

# Erfahrungsberichte JugendCoaching

*Liebe Leserin! Lieber Leser!*

Nachfolgend eine Zusammenstellung von Rückmeldungen zu JugendCoachings von Jugendlichen und deren Eltern.

Die Erfahrungsberichte wurden anonymisiert, um die Privatsphäre zu wahren.

Viele Freude beim Lesen!

*Axel Jagemann*

*JugendCoach*

*März 2019*

## Erfahrungsberichte JugendCoaching

Ramona\* (20)

Durch das Coaching bin ich offener und selbstsicherer geworden, habe gelernt mich von belastenden Personen, Situationen und Dingen zu distanzieren und mich auf Menschen/Dinge zu konzentrieren, die mir gut tun, die ich mag und kann. Dadurch habe ich mich stark verändert, ich bin selbstsicherer, selbstbewusster und offener geworden, hinterfrage nicht mehr alles und fühle mich insgesamt freier und leichter. Vor allem durch das „Tretminen entschärfen“ hat sich einiges geändert. Anfangs stand ich dem sehr skeptisch gegenüber, doch nach einigen Wochen des Verzeihens, war die Belastung und das bedrückende Gefühl wie weg geblasen. Was auch anderen auffiel, seit dem strahle ich eine gewisse Ruhe aus, fühle mich freier und leichter, als wäre mir ein Stein von den Schultern genommen worden. Auch Personen in deren Gegenwart ich sonst sehr aufgewühlt war, mich klein und eingeengt fühlte, kann ich heute neutral gegenüber treten ohne eine Belastung zu spüren.

Auch das Betrachten meiner Werte hat mir viel gebracht. Ich achte nun mehr auf Dinge die mir persönlich wichtig sind, und nicht der Gesellschaft, nehme mehr Lob auf und lass negative Kritik größtenteils an mir abprallen.

Insgesamt hat mich alles (key4you, DNLA Test, Fähigkeiten Liste, Werte Liste, Notenspiegel...) immer wieder zum Nachdenken über mich und mein Leben angeregt. Durch das Coaching haben sich mein Selbstbewusstsein, meine Selbstsicherheit und mein Selbstwert gesteigert. Ich bin offener und befreiter, fühle mich leichter und sicherer, konzentriere mich auf wichtige Dinge und halte belastendes jeder Art auf Abstand. Auf jeden Fall werde ich weiterhin noch die Verzeihens- und Fähigkeiten Liste führen, die für mich am meisten in mir bewegt haben.

Ramona (R0007)  
*Name geändert*

Willi \*(11)

Meine Ziele für ein erfolgreiches Coaching waren:

- 1) Ruhig und gelassen bleiben (nicht ärgern bei Mobbing oder Ausgrenzung)  
Ich fand mein Ziel gut und mit Deiner Hilfe habe ich mein Ziel erreicht.

## 2) Konzentration steigern

Ich fand dieses Ziel gut für die Schule, denn jetzt finde ich, passe ich auch mehr in der Schule auf und lasse mich nicht mehr so viel von meinen Nachbarn ablenken.

## 3) 15 Minuten lernen pro Tag - oder mehr (zusätzlich zu den Hausaufgaben)

Ich finde cool, dass ich mein Ziel "15 Minuten am Tag oder mehr" zusätzlich zu den Hausaufgaben zu lernen", geschafft habe.

Mir hat das Coaching gut gefallen, weil Du so ein guter Coacher bist.

Mir hat das Coaching geholfen, weil ich mich jetzt mit den anderen aus meiner Klasse besser verstehe. Ich habe im Coaching gelernt mit den anderen gut umzugehen und mich mit ihnen gut zu verständigen.

Die Tools/Methoden fand ich cool, weil Deine Methoden einfach mal was anderes sind, als die, die ich bisher kennen gelernt habe. Ich finde es schade, dass ich jetzt mit dem Coaching am Ende bin, denn mit Dir macht das Coaching richtig Spaß und ich habe eine Menge gelernt von Dir, was ich jetzt z.B. von den anderen nicht lernen würde.

Willi (W0004)

Name geändert

Wiebke\*(16)

Das Coaching hat mir dabei geholfen mit meiner Familiären Situation besser klar zu kommen, mir selbst mehr zuzutrauen und über meinen eigenen Schatten zu springen. Früher hatte ich gegenüber Autoritätspersonen das Gefühl von Unsicherheit und Angst irgendetwas falsch zu machen. Das ist jetzt zwar noch nicht ganz verschwunden, aber ich fühle mich eindeutig sicherer. Durch das Coaching hat sich mein Selbstbewusstsein sehr verändert. Ich habe mir Sachen zu getraut, die ich davor nie gemacht hätte.

Durch das DNLA und Key- 4-you wurden mir meine Schwächen, aber auch meine Stärken klar. So weiß ich, was ich noch zu verbessern habe und was ich verstärken kann.

Ich habe dieses Jahr meinen Realschulabschluss gemacht. Und am Anfang des Jahres sagte ich noch zum Axel, dass ich bestimmt mit einem schlechteren Notendurchschnitt abschließen werde, aber er hat sich sogar nach meinen Abschlussprüfungen verbessert.

Meine Motivation, die im DNLA sehr wenig war, hat sich sehr verbessert. Das habe ich daran gesehen, dass ich jeden Tag in den Ferien für meine Prüfungen gelernt habe. Ich habe gelernt, dass man sich selbst mehr zutrauen soll und sich auch Dingen stellen soll, denen man vielleicht lieber ausweichen möchte, um im Leben aus Fehlern zu lernen und weiterkommt.

In Konfliktsituationen gehe ich jetzt ganz anders um als vor dem Coaching. Ich verstehe mich jetzt viel besser mit meiner Mama und rede auch wieder mit meinem Bruder, mit dem

ich längere Zeit keinen Kontakt hatte.

Das Coaching war für mich eine wichtige Erfahrung, in wenig Zeit bin ich mit Dingen klar gekommen, die für mich davor unvorstellbar waren.

Danke ☺

Wiebke (W0001)

*\*Name geändert*

Frank\*(17)

Das Coaching hat mir geholfen, mir klar zu werden, wo meine Probleme liegen und wie ich sie überwinden kann.

Ich hatte das Problem, dass ich mich nicht motivieren konnte, einen Arbeits- bzw. Studienplatz zu suchen und mich auch zu entscheiden, weil ich Angst vor schwerwiegenden Fehlentscheidungen hatte.

Während des Coachings bin ich mir jedoch klar geworden, dass ich in meinem Leben noch keine großartigen Fehlentscheidungen getroffen habe und dass diese Entscheidung auch nicht mein ganzes Leben ruinieren wird, wenn ich mich falsch entscheide. Außerdem habe ich feststellen können, dass man ein solches Risiko minimieren kann, indem ich zum Beispiel vor der Entscheidung für einen Studienplatz ein entsprechendes Praktikum mache. Danach konnte ich mich ohne große Angst zu haben, für den Studienplatz bewerben, weil ich festgestellt habe, dass dies die richtige Wahl für mich ist.

Des Weiteren war ich gegenüber fremden Personen immer sehr zurückhaltend und habe mich in Gegenwart von Fremden immer sehr unwohl gefühlt.

Die Verzeihens Liste konnte mir hierbei nicht helfen, da ich eigentlich keine schlechten Erfahrungen mit Menschen gemacht habe, die mich bis heute belasten würden. Das GROW-Modell hat mir jedoch sehr geholfen, da es mir klar gemacht hat, wie ich meine Probleme überhaupt sehe und deshalb auch Strategien entwickeln konnte sie zu überwinden.

Doch durch das Coaching konnte ich mich in meinem jetzigen Praktikum sehr gut einbringen und fühle mich dort sehr wohl.

Frank (F0001)  
*Name geändert*

Max\*(17)

Gleich nachdem ich Axel kennen gelernt hatte, merkte ich, dass er Jugendliche einfach anders wahrnimmt, als die meisten Erwachsenen heutzutage.

Man hatte sofort das Gefühl verstanden zu werden und in seinen Problemen, egal wie absurd, ernst genommen zu werden.

Axel hat es bei mir sehr schnell geschafft Vertrauen aufzubauen und ich fühlte mich, als ob ich mit einem langjährigen Bekannten sprechen würde, dem man wirklich alles anvertrauen konnte.

Der strukturierte Ablauf zur Lösung eines Problems hat mir sicher immer sehr geholfen.

Ebenso hat Axel wirklich immer mit mir versucht, gezielt die Ursachen für das Problem herauszufinden, über die man sich oft selber anfangs nicht immer ganz im Klaren war.

Man behandelte jedes Problem bis man es gelöst hatte und besprach zusammen, wie man auch zukünftig den Erfolg beibehalten könne.

Axel hat mir bei vielen kleinen Problemen aber auch bei einigen großen sehr geholfen.

Mir fällt es nun z.B. viel leichter, offener auf fremde Leute zuzugehen.

Des Weiteren haben sich meine schulischen Leistungen, meine Lernmotivation und meine Struktur sehr verbessert.

Ich erreiche nun sehr regelmäßig gute und sehr gute Leistungen und mir fällt es leichter meine Zeit zum Lernen besser einzuteilen.

Die Coachingtreffen habe ich nie als unangenehme Termine gesehen und bin gerne hingegangen.

Das Arbeiten mit Axel war immer angenehm und auch sehr erfolgreich.

Durch seine freundliche und einfühlsame Art haben wir zusammen leicht meine Probleme gelöst und sehr interessante Gespräche geführt.

Ich würde ein Jugend Coaching bei Axel Jagemann jedem weiterempfehlen.

