autofahren schaut ob alles dabei ist, entweder im Rucksack oder auf der Rückbank. Man verliert die Straße aus dem Blick. Mir ging es genauso - beim „Fahren durchs Leben“ - ich war viel zu sehr beschäftigt alles zu kontrollieren und habe viel Zeit verloren mit dem ständigen Nachschauen. Ich habe gelernt dem zu vertrauen was ich gemacht habe. Und gebe die Sachen, die ich nicht mehr genau weiß, bei denen ich mir unsicher bin, an Gott ab. Ich schaue vor dem losfahren immer noch ob ich alles dabei habe, muss aber nicht mehr ständig auf der Rückbank kramen.

Frauen sind ein Thema für sich, aber auch diesem Thema konnte ich mich gut mit Axel nähern. Wenn ich mich früher mit einer jungen Frau unterhalten habe, musste ich sofort an „Beziehung“ denken. Ich war wie gefesselt von dem Gedanken mit dieser jungen Frau sofort eine Beziehung eingehen zu müssen, war verlegen und wollte

Make the most of YOU-TH!



ab diesem Zeitpunkt kein falsches Wort mehr sagen. Aber durch Axels Tipps konnte ich die Gedanken entfesseln und komme mittlerweile wieder sehr gut mit jungen Frauen zurecht. Ich kann mich ohne Hintergedanken mit ihnen unterhalten und lachen. Ich habe mit vier Mädchen eine große Backaktion durchgezogen und es war offen und locker. Ich bin begeistert! Natürlich halte ich trotzdem als Single irgendwie „Ausschau“, ich denke sonst wäre etwas nicht ganz richtig. Aber es ist nicht das bestimmende in Gesprächen. Sondern ich kann locker und offen und mit einer guten Portion Humor den Mädels begegnen.

Durch key4you habe ich mich besser kennen gelernt. Es ist mir jetzt viel bewusster, dass ich einfach ein Beziehungsmensch bin, dem auch viel an Harmonie liegt. Ich habe eine Fähigkeit ganz neu schätzen gelernt und zwar wie ich meinen Humor einsetzen kann. Humor nicht auf Kosten anderer. Ein Humor mit dem ich Stimmungen rumreißen kann, aus traurigen/sauren Gesichtern ein Lächeln entlocken kann. Und auch meine Fähigkeit sich in andere hineinzusetzen ist mit bewusster denn je.

Ich mag mich und auch das, was ich durch key4you über mich jetzt klar vor Augen habe. Das ich ein Beziehungsmensch bin, welchem viel daran liegt gesteckte Ziele zu erreichen, sowie spontan und offen für neue Abenteuer und ungewohnte Situationen zu sein.

Beim Ergebnis vom DNLA war ich anfangs etwas geschockt, da bei mir viel im schwarzen Bereich war. Dann wurde ich dadurch aber motiviert an mir zu arbeiten und tue das auch immer noch. U.a. Grundlegend an meiner Emotionalen Grundhaltung etwas zu ändern, seitdem sehe ich das Leben viel positiver, ich liebe das Leben und mir macht es Spaß andere Menschen fröhlich zu sehen und diesen ggf. das Leben ein Stück schöner zu machen.

Am Ende des Coachings macht man erneut die DNLA-Analyse und diesmal war ich ebenfalls „geschockt“, diesmal aber positiv, ich hatte nicht solch ein Ergebnisunterschied erwartet. Ich war in allen Bereichen im grünen Bereich. Ich habe meine Potenziale entweder im grünen Bereich gehalten, bzw. stark gesteigert.

Ich denke, dass es zum einen daran lag, dass ich beim ersten ausfüllen sehr im Job des Zivis eingebunden war, sowie einen nicht allzu guten Tag hatte.

Aber ich denke auch, dass ich dadurch das ich meine grundlegende Einstellung zum Leben geändert habe (Emotionale Grundhaltung) auch andere Faktoren in die Höhe gezogen habe. Aber auch an diesen gearbeitet und Erfolge verzeichnet habe.

Das Coaching war absolut genial, ich werde denke ich nie wieder den Filter mit dem Regenschirm und Trichter vergessen, welche ich schon oft auf mein Leben angewendet habe. Sowie auch andere tolle sog. Tools.

Vielen Dank Axel, dass du das machst, mach weiter so!