Danke Axel.

Max (S0006)

\*Name geändert

Rainer\*(16)

Als ich im November 2011 mit dem Coaching anfing, waren meine schulischen Leistungen sehr schlecht, mein Notenschnitt lag ungefähr bei 3,2 und ich dachte nicht, dass irgendetwas das ändern könnte. Es ging mir aber nicht nur schulisch nicht so gut, sondern ich war schon seit etwa einem Jahr im Allgemeinen demotiviert, weil ich damals meinen Lieblingssport wegen einer Verletzung aufgeben musste.

Am Anfang des Coachings habe ich eine DNLA-Analyse, die ziemlich schlecht ausfiel und

Axel Jagemann JUGENDCoaching · Gustav-Adolf-Straße 3a · 80689 München

**JUGENDCoaching**

den Key4you Persönlichkeitsschlüssel gemacht. Im darauffolgenden  $\frac{3}{4}$  Jahr hat Axel mir geholfen mit Coachingtools wie z.B. der Beziehungsumfeldgrafik kombiniert mit der Verzeihensliste (es geht dabei darum schlechte Beziehungen, die einem positive Energie und Lebenslust rauben abzubauen, indem man denjenigen Menschen, die einem Unrecht getan haben, verzeiht), dem Schirm und Trichter Modell oder der Befindensstatistik (der Coach fragt einen bei jedem Treffen wie es einem geht etc.) waren anfangs auch nicht schlecht).

Mir persönlich hat Jugendcoaching viel gebracht und ich kann es anderen Menschen nur weiter empfehlen. Ich bin mir sicher, dass es sich lohnen wird solange die gecoachte Person sich nicht dagegen versperrt.

Rainer (R0001)

*\*Name geändert*

Susanne\* (15)

Ich bin nun fast am Ende eines erfolgreichen JugendCoachings bei Axel Jagemann und schreibe diesen Bericht für alle, die sich überlegen ein solches zu beginnen. Da mich selbst anfangs viele Fragen rund ums Coaching beschäftigten versuche ich sie bestmöglich hiermit zu beantworten.

Und so erfuhr ich von Axel ... Eines Tages kam meine Mutter von einem Vortrag zurück, den er an meiner Schule gehalten hatte. Begeistert erzählte sie mir vom Jugendcoaching. Zuerst etwas skeptisch hörte ich ihr zu.

Alles schön und gut was sie mir da sagte, aber würde das tatsächlich funktionieren? Um das zu überprüfen wollte ich mich mit jemandem treffen, der mir über seine Erfahrungen mit Axel berichten sollte. So sprach ich mit einem Jugendlichen an meiner Schule und er konnte mir alle Fragen zum Jugendcoaching beantworten.

Wir luden Axel zu einem Ersttreffen ein. Danach war ich beruhigt, denn Axel ist alles andere als ein langweiliger, alter Typ, der mir irgendwelche komischen Lebensweisheiten vermitteln wollte. Er räumte meine letzten Zweifel aus dem Weg und so begab ich mich einige Tage später zu seinem Büro. Ich war nervös, denn mit ihm allein war ich noch nie gewesen. Nach der netten Begrüßung war die Aufregung aber wie weggeblasen und ich freute mich darauf etwas von ihm zu lernen. Allein diese Tatsache war schon ein kleiner Erfolg zu diesem Zeitpunkt war meine Lernmotivation nämlich praktisch nicht vorhanden.

Zuerst erklärte Axel mir wie die Stunden bei ihm so ablaufen. Begonnen wird meist mit der sogenannten Statistik, bei dieser handelt es sich um eine Art Stimmungsbarometer. Axel fragt beispielsweise ab, wie selbstsicher man sich aktuell fühlt, man schätzt sich selber ein und gibt seine Antwort in Prozentzahlen. Durch sie erhält man auch einen guten Überblick über sein Befinden in allen möglichen Bereichen. Ich konnte meine Entwicklungen dadurch gut beobachten und Erfolge feststellen. So schaffte ich es von 10% Lernmotivation auf 90%!

Aufgrund meiner Schüchternheit und Unsicherheit schwirrten mir besonders solche Gedanken durch den Kopf, die mit der Bewältigung meiner To Dos (die Aufgaben zur Erreichung meiner Ziele dienen) zusammen hingen. Guten Gewissens kann ich jetzt sagen, dass diese schnell erledigt werden können. Außerdem haben sie mir meistens Spaß gemacht, weil man durch sie die Gelegenheit bekommt sich intensiv mit sich selbst zu beschäftigen.

So klein die Schritte zum Ziel auch sind, man gelangt trotzdem immer näher hin, damit hat mich Axel immer motiviert, denn er sah Verbesserungen, die mir selbst an mir nie aufgefallen wären. Bei ihm zählt einfach jedes Prozent mehr.

Die ersten Stunden dienten hauptsächlich dazu uns besser kennenzulernen und die Ergebnisse des key4you (Persönlichkeitsschlüssel) und der DNLA Analyse (Soziale Kompetenz-Analyse) zu besprechen. Außerdem begann Axel meine Ziele zu erläutern.

Als Dauer-To Do gibt es das Protokoll, was hilft Missverständnissen vorzubeugen ebenso wie die Stunde noch einmal für sich durchzugehen. Allerdings ist es nicht wie das Protokoll einer Unterrichtsstunde und man braucht meist nicht sehr lange um es auszufüllen. Ein weiterer Unterschied zur Schule besteht darin, dass sich die Inhalte einer Stunde nach einem selbst richten und man jederzeit das besprechen kann, was einem auf dem Herzen liegt.

Im weiteren Verlauf des Coachings beschäftigten wir uns mit meinem Beziehungsumfeld, Werten und Verletzungen. Zu Geschehnissen, die mich bedrückt hatten erlangte ich emotionalen Abstand. Meine Werte halfen mir dabei Entscheidungen und Reaktionen von mir nachvollziehen zu können.

Besonders die Beseitigung meiner Verletzungen erleichterte mir das Leben mit meinen Mitmenschen, vor allem denen die mir nahestehen. Nun kann ich ihnen wieder unbefangen gegenüber treten und ihre Verhaltensweisen besser verstehen. Falls du denkst, dass du ja keine Situationen kennst, die dich emotional heruntergezogen haben, kann ich dich beruhigen, weil jeder schon einmal so etwas erlebt hat. Auch, wenn du dich jetzt vielleicht nicht daran erinnerst im Coaching kommt es sicher zum Vorschein. Außerdem sind es meist diese Sachen, die einen im Stillen hemmen, die zum Beispiel, wie in meinem Fall, die Lernmotivation extrem negativ beeinflussen.

Mit geschickten Fragen schafft es Axel, dass man selbst seine Schwachstellen erkennt und Lösungsideen entwickelt. Wie er so oft sagt: das unterscheidet einen Coach von einem Berater, denn dieser gibt einem nur Lösungen. Das hat zur Folge, dass man diesen wieder braucht sobald das nächste Problem auftaucht. Eigentlich erarbeitet man sich alles selber, wobei die To Dos hilfreich sind, Axel bringt einen auf den richtigen Weg und begleitet diesen. Nach und nach erlerne ich Methoden, die es erleichtern seine Ziele zu erreichen.

Wendet man diese auf die gesteckten Vorsätze an, stellt man fest: sie funktionieren. Das heißt leider nicht, nun ist es erlaubt sich zurückzulehnen - nein - man muss schon noch zu ihrer Erreichung beitragen. Während des ganzen Prozesses der Veränderung sah ich die Erfolge schon deutlich, was sich in der Statistik ebenso wie in meinem Leben widerspiegelte. So verbesserte ich meine Meldequote in der Schule, mein Durchhaltevermögen und meine Selbstdisziplin.

Meine Persönlichkeit lebte ich mehr aus als ich es mich vorher getraut hätte.

Axel Jagemann JUGENDCoaching · Gustav-Adolf-Straße 3a · 80689 München

**JUGENDCoaching**

Bei mir hat sich viel in meinem Inneren getan ich sehe vieles entspannter, gehe das meiste unbefangener, lockerer und sicherer an und traue mich mehr. So bin ich z.B. wesentlich schlagfertiger geworden.

Insgesamt bin ich sehr zufrieden mit meiner Entwicklung - Axel übrigens auch – aber nichts desto trotz bin ich davon überzeugt, dass sie weitergehen wird, denn man lernt ja schließlich nie aus. Deshalb steht auch Axel mit anderen Coaches in Verbindung um sich selbst fortzubilden.

Zu Beginn dachte ich es würde mir schwer fallen mich Axel zu öffnen, dem war nicht so. Außerdem erzählt er sowieso nichts weiter und bewertet einen nicht in Gedanken! Während einer Stunde sitzt man ganz entspannt zusammen und unterhält sich. Natürlich darf man dabei trinken. Im Sommer kann man sogar draußen sitzen. Manchmal schreibt er sich etwas auf oder man selbst notiert sich zum Beispiel die To Dos. Mitgebracht wird zu jedem Coaching eine Mappe, die das bis jetzt Behandelte beinhaltet und Stifte.

Das Handy wird am besten ausgeschaltet. Damit man die Materialien nicht vergisst erhält jeder eine Checkliste. Sollte einer trotzdem versehentlich einmal etwas nicht bei sich haben hilft Axel einem aus.

meine Motivation vor allem im Bezug auf Schule wieder herzustellen und meine Abneigung gegenüber der Schule, die das Ergebnis einiger Fehlschläge war abzubauen.

Ein weiteres Tool, das mir sehr geholfen hat war die sog. Werteliste, die einem aufzeigt was einem wichtig ist, auch vielleicht, weil man zum ersten Mal im Leben richtig darüber nachdenkt. Die Werteliste hat mir zusammen mit der Fähigkeitenliste und Key4you gezeigt, wer genau ich eigentlich bin und was mir wichtig ist, deswegen würde ich sie für mich als wichtigstes Tool einstufen.

Im weiteren Verlauf des Coachings und durch den Einsatz weiterer Tools habe ich gelernt Eigenverantwortung für mein Leben zu übernehmen und meine Leistungsbereitschaft in der Schule hat sich stark verbessert. Meine DNLA Ergebnisse haben sich stark verbessert. Zum Vergleich: Anfangs waren 7/16 Werten im negativen Bereich; am Ende nur noch 4 und auch fast alle anderen Werte hatten sich gesteigert. (DNLA ist eine Potenzialanalyse zur Messung der soziale Schlüsselkompetenzen.) Auch meine Befindens-Statistikwerte haben sich stark verbessert. Insgesamt haben sich auch die meisten Beziehungen während des Coachingprozesses verbessert (sie Zusätzlich dazu, dass ich meine Lernmotivation und mein Selbstbewusstsein enorm gesteigert habe, habe ich auch noch sehr viel Menschenkenntnis erworben.

Deshalb ist meiner Meinung nach ein JugendCoaching für jeden geeignet, der sein Leben verbessern, verändern und selbst in die Hand nehmen möchte. Jedem der sich nun dazu entschlossen hat wünsche ich viel Spaß und Erfolg!

Susanne (S0004)

*\*Name geändert*



Susannes Mutter

Meine 15 jährige Tochter hat bei Axel Jagemann ein Coaching absolviert.

Wir sind durch einen Vortrag am Gymnasium meiner Tochter auf Herrn Jagemann gekommen und haben nach einem ausführlichen Informationsgespräch beschlossen, dass das Coaching für meine Tochter sinnvoll sein könnte.

Sie hatte zuvor die Motivation für die Schule verloren, auch deshalb weil ihre Talente von dem Schulsystem nicht belohnt wurden. Sie ist im Sozialverhalten ihren Mitschülern schon immer weit voraus gewesen, das wurde von den Lehrern zwar immer gelobt, aber die guten Noten bekamen die Mathecracks! Selbst beim Sport half es ihr nicht, dass sie 6 Stunden den Berg hinauf gehen kann, beim 100 Meterlauf ist sie jedoch einfach zu langsam.

Der Motivationsverlust griff auch auf häusliche Bereiche und auf Hobbys über. Daraus wiederum resultierten viele Streitereien. So verlief die Pubertät gerade sehr heftig als das Coaching begann.

Ich habe während der Phase des Coachings die gesamte Verantwortung für Terminabsprachen, Nacharbeiten der Stunden und zu erledigende Aufgaben in die Hände meiner Tochter gegeben.

Wenn sie erzählen wollte, habe ich zugehört und mir dafür auch viel Zeit genommen. Aber ich habe es ihr überlassen, was und wann sie über das Coaching berichten wollte.

Zu spüren war von Anfang an eine Begeisterung und eine Ernsthaftigkeit, die mich in der Entscheidung für das Coaching bestärkte.

Im Laufe der Zeit konnte ich Veränderungen feststellen. Meine Tochter begann sich selbst besser zu organisieren und redete mit mir immer seltener in trotziger pubertärer Weise. Ich habe das Gefühl, wir kommunizieren nun immer häufiger auf Augenhöhe.

Dementsprechend konnte ich ihr immer mehr Eigenverantwortung übertragen und mich aus mehr Dingen heraushalten.

Dies hat nun wieder die Folge, dass meine Tochter zufriedener ist und ihre Pubertätskämpfe um ein Vielfaches verringert hat.

Auch ich habe einige Dinge überdacht und reagiere gelassener – meine Tochter hat mir einige Techniken des Coachings erklärt und gebeten, dass ich diese auch anwende. Das habe ich getan – denn das ist ja nur fair.

Alles in allem kann ich sagen, dass es wesentlich friedlicher bei uns zugeht. Ich bewerte das Coaching als einen letzten wichtigen Erziehungsbaustein, der es mir nun leichter macht, mich mehr im Hintergrund zu halten, meine gut gestärkte Tochter loszulassen und auf eigenen Wegen durchs Leben gehen zu lassen.

## Kilian\* (25)

Bevor ich das erste Mal bei Axel am Jugendcoaching teilgenommen habe, wusste ich noch nicht wirklich was auf mich zukam. Meine Vorstellungen von einem Coaching waren nämlich eher mit einem Berater gleich zu stellen.

Nach dem ersten Gespräch war ich deshalb sehr erstaunt und positiv überrascht, denn tatsächlich war das Problem den Richtigen Job zu finden oder selbstständig zu werden viel tiefer. Und somit lernte ich dass eines meiner größten Probleme die fehlende Motivation Tätigkeiten anzugehen war.

Axel brachte mir eine Reihe an Möglichkeiten bei, Aufgaben anzugehen und an das erledigen zu denken. Dabei waren " To Dos" die ich im Rahmen des Coachings erfüllen sollte sehr von Vorteil. Mir fiel es zunehmend leichter, Tätigkeiten anzugehen und durchzuziehen. Außerdem unterstützte mich das Erfolgserlebnis bei getätigter Aufgabe zusätzlich.

Außerdem konnte ich mich ebenfalls im Coaching Erlerntes Über mich und meine Persönlichkeit dazu nutzen einen geeigneten Weg in die Berufswelt zu finden und auch davon überzeugt zu sein.

Sehr interessant war auch wie bereits kurz angeschnitten die Erkenntnis welcher Typ Mensch ich bin, dies wurde sehr gut aufgezeigt durch DNLA , Key4You und den „was kann ich gut“ - Karten (Skill Cards).

Sehr gut haben mir auch die Gespräche getan über ganz bunt gemischte Themen!

Fazit: Mir hat das Coaching sehr Spaß gemacht ich habe einiges gelernt und klasse Gespräche geführt! Was will man mehr :D! Ich Empfehle das Jugendcoaching jedem weiter! Darauf einen Plankover!! XD

Kilian (K0004)

*\*Name geändert*

## Konstantin\* (14)

Das Jugendcoaching bei Axel Jagemann hat meine Motivation, was das Lernen in der Schule angeht etc., extrem gesteigert. Ich habe eine neue Ansicht auf vielerlei Dinge. Axel hat mir außerdem gut beigebracht, wie ich mich besser strukturieren kann und ich schneller und effektiver Ziele erreichen kann. Auch wenn ich im ersten Moment nicht viel davon mitbekommen habe, kann ich doch eine große Veränderung in meinem Leben durch das Coaching feststellen.

Durch das Coaching haben sich meine Schulmotivation, mein Durchhaltevermögen und meine Genauigkeit stark verbessert. Der vorher angedachte Schulwechsel ist nun nicht mehr

Axel Jagemann JUGENDCoaching · Gustav-Adolf-Straße 3a · 80689 München

**JUGENDCoaching**

nötig und erwünscht, da ich in meiner Klasse bleiben will. Grundsätzlich bin ich einsichtiger geworden und kann besser auf Menschen zugehen.

Meine Motivation und die Art, wie ich Dinge angehe, haben sich positiv verändert. Meine größte Erkenntnis ist die, dass ich auf dem Gymnasium bleiben will und alles dafür tun werde.

Für mich war das Coaching erfolgreich, weil ich die mir anfangs gesetzten Ziele erreicht habe.

Konstantin (B0004)

*\*Name geändert*

Klaus\* (15)

Das Jugendcoaching hat mir dabei geholfen, mich besser auf die Schule und auch vor allem in der Schule mich besser zu konzentrieren, meine Zeit besser einzuteilen und zu strukturieren.

Früher habe ich mich sehr leicht zuhause und auch in der Schule ablenken lassen, durch das Coaching habe ich gelernt mich auf etwas zu konzentrieren und nicht von dem Plan dies zu erreichen ablenken zulassen. Ich bin jetzt auch motivierter etwas zu lernen und in der Schule aufzupassen.

Ich hatte schlechte Noten in der Schule und drohte zum Halbjahr durchzufallen, so entschlossen ich und meine Eltern das Jugendcoaching bei Herrn Jagemann zu machen. Das Coaching hat mir geholfen am Ende des Schuljahres die Klasse zu bestehen und habe so ein gutes Gefühl und kann mit mehr Selbstvertrauen in die nächste höhere Klasse gehen

Das Coaching war für mich eine sehr wertvolle Erfahrung, ich habe sehr viel gelernt und durch Key4you und DNLA ist mir aufgefallen wo meine Stärken und wo meine Schwächen sind.

Danke für diese Erfahrung!

Klaus (K0004)

*\*Name geändert*

Lorenz\* (21)

Das JugendCoaching hat mir dabei geholfen offener zu sein, besser mit Kritik umzugehen und vor allem, mich selbst mehr wertzuschätzen.

Früher habe ich mich vor Aufgaben immer gedrückt, z.B. in der Schule Referate verweigert.

Axel Jagemann JUGENDCoaching · Gustav-Adolf-Straße 3a · 80689 München

**JUGENDCoaching**

Die Herausforderung war zu groß. Falsch: So schien es, aber ich war einfach zu klein, ich habe mir selbst einen zu geringen Wert zugesprochen. Mittlerweile packe ich das ganz anders an. Mir ist es egal, was andere Menschen über mich denken. Ich lasse mich nicht von dem fertig machen, was andere sagen. Ich bin viel selbstbewusster geworden.

Auch hatte ich früher Angst, vor allem, mit Mädchen zu reden. Ich konnte ihnen nicht in die Augen blicken. Heute dagegen bemerke ich, wie ich diesen Blicken nicht ausweiche, sondern den Augenkontakt sogar provoziere und ich mich ganz normal mit jungen Frauen unterhalten kann - und das macht richtig Spaß.

Den Mädls, die mich schon von früher kennen, fällt das in letzter Zeit auch auf und sie sprechen mich dann auch deswegen an. Es ist einfach schön, zu hören, dass ich mich positiv verändert habe und das pusht ungemein.

Auch Geschwistern und Eltern fällt auf, dass ich viel offener bin und auch, teilweise zum Leidwesen derer hin, deutlich mehr diskutiere.

Was meine zukünftige Berufswahl angeht, hat sich auch was getan. Da hat mir vor allem key4you (ein Persönlichkeits-Schlüssel) geholfen. Es hat mir gezeigt, wie ich "ticke". Ich bin ein Mensch, der Dinge schon von vornherein im Kopf durchgeht und sich ausmalt, wie was, wo und wie ablaufen könnte. Das kann einem ziemlich im Weg stehen: z.B. bereits im Kopf schon gewisse Berufe definitiv auszuschließen.

Darauf konnte ich nun reagieren und habe ein einmalig schönes zweimonatiges Praktikum in einem Kindergarten gemacht. Man beachte, dass ich ein halbes Jahr zuvor mein Informatikstudium geschmissen hatte. Das sind zwei ganz unterschiedliche Welten und man sieht, dass ich zu dieser Zeit einen sozialen Beruf überhaupt nicht auf dem "Schirm" hatte, weil ich es eben schon im Kopf von Anfang an durchgegangen bin und ausgeschlossen hatte...

Ich genieße jetzt noch meine letzte freie Woche vor dem FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr). Dieses werde ich in einem Jugendzentrum absolvieren und auch mit anderen FSJlern in eine WG ziehen. Ich denke, dass ich dort noch einige Erfahrung sammeln werde. Ich bin gespannt und freue mich auf neue Herausforderungen.

Und Axel: Ich stehe mit beiden Beinen voll im Leben, bin mit viel Freude und Zuversicht dabei und möchte dir für all das richtig herzlich danken!!! =)

Lorenz (L0001)  
\*Name geändert

Lorenz\* Eltern

"Hallo Herr Jagemann,

längst wollte ich diese Email schon schreiben: vielen Dank für Ihre Zeit und Arbeit mit Lorenz.

Wir glauben und sehen, dass Ihre Arbeit ein sehr wichtiger Baustein für Lorenz weitere Entwicklung war und viel freigesetzt hat. Lorenz macht ja seit September ein FSJ.

Er ist mit vollem Engagement, viel Freude und wie uns scheint mit einigem Selbstbewußtsein dabei.

Herzliche Grüße und Gottes Segen ..."

Lorenz Eltern (L0001)

*\*Name geändert*

Richard\* (17)

Hallo,

um mich kurz vorzustellen: Ich bin 17 Jahre alt, habe drei ältere Geschwister, gehe aufs Gymnasium in die 11. Klasse und bin ein typischer Dreier-Schüler. Meine Hobbys sind Schlagzeug spielen, Singen, Fußball spielen und ich bin Jugendleiter.

Warum habe ich mich für ein Coaching entschieden?

Eigentlich war ich mit meinem Leben die meiste Zeit zufrieden und hatte nur zwei Probleme: Erstens stritt ich häufig mit meinem Papa und mit meiner ältesten Schwester und zweitens dachte ich mir, ich könnte so viel besser in der Schule sein, wenn ich mal lernen würde, nur dass ich eben das nicht hinbekommen habe.

Bei einer Vorstellung von Axel Jagemann, was so ein Jugendcoach eigentlich macht, kam ich auf die Idee, dass mir so ein Coaching vielleicht helfen könnte, mich in der Schule zu verbessern.

Zu Hause habe ich das mit meiner Mutter besprochen und wir haben beschlossen ein Coaching auszuprobieren.

Jetzt, wo ich fast am Ende angekommen bin, bin ich mit den Ergebnissen mehr als zufrieden. In meiner Coachingzeit habe ich mich viel seltener mit meinem Papa gestritten, habe es geschafft mich hinzu setzen und zu Lernen und hab mich in Folge dessen in den meisten Fächern verbessert, in einem sogar um zwei Noten. Außerdem war das Coaching ziemlich gut für meine Persönlichkeit. So haben mir Leute aus meiner Schule gesagt, dass ich in letzter Zeit so gut gelaunt wäre. Ich bin weniger verletzend, sondern neutraler in meinen Aussagen. Mir ist zusätzlich aufgefallen, dass ich mich viel weniger über alles aufrege im Gegensatz zu sonst, wo ich sofort an die Decke gehe. Auch das wurde in unseren Treffen besprochen, wobei wir eine Technik des

Axel Jagemann JUGENDCoaching · Gustav-Adolf-Straße 3a · 80689 München

**JUGENDCoaching**

Verzeihens benutzt haben, die das Zusammenleben mit anderen sehr erleichtert. Zusätzlich haben wir noch über meine Unordnung im Zimmer gesprochen, die ich mittlerweile auch schon fast im Griff habe. Abschließend haben wir noch eine professionelle Analyse (soziale Kompetenz) durchgeführt, bei der ich sehen konnte, dass ich mich auf sehr vielen Bereichen verbessert habe.

Seit dem Coaching verstehe ich andere besser und rege mich nicht mehr so leicht über andere auf. Ich bin meist besser gelaunt als früher. Mein Highlight während des Coachings war zum einen die Feststellung meiner Werte und zum anderen als mir an einem Tag mehrere Leute gesagt haben, dass ich so gut gelaunt sei. Ich komme mit vielen Leuten besser aus, mit denen ich früher Schwierigkeiten hatte und ich habe mich auch in der Schule verbessert. Außerdem habe ich erkannt, dass ich einen großen, aufgeräumten Arbeitsplatz brauche, um motiviert und konzentriert zu arbeiten.

Das Coaching war für mich auch deshalb so erfolgreich, weil ich alle meine Ziele erreicht habe und es sogar meiner Meinung nach mehr gebracht hat als erwartet.

Richard (B0003)

*\* Name geändert*

Nachtrag, ein paar Wochen nach Ende des JugendCoachings:

Ein paar Neuigkeiten gibt es tatsächlich, v.a. wären da meine 13 Punkte in Sporttheorie zu nennen (meine erste 1 in einer Klausur). Außerdem geht es mir schulisch immer besser.

Richard (B0003) *\* Name geändert*

Bruce\* (60)

Auch mit 60 hilft ein Coaching.

Durch die Auflösung meines Arbeitsplatzes musste ich vorzeitig das Berufsleben verlassen. Somit musste ich meinen Alltag neu organisieren und stellte mir eine sinnvolle ehrenamtliche Tätigkeit vor. Als ich merkte, dass ich hier nicht richtig vorankam, suchte ich das Gespräch und Coaching bei Axel Jagemann.

In den Gesprächen stellte sich heraus, dass Prägungen und Festlegungen und Bewertungen mich in meinem Leben gebremst und nicht zur vollen Entfaltung haben kommen lassen. Bisher habe ich negative Erfahrungen „schön geredet“, nun stelle ich mich der Realität. Mein Denken über mich und mein Können hat sich verändert. Ich traue mir mehr zu, bin in der Kommunikation direkter geworden und Kritik blocke ich nicht mehr ab, - ich traue mir mehr zu -.

Mit 60 Jahren durch intensives Coaching die Möglichkeit zu erhalten, sich der Realität zu stellen, bei erfahrener Unrecht und Einengung Vergebung auszusprechen und damit in eine neue Freiheit zu kommen, war ein starkes bahnbrechendes Erlebnis.

Axel Jagemann JUGENDCoaching · Gustav-Adolf-Straße 3a · 80689 München

**JUGENDCoaching**

Durch das Aufarbeiten der Vergangenheit und das Entdecken der zugedeckten Fähigkeiten, habe ich den Mut gefunden, Neues anzugehen und eine Perspektive für den Ruhestand zu entwickeln.

Bruce (B0001)

\*Name geändert

Nadine\* (18)

Mir hat das Coaching sehr geholfen, da ich dadurch selbstbewusster geworden bin. Außerdem hab ich gelernt Lob besser anzunehmen. Und jetzt kann ich auch was Gutes über mich sagen und nicht nur Schlechtes.

Zudem hab ich gelernt meinem Papa alles zu verzeihen, was er uns angetan hat, indem er ausgezogen ist. Da ich zuvor ein halbes Jahr den Kontakt vollkommen zu ihm abgebrochen gehabt hatte, konnte ich, während des Coaching, den ersten Schritt machen und zu ihm gehen und mit ihm völlig normal wieder reden. Unsere Beziehung zueinander ist sogar noch viel besser geworden als es zuvor war.

Ich hab meine Lebensfreude wieder gefunden. Auch die Leute in meiner Umgebung sagen mir, dass ich mich richtig verändert hab. Zum einen, dass ich sehr viel lache und ein richtige Lebensfreude ausstrahle.

Axel, Du hast mir in meinem Leben so sehr geholfen, dass ich das gar nicht in Worte fassen kann. Ich wüsste nicht, wo ich stehen würde, wenn ich dich nicht gehabt hätte. Und was mit meinem Leben passieren würde, wenn ich die ganzen Erfahrungen und Tipps, die ich gesammelt habe, nicht verwenden könnte. Was ich geschrieben habe, ist, wenn, eher untertrieben.

Ich wüsste nicht, wo ich jetzt im Leben stehen würde, wenn der Axel mir nicht geholfen hätte.

Nadine (Z002)

\*Name geändert

Katja\* (22)

Als ich Axel Jagemann vor einem halben Jahr aufsuchte war ich in einer Lebenssituation in der ich keine Ziele und Wünsche mehr hatte. Weder privat noch beruflich. Ich hatte 6 Monate vorher erfahren, dass das berufliche Ziel, das ich mir gesetzt hatte niemals in Erfüllung gehen wird und bin seit dem in ein Loch gefallen. Ich hatte keinen Antrieb mehr irgendetwas zu machen und saß nur noch zu hause. Ich war durch diese berufliche Absage sogar im privaten Bereich so verunsichert, dass ich mir gar nichts mehr zutraute.

Nur konnte ich das Alles noch nicht mal so klar sehen und begriff nicht woher meine Antriebslosigkeit überhaupt rührte.

Somit musste ich in unseren ersten Gesprächen gemeinsam mit Axel Jagemann erst einmal herausfinden, was mich so unsicher machte. Schritt für Schritt wurde ich bestärkt und habe mir immer mehr zugetraut. Inzwischen habe ich wieder Ziele. Ich mache wieder regelmäßig Sport, arbeite und möchte demnächst mein Studium beginnen.

Ich traue mir sehr viel mehr zu als früher, was sich vor allem darin zeigt, dass ich mich nicht mehr sofort durch Rückschläge oder Kritik von meinem Weg abbringen lasse, sondern weiter konsequent meine Ziele verfolge. Früher hatte ich auch sehr viel Angst vor Ablehnung anderer Menschen und habe mich selbst dadurch einem sehr starken Perfektionismus unterworfen. Ich versuche zwar immer noch meine Aufgaben möglichst gut zu machen und mit den Menschen in meiner Umgebung gut klar zu kommen, aber es ist kein „Weltuntergang“ mehr für mich, wenn es mal nicht perfekt läuft.

Ein anderes großes Problem meiner Unsicherheit war, dass ich mich an allen Konstanten in meinem Leben festgeklammert habe. Ich konnte nicht lange weg sein von zu Hause oder von den Menschen die ich gerne habe, da dies die einzigen Sachen waren die mir Sicherheit gegeben haben. Endlich bin ich so frei, dass ich es genieße auch mal alleine wegzufahren und neue Leute und Städte kennen zu lernen.

Insgesamt kann ich sagen, dass mein allgemeines Befinden sehr viel besser geworden ist. Ich habe viel mehr Energie und traue mich neue Sachen in Angriff zu nehmen. Ich kann viel offener auf andere Menschen zu gehen und bin unbefangener auch im Umgang mit mir fremden Menschen.

Ein Highlight war, als ich festgestellt habe, dass Axel mich zum Teil besser kannte als ich mich selbst.

Ich habe einen ganz neuen Antrieb und gehe viel unvoreingenommener auf Menschen und Arbeit zu.

Ich bin sehr dankbar für diese Weiterentwicklung in meinem Leben. Und kann es nur Jedem empfehlen!

Katja (K0007)

*\*Name geändert*



Ella\* (18)

Seit ich das Coaching mache, fühle ich mich in meiner Haut wohler, ich fühle mich im Umgang mit mir fremden Personen freier und sicherer. Ich denke, dass ich mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit ausstrahle und eine angenehmere, positivere Ausstrahlung auf andere habe.

Am emotionalsten und bewegendsten war für mich das „abarbeiten“ der Verzeihensliste. Am meisten motiviert haben mich meine sichtbaren Fortschritte. Die größte Erkenntnis habe ich daraus gezogen, dass man sich und das Leben ohne große Anstrengung positiv verändern kann.

Ich habe nun einen Plan für meine schulische Zukunft und mich für ein halbes Jahr work & travel entschieden. Ich denke nicht, dass es sich ohne das Coaching so ergeben hätte.

Ella (E0004)

*\*Name geändert*

Ellas\* Mutter

Sehr geehrter Herr Jagemann,

auf diesem Wege möchte ich mich bei Ihnen für die zielgerichtete und erfolgreiche Arbeit mit meiner Tochter Sarah bedanken! Gestern zeigte Sie mir die ausgewerteten Statistiken - deutliche Verbesserungen in allen Bereichen. Gott-sei-Dank !

Sie wird noch an einigen Punkten arbeiten müssen, das ist ihr bewusst, aber nun ist sie selbst in der Lage weiter zu machen. Sie leisteten tatsächlich auch Hilfe zur Selbsthilfe.

So verbleibe ich mit einem herzlichen Vergelt´s Gott und besten Wünschen für Ihre Projekte.

Ellas Mutter (E0004)

*\*Name geändert*

Andreas\* (17)

"Das JugendCoaching war wirklich sehr interessant, vor allem die Analysen die ich im Internet ausfüllen musste, wirklich interessante Fragen und was dabei rauskam war noch erstaunlicher was man alles durch ein paar Fragen feststellen kann.

Die Coaching Stunden haben mir auch sehr gut gefallen, da ich mich auch mal voll und ganz aussprechen konnte und das auch noch zu jemandem der mich versteht.

Gelernt hab ich auch einiges ;-)

Vor allem das mit den „mehrere Hosen tragen“ bei 30 Grad im Sommer war sehr schnell geklärt und auch einfach nur eine dumme Einbildung die ich mir in den Kopf gesetzt habe.

Ins Training geh ich auch regelmäßig wie man in FB sieht. :P

Führerschein hab ich bestanden, Quali hab ich nachgeholt und auch bestanden und in der Arbeit wurde ich auch übernommen. Lief eigentlich alles sehr gut.

Axel Jagemann JUGENDCoaching · Gustav-Adolf-Straße 3a · 80689 München

**JUGENDCoaching**

Mit Dir zu reden tut einem echt gut, vor allem da man weiß dass Du Ahnung hast und einem wirklich hilfst. Das Geld war es auf jeden Fall wert und ich geh jetzt mit etwas mehr erhobenen Hauptes durchs Leben. Dankeschön! Liebe Grüße

Andreas" (M0001) - \* Name geändert

Andreas\* Mutter

"Als ich zufällig auf einen Artikel in einer Zeitung von einem „Jugend-Coach“ gelesen hatte, war es für meinen 17-jährigen Sohn Andreas bereits 1 Minute vor 12 Uhr!!! Andreas hatte zu diesem Zeitpunkt eine Schullaufbahn von Gymnasium, Realschule und schließlich die Hauptschule hinter sich und schaffte hier nicht einmal den qualifizierenden Abschluss, lediglich der reguläre Hauptschul-Abschluss wurde von ihm erreicht. Er bekam trotzdem die Möglichkeit ein 1jähriges Praktikum als „Bürokommunikations-Kaufmann“ zu starten. Während dieses Praktikums versuchte Andreas den Führerschein ab 17 zu machen, jedoch nachdem er bereits 3x die theoretische FS-Prüfung nicht schaffte, verließ ihn jeder Mut. Dies war der Zeitpunkt, wo sein Selbstwertgefühl total in den Keller fiel. Dies äußerte sich dadurch, als er eine Phobie entwickelte und ein weiteres, schon lange bestehendes Problem sich verstärkte, was mich schließlich dazu veranlasste hier schnell und unverzüglich zu handeln. Mir war klar, dass er alleine die sich gesteckten Ziele den Quali nachzuholen, Führerschein zu machen und in die Ausbildung übernommen zu werden, in einem sehr schlechten Verhältnis zu den tatsächlichen Gegebenheiten standen. Auch vom Arbeitgeber und der Berufsschule kam das Feedback, dass er zwar möchte aber irgendwie nicht könne und oftmals abwesend wirkte.

Nun musste ich zwischen 2 Auswahlkriterien auswählen: Entweder ein Psychologe oder ein JugendCoach. Mein Gedanke war, dass ein Psychologe ihm bestimmt auch helfen könnte, dies jedoch erfahrungsgemäß lange dauern kann bis sich Erfolg einstellt und dafür war es definitiv zu spät - also fiel meine Entscheidung auf den JugendCoach. Nachdem ich mit Andreas darüber sprach, stimmte auch er dem zu. Ich rief Axel Jagemann an und bereits nach unserem Vorstellungsgespräch bei uns zu Hause hatte ich ein gutes Gefühl und spürte, dass Andreas gut bei ihm aufgehoben sein wird.

Axel Jagemann hielt tatsächlich, was versprochen wurde, denn bereits nach 2-3 Treffen wirkte Andreas entspannter und seine Phobie war weitestgehend behoben. Er sprach auch ganz offen über alles mit mir, was unserem Vertrauensverhältnis sehr gut tat und bis heute geblieben ist.

Sogar mein jüngerer Sohn (15 Jahre) meinte zu diesem Zeitpunkt: „Ich hielt erst rein gar nichts von einem JugendCoaching, dass nun jedoch Andreas' Phobie fast weg ist, das ist wirklich toll.“ Auch er hatte sich über die Erfolge seines Bruders sehr gefreut und das Verhältnis der Beiden wurde schlagartig intensiver und inniger. Mit jedem weiteren Treffen ging es Andreas immer besser, man konnte zusehen, wie sich sein Selbstwertgefühl stetig steigerte und vom Arbeitgeber und der Berufsschule kam positiveres Feedback, er nahm die Führerschein-Fahrten wieder auf und lernte intensiver für die Theorieprüfung und bestand diese tatsächlich beim 4. Anlauf.

Noch vor Abschluss des JugendCoachings hatte Andreas seine Phobie komplett abgelegt, er bekam die Zusage seines Chefs zur festen Übernahme in die Ausbildung, absolvierte erfolgreich den qualifizierenden Hauptschul-Abschluss und bestand beim 2. Anlauf seine praktische Fahrprüfung. Seit dem fährt er total glücklich in und um München herum. Er konnte aufgrund seines gesteigerten Lerneinsatzes in der Berufsschule zusammen mit seiner Klasse in die nächste Jahrgangsstufe aufrücken. Das Lernen fällt ihm zwar noch immer nicht leicht – aber er setzt sich bei komplexen Themen schon Tage vorher hin und lernt konstanter und mehr. Sein zusätzliches Problem ist zwar noch nicht behoben, aber es ist dahingehend besser, da er es innerhalb der Familie mittlerweile mitteilen kann und er hierfür Verständnis und Unterstützung von uns bekommt, wenn er deshalb nicht gut drauf ist und nicht so kann wie er möchte. Er geht täglich motiviert in die Arbeit und Schule und ich als seine Mutter bin sehr, sehr stolz auf ihn und kommuniziere dies auch nach draußen. Aber am allermeisten freut es mich einfach für Andreas selbst!!!!

Abschließend kann ich sagen, dass Andreas total lernmotiviert ist, lebensfreudiger wirkt und nun auch regelmäßig ins Fitnessstudio geht. Das ist eine enorme Entwicklung in so kurzer Zeit und ich frage mich, weshalb man dem Problem als Mutter so hilflos gegenüber steht, obwohl man nur das Beste für das Kind möchte und die gut gemeinten Ratschläge einfach in den Wind geschossen werden. Ich freue mich jedenfalls riesig, dass es doch noch, wie es scheint, so kurzfristig klappt.

Bisher hatte ich kein Glück bzgl. eines Zuschusses zu den Coaching-Kosten vom Jugendamt, Vater, Krankenkasse, Münchner Familienstellen und trage diese Kosten bisher allein. Trotzdem bereue ich bis heute keinen einzigen Cent, denn Andreas hat seine Lebensqualität zurückbekommen und dies allein ist für mich wichtig!

Ihnen Herr Jagemann möchten wir hiermit nochmals ganz herzlich dafür danken!!! "

Andreas\* Mutter (M0001)

\* Name geändert

Thomas\* (15), Bruder von Andreas\*

„Du Mama ich habe nicht daran geglaubt, dass dieser Coach was bringt, aber es ist wirklich toll für Andreas, was in so kurzer Zeit positives passiert ist.“ (nach ca. 3 Coaching-Treffen)

Thomas (M0001)

\* Name geändert

Daniela\* (18)

Als meine Noten in der Schule immer schlechter wurden und ich schließlich am Ende des Jahres das Klassenziel nicht erreicht hatte, litt unser Familienklima sehr darunter. Es war kaum mehr möglich sich normal zu unterhalten, ohne dass die Situation wegen einer Kleinigkeit „eskalierte“.

Axel Jagemann JUGENDCoaching · Gustav-Adolf-Straße 3a · 80689 München

**JUGENDCoaching**

Uns war klar, dass das auf Dauer nicht so weitergehen kann. Da wir der Pfarrei St. Willibald angehören und mein Papa immer informiert wird, las er die Anzeige von dem Jugendcoach Axel Jagemann. Er erzählte mir davon und fragte mich ob denn ein Coaching etwas für mich wäre. Ich hielt von dieser Idee natürlich nichts, da es ich denke mal für Jugendliche in meinem Alter recht unbekannt ist und man Angst hat ... davor irgendwie nicht normal zu sein. Meine Mutter rief ihn trotzdem an und vereinbarte einen Termin.

An den ersten von zehn Treffen, nahmen meine Eltern auch teil um die verhärteten Fronten zu klären. Dies war sehr hilfreich, denn so sind wir mit Axel jemanden, der einen „ bei der Hand nimmt“ und durch die Gespräche führt zu einer Lösung gekommen - man dreht sich nicht immer im Kreis.

Ich finde es tut einem sehr gut, wenn man mit einem Außenstehenden über seine Probleme und Gefühle sprechen kann und man weiß, dass man ihm vertrauen kann und keine Angst haben muss, dass er es weitererzählt oder man nicht verstanden wird.

Nachdem die Ziele für das Coaching besprochen waren, ging es darum sie zu erreichen oder ihnen zumindest einen großen Schritt näher zu kommen. Mir waren am wichtigsten eine bessere Lernmotivation zu erlangen; ein harmonischeres Familienleben; eine stärkere Besonnenheit ausstrahlen und mein Durchhaltevermögen zu erhöhen.

Um dies zu erreichen schrieb ich am Anfang eine sogenannte „Story of my life“ damit sich Axel auch auf mich und meine Vergangenheit einstellen konnte um genau zu wissen, wie er mir mit welchen Tipps am besten helfen kann. In den Treffen unterhielten wir uns über meine Ziele. Wie beispielsweise in dem ich meine wichtigsten Werte aufschrieb oder aber auch ein Beziehungsnetz zeichnete auf dem ich Menschen, mit denen ich gut auskomme und die, die mich Verletzt hatten verzeihen konnte. Meine Fähigkeiten haben wir mit der DNLA und dem Key-4-You ermittelt, denn in jedem Menschen steckt etwas Gutes!

Es ist ein tolles Gefühl wenn man sieht, wie man seinen Zielen immer ein Schritt näher kommt und man am Ende sie fast oder vielleicht sogar auch erreicht hat.

Während des Coachings habe ich gelernt, dass wenn ich immer an meine Ziele glaube, und motiviert bin, werde ich sie erreichen! DANKE SEHR!! "

Daniela (D0001)

*\* Name geändert*

Victorias\* (14) Mutter

Victoria hat durch das Coaching ein höheres Selbstbewusstsein erlangt, sie hat das Gefühl, sie sei okay so wie sie ist. ...

Victorias Mutter (V0001)

*\* Name geändert*

Andrea\* (18) Mutter

Lieber Herr Jagemann,

ich kann nur sagen, dass ich sehr froh und dankbar bin, dass Sie mit Andrea gearbeitet haben. Sie sind der Einzige, der wirklich an Sie ran gekommen ist und auf den Sie hört.

Andrea hat sich meines Erachtens sehr zu ihrem Vorteil verändert. Sie ist viel selbstbewusster geworden und geht mit einer anderen Einstellung durchs Leben.

Sie ist nicht mehr so aggressiv und was sehr angenehm ist, der Ton zwischen uns ist viel netter geworden. Sie ist richtig freundlich geworden. Das war ja schon ein großes Problem zwischen uns.

Was auch sehr positiv ist, sie hat ihre Beziehungen in Ordnung gebracht. D.h. sie hat sich mit früheren Freundinnen versöhnt und komplizierte, anstrengende Beziehungen beendet. Sehr befreiend auch für mich. Die Beziehung zu ihrem Vater steht jetzt auch unter einem anderen Licht. Sie treffen sich wieder und haben sich sogar ausgesprochen. Es wird zwar nie die Beziehung sein, die wir uns wünschen oder uns gewünscht hätten, aber es ist ein Anfang. Heute ist sein Geburtstag und Andrea hat ihm einen Kuchen gebacken. Diesen wird sie ihm bringen und ihren neuen, sehr netten Freund vorstellen. Sie hatte immer Angst vor ihrem Papa, weil er sie immer geschimpft hat, egal was sie gemacht hat. Deshalb hat sie ihm auch wenig von sich erzählt, aber jetzt steht sie zu dem was sie tut.

Auch dass sie eine Lehrstelle gefunden hat gibt ihr sehr viel Selbstvertrauen. Sie freut sich richtig drauf bald anzufangen. Dort wird sie sich weiterentwickeln und viel dazulernen. Über sich und andere Menschen.

Es war ein Geschenk im genau richtigen Moment. Ich möchte sagen, Sie hat der Himmel geschickt. Wie Andrea mir erzählt hat, sind sie auch ein gläubiger Mensch und das bin ich auch. Ich bin sicher, dass Gott uns zu Ihnen geführt hat oder umgekehrt. Ich finde es ganz toll, dass Sie Jugendcoaching machen, denn das ist genau das, was unsere Jugendlichen brauchen, auch zum Wohle unserer Gesellschaft. Ich werde Sie auf jeden Fall weiter empfehlen.

Nun wünsche ich Ihnen weiterhin viel Erfolg, Gottes Segen und alles Gute. Vielen Dank nochmals für Ihre wundersame Unterstützung und Ihre sehr professionelle Arbeit, die unser Leben sehr bereichert.

Viele liebe Grüße,

Andrea's Mutter (B0001)

*\* Name geändert*

Vater von Andreas\* (20)

Hallo Herr Jagemann,

um es kurz zusammenzufassen, mein Ziel, Andreas\* wieder in ein "normales" Leben zurückzuführen, wurde ganz eindeutig erreicht.

Andreas hatte sich aufgrund der extremen Umstände zwischenzeitlich fast vollständig aus

dem gesellschaftlichen Leben zurückgezogen. Zusätzlich hatte er stark ausgeprägte, nach Meinung aller konsultierten Ärzte und Psychologen psychosomatische Beschwerden entwickelt und dadurch drastisch an Gewicht verloren.

Nach damaliger Einschätzung der Ärzte und Psychologen war eine stationäre Behandlung unbedingt erforderlich. Andreas lehnte das allerdings, nachdem er zuvor sehr schlechte Erfahrungen während eines (stark verkürzten) stationären Aufenthalts machte, rundweg ab. Diese Beschwerden sind heute, nach 9 Coachingsitzungen und ohne stationären Klinikaufenthalt oder zusätzliche Sprechstunden, z.B. bei Psychiatern, vollständig verschwunden. Er gewinnt auch wieder an Körpergewicht und seine sozialen Kontakte haben sich eindeutig wieder normalisiert. Nachdem er zuvor circa ein Jahr nicht mehr abends wegging und allenfalls noch per Internet mit Freunden und Bekannten kommunizierte trifft er sich heute wieder regelmäßig tagsüber und auch abends mit Freunden.

Das Leben von Andreas hat sich zumindest in meiner Wahrnehmung innerhalb kurzer Zeit ganz dramatisch zurück zum Positiven gewendet. Ich hoffe, dass sich dies soweit gefestigt hat bzw. weiter festigen wird, so dass er ab September wieder zur Schule gehen kann.

Andreas Vater (Z0001) –

*\* Name geändert*

## Bastian\* (16) Mutter

Zu Beginn des JugendCoachings ging es Bastian aus meiner Sicht nicht besonders gut: er hatte keine Freunde, sein Selbstwert war gering, die familiäre Situation war oft sehr angespannt, er konnte sich überhaupt nicht organisieren – und er schob den anstehenden Quali in weite Ferne, ja er hatte überhaupt keine Lust zu lernen. Misserfolge in der Schule waren an der Tagesordnung und als man ihm letzten Oktober während eines Praktikums zu verstehen gab, dass er nicht ins Team passe und er deshalb auch nicht den erhofften Ausbildungsvertrag bekam, da war auch ich ein bisschen entmutigt.

Während des JugendCoachings fand eine sichtbare Veränderung statt. Er versuchte die Dinge, die er vorher gemieden hatte und die ihm schwerfielen, anzugehen, z.B. selbständig und über eine längere Zeit am Stück zu lernen, verbindlich und nicht nach dem Lustprinzip das Tischtennisstraining zu besuchen, nicht gleich aufzugeben, wenn etwas nicht auf Anhieb gelang und auch die Beziehung zu seinen Brüdern zu verbessern. Ja, er strengte sich ziemlich an und ging sogar auf andere Leute in unserem Umfeld zu, was ihm vorher kaum möglich war. Sein Selbstwert wuchs durch kleinere Erfolge. Noch bis Weihnachten hatte keiner gedacht, dass er jemals den Quali schaffen könnte. Das Elterngespräch in der Schule etwa zur Halbzeit des Jugendcoachings war sehr positiv, die Lehrer hatten die Veränderung auch registriert. Bastians Frustrationstoleranz wurde größer, er lockerte oft durch humorvolle Beiträge den Familienalltag auf und er verschwand auch mal freiwillig in seinem Zimmer um zu lernen. Dass er schlussendlich den Quali geschafft hat, ist wirklich ein Erfolg, an dem sein Coach aktiv beteiligt war und der ihm Mut macht, weitere Herausforderungen anzugehen. Bastian schaut jetzt viel zuversichtlicher in die Zukunft als vor einem guten

halben Jahr.

Bastians Mutter ( P0001)

*\*Name geändert*

Wolfgang\* (13)

"Das Jugendcoaching bei Axel hat mir sehr viel gebracht. Es geht mir in vielen Dingen besser. Ich kann mich viel besser konzentrieren als vorher - wenn ich will ... Mit Kritik kann ich jetzt besser umgehen und bin auch weniger aggressiv. Ich denke, ich bin auch zuverlässiger geworden. Außerdem hat sich die Beziehung zu meiner Schwester durch ein Treffen zu dritt (mit Axel) verbessert. Insgesamt waren die Jugendcoaching-Treffen echt gechillt! Ich kann so ein Coaching anderen Jugendlichen nur empfehlen!"

Wolfgang (W0002)

*\*Name geändert*

Laura\* (17)

*(Hintergrund: Laura hat Migrationshintergrund, ging früher auf die Förderschule, dann auf die Hauptschule. Letztes Jahr hatte sie den Quali im ersten Anlauf nicht geschafft. Die für sie zuständige Heimleitung sah kaum eine Chance für sie, den Quali im zweiten Anlauf zu schaffen.)*

Das Coaching hat mir dabei geholfen, mich in der Schule und insgesamt besser konzentrieren zu können. Durch das JugendCoaching habe ich den Quali jetzt geschafft und bin total stolz darauf! Früher habe ich mich nicht so gut konzentrieren können.

Wenn zum Beispiel eine Person sich mit mir unterhalten hat, und jemand währenddessen Geräusche machte oder vorbei ging, da habe ich auf einmal nicht mehr zugehört. Für dieses Problem haben wir uns zum Beispiel Bücher aus der Bücherei geliehen und dann habe ich diese ein wenig durchgelesen und bearbeitet. Wir haben Übungen gemacht.

Seit dem Coaching kann ich mich jetzt viel besser konzentrieren. Das habe ich beim letzten Treffen bemerkt. Ich habe nur noch zugehört und die anderen waren so zu sagen gar nicht mehr da.

Durch key-4-you und DNLA ist mir klar geworden wo meine Begabungen, aber auch meine Schwächen liegen. In Zusammenarbeit mit Axel ist es mir gelungen, fehlendes Potential nachzubilden und vorhandenes weiter auszubauen.

Ich habe gelernt, dass wenn man etwas will und braucht, dann sollte man immer dafür kämpfen. Wenn man aber nicht genug Kampfkraft hat, dann sollte man sich Hilfe holen.

Das Coaching war für mich das interessanteste Training, was es überhaupt gibt in dieser Welt. Ich habe sehr viel gelernt und verstanden wie man vorangehen soll, auch im restlichen Leben. Was auch unglaublich ist, man hat in so einer relativ kurzen Zeit so viel erfahren und gelernt.

Ich danke Axel vielmals für dieses interessante Coaching. Danke!!

Ich danke auch meinem Sponsor, der diese JugendCoaching komplett für mich bezahlt hat. Sonst hätte ich manche meiner Ziele nicht erreichen können.

Laura (L0001)

*\*Name geändert*

David\* (20)

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 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



Axel Jagemann JUGENDCoaching · Gustav-Adolf-Straße 3a · 80689 München

**JUGENDCoaching**

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. Dass 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.

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!

David (K0005)

*\*Name geändert*

## Weitere Kommentare von David\* (20)

Ich sehe das Leben positiver. Voll von ergreifenden Möglichkeiten. Ich vertraue mehr auf mich selbst.

Ich stehe in Gesprächen zu dem, was ich denke. Ich kann jungen Frauen viel offener und lockerer begegnen.

Key4you hat mir viele neue Sichtweisen gegeben.

Anfangen zu leben und zu lachen, aber auch für andere Menschen dazu sein.

Für meinen zukünftigen Beruf habe ich einige Erkenntnisse und Ideen mitgenommen, aber auch für das kommende Studium.

Der Coaching Prozess ist für mich erfolgreich gewesen, weil ich meine gesteckten Ziele erreicht habe, aber Ideen und Möglichkeiten habe neue Herausforderungen entgegen zu treten.

David (K0005)

*\*Name geändert*

David\* (20) - ca. 3 Monate nach Abschluss der JugendCoachings

Hallo Axel!

Haben schon länger nichts mehr voneinander gehört, bzw. ich ein bisschen was von dir, durch den Newsletter :) Wie gehts dir so? Was macht das Jugendcoaching?

Ich wollte dir nur mal schreiben wie es mir geht... und mir geht es super :) Und ich glaube dass das alles noch mit dem Jugendcoaching zusammenhängt...!

Also zum einen der Kontakt mit jungen Frauen ist um 100% besser geworden. Ich bin viel viel lockerer geworden. In .... hänge ich sehr viel mit irgendwelchen Mädls ab (und das auch ohne den Hintergedanken einer Beziehung) und ich war ja auch mit 2 Studentinnen an der Nordsee und das war ein super Urlaub, ich weiß nicht ob du die Bilder auf Facebook gesehen hast. Was anderes war ja das Beteiligen an Gruppengesprächen, auch das hat sich grundlegend geändert, wie ich das jetzt einschätzen kann. Ich sage meine eigene Meinung und beteilige mich oder führe in gewisser Sicht das Gespräch... diskutiere auch gerne... da merke ich selbst wie sich viel verändert hat. Und das gilt auch in Bezug auf ältere Personen, die natürlich mehr Lebenserfahrung haben...

Und auch das Ziel mein Leben zu genießen, bzw. sich am Leben zu freuen... ist gerade echt der Fall. Ich bin in ... soo glücklich und froh und genieße einfach mein Leben mit einigen anderen sehr guten neuen Freunden (womit sich auch das Ziel, offen für neue Beziehungen/Freunde im Studium zu sein erfüllt hat :) )

Deshalb möchte ich einfach nochmal Danke sagen! Ohne die Gespräche mit dir wüsste ich nicht wie sich das ganze entwickelt hätte..!

David (K0005)

*\*Name geändert*

Emma\* (18)

Mein JugendCoaching mit Axel Jagemann fand größtenteils am Telefon statt und gewöhnlich gab es einmal die Woche ein Gespräch. Zum ersten und letzten Coaching-Treffen haben wir uns persönlich getroffen.

Der Persönlichkeitstest (key4you) hat mir persönlich an dem ganzen Coaching am besten gefallen bzw. mir am meisten geholfen. Durch das ausführliche Auswertungsgespräch habe ich sehr viel über meine Persönlichkeit gelernt und gemerkt wo meine Stärken und Schwächen liegen.

Im gesamten Coaching ging es viel um mich als Person und um den Umgang mit meinem sozialen Umfeld (Familie, Freund/innen).

Zu Beginn des Coachings habe ich mir zwei Ziele gesetzt die ich weitgehend erreichen konnte. Beispielsweise haben sich meine Schulleistungen in der Fachoberschule verbessert und ich traute mir in der Schule mehr zu.

Axel Jagemann als Coach habe ich als sehr positiv erlebt, da er mir immer hilfsbereit, zuverlässig, ehrlich, verständnisvoll und mit zahlreichen Denkanstößen zur Seite stand. Er kann sicher sehr gut mit Menschen

umgehen, besonders auch mit Jugendlichen.

Abschließend ist zu sagen, dass das Coaching für mich sehr hilf- und erfolgreich war und ich dies nur weiterempfehlen kann.

eMail-Rückmeldung von Emma - ca. 4 Monate nach Ende des JugendCoachings:  
ich find deine Arbeit super! ... merk jetzt auch immer noch das mich des echt gestärkt hat und geholfen hat meine Persönlichkeit zu entwickeln.

Emma (E0003)

*\*Name geändert*

Jan\* (17)

Seit dem Coaching mit Axel weiß ich, was ich will, was ich kann, wie ich es machen muss und allgemein hat mir Axel geholfen, meinen eigenen Weg zu finden.

Ich habe viel gelernt über die Welt, über Beziehungen und mein eigenes Ich. Ich schiebe meine Sachen nicht mehr so vor mir her.

Axel hat mit Selbstvertrauen gegeben und mich motiviert, ich weiß jetzt, wer ich bin und was ich kann.

Es war eine schöne Arbeit mit Axel!

Jan (K0003)

*\*Name geändert*

Carolin\* (18)

Rückblick auf sechs Monate JugendCoaching

Mitte Dezember konnte ich mein Glück kaum fassen ich hatte (*über den Münchner Wochenanzeiger und Axel Jagemann*) ein JugendCoaching mit 10 Treffen gewonnen. Nach einem kurzen Kennenlernen meiner Eltern und meiner wohnlichen Umgebung, ging es dann auch gleich los mit den ersten Tests, dem key4you und dem DNLA. Zwei Persönlichkeitstests, die einem die momentane Lage in verschiedenen Bereichen, wie z.B. Leistungsdynamik, Erfolgswille oder Belastbarkeit beurteilen.

Von DNLA wurde mir empfohlen mich bei folgenden Werten weiter zu entwickeln: Leistungsdrang, Statusmotivation und Einsatzfreude. Mein Augenmerk legte sich aber besonders darauf meine Aufschieberitis zu verringern, mein Durchhaltevermögen wie auch meine Lernmotivation zu steigen und insbesondere konzentrierter an Aufgaben heranzugehen.

So etwas passiert nicht von heute auf morgen, sondern braucht seine Zeit, besonders über kleine Schritte. So gab es am Ende jedes Coachings ein paar to dos, die dem großen Ziel näher kamen, wie zum Beispiel mein Energielevel zu erhöhen. Durch frühes schlafen gehen, reichlich Vitamine und Bewegung fühlt man sich doch fitter und kann auch konzentrierter

arbeiten.

Auch sollte ich eine Liste erstellen mit zehn Werten, die mich beschreiben und mir wichtig sind, also mein Verhalten und Charakter beschreiben. Eine gute Sache um sich besser kennenzulernen bzw. das vor Augen geführt zu bekommen. Interessant ist es auch, die Liste mit einer Meinung von außen, mit Eltern oder Freunden zu vervollständigen.

Ganz wichtig sind die GROWS. Ich bezeichne das als Konfrontation und detaillierte Darstellung des „Problems“: GOAL – konkrete (!) Beschreibung des Ziels, REALITY – wie sieht der momentane Zustand aus? Was mache ich vielleicht schon, was dem Ziel nahe kommt?, OPTIONS –

welche realen Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung/ kann ich bewältigen? Und zuletzt WHAT/WHOM – wie sehen die Options konkret aus, wen kann ich mir zu Hilfe ziehen, der mich dabei unterstützt? Diesen GROW finde ich sehr hilfreich und nützlich, weil man sich mit dem Problem genauer befasst und so (erstaunlicherweise) ganz leicht zu Lösungswegen kommt. Es gab auch to dos, die immer gelten (werden) und nicht nur bis zum nächsten Treffen: meine Ziele konkreter zu formulieren und mir genaue Fristen zu setzen, um so meine Aufschieberitis klein zu halten. Da das gewonnene JugendCoaching in Kooperation mit dem Werbespiegel stand, gab es jeden Monat ein paar Zeilen für den Artikel zu schreiben. Nicht zu vergessen, das Protokoll über das Treffen mit den behandelten Themen zu schreiben. ☺

Was ich besonders spannend fand, war die Befindens-Statistik am Anfang jeden Treffens. Werte, wie Befinden, emotionale Grundhaltung, Leistungsdrang, Selbstbewusstsein wurden durch meine persönlichen Ziele Durchhaltevermögen, Energielevel und Aufschieberitis ergänzt und von mir mit Zahlen zwischen 0 und 100 % bewertet. Über die vergangenen sechs Monate war es sehr interessant, die Anfangswerte und Endwerte zu vergleichen. Allerdings kommt es auch immer auf die momentane Situation drauf an, besonders die Zeit vor und nach meinem Abitur zeigt große Unterschiede – wie es aber natürlich auch sein sollte. Interessant wäre es noch, die Statistik als Grafik zu sehen... ;) und somit die Schwankungen, Hoch und Tiefs sowie die Steigerung zum Schluss hin deutlicher hervorgehoben werden. Zum Schluss haben sich die meisten Werte verbessert, womit ich sehr zufrieden bin.

Auch für das letzte Treffen war eine Auswertung der oben genannten Persönlichkeitstest key4you und DNLA angesetzt. Insgesamt zeigt ein Vergleich meine Veränderungen sehr deutlich, was natürlich auch mit der geänderten Situation zu tun hat, vorher im Schul-/Abiturstress und jetzt beim Arbeits- und Freizeitstress ;). Meine Werte haben sich ins Positive verbessert, was mich sehr freut und mich auch ein bisschen stolz macht. In einigen Jahren, wenn ich eine berufliche Entscheidung getroffen habe, werde ich sicherlich solch einen Test nochmals machen.

Vielen Dank für das entgeltfreie Coaching und die Bereitschaft, meine Persönlichkeit zu stärken!

Carolin (R0007)

*\*Name geändert*

Joe\* (18)

Das Coaching hat mir dabei geholfen vernünftig mit meinen Ressourcen umzugehen, meine Zeit und meine Finanzen zu strukturieren, sinnvoll einzuteilen und zu nutzen. Früher habe ich mich leicht von meiner Arbeit ablenken lassen, jetzt habe ich gelernt das „große Ziel“ im Auge zu behalten, bin endlich wieder motiviert etwas zu lernen, etwas anzufangen, bis zum Ende durchzuziehen und dabei auch über die kleinen „Tiefs“ hinwegzukommen. Ich gebe nicht mehr sofort auf sondern suche nach einer Lösung.

Durch das Coaching habe ich erkannt warum ich mich Autoritätspersonen gegenüber klein und unsicher fühle und kann ihnen jetzt begegnen ohne mich unwohl zu fühlen.

Seit dem Coaching nutze ich meine Potentiale viel besser aus, das wurde mir auch durch Feedback aus verschiedenen Richtungen bestätigt. Ich bin dabei endlich zu lernen meine Versprechungen zuverlässig einzuhalten.

Durch Key-4-You und DNLA ist mir klar geworden wo meine Begabungen, aber auch meine Schwächen liegen; in Zusammenarbeit mit Axel Jagemann ist es mir gelungen den fehlendes Potential nachzubilden und vorhandenes weiter auszubauen.

Ich habe gelernt, dass ich kann was ich will und ich bin motiviert für meine Ziele zu arbeiten.

Das Coaching war für mich eine unglaublich wertvolle Erfahrung; in relativ wenig Zeit habe ich viel gelernt und viel an mir verändert, außerdem kann ich nun auf diesen Erfahrungsschatz zurückgreifen und kann neuen Herausforderungen anders entgegentreten.

Danke!

Joe (K0004)

*\*Name geändert*

Robert\* (18)

Das Coaching hat mir geholfen damit ich mehr kommuniziere und Sport mache. Durch Feedbacks war es einfacher und schöner das Ganze. Ich habe gelernt, dass ich kann, was ich will und ich bin motiviert für meine Ziele zu arbeiten.

Durch key4you und DNLA ist mir klar geworden, wo meine Begabungen, aber auch meine Schwächen liegen.

Robert (R0003)

*\*Name geändert*

## Paul\* (15)

Ich bin selbstbewusster geworden. Mein Highlight war, als Axel und ich über Mädchen gesprochen haben. Meine größte Erkenntnis war, dass ich mir mehr aufschreiben muss, um mir die Sachen zu merken. Eine positive Veränderung durch das Coaching war, dass ich viele neue Freunde kennen gelernt habe und ich habe meine Geschichtsnote von 5 auf 3 verbessert.

Paul (M0002)

*\*Name geändert*

## Markus\* (17)

Durch das Coaching ist es mir gelungen, mit dem Online-Spielen praktisch aufzuhören. Vorher habe ich ca. 70h pro Woche gespielt.

Markus (M0004)

*\*Name geändert*

## Vater von Markus\*

In der Pubertät sucht der Jugendliche seine Identität und ein wichtiger - wenn auch oft nicht einfacher - Prozess ist die Abgrenzung und Lösung von den Eltern, vor allem vom Vater. Hilfestellungen und guten Rat von diesem anzunehmen und umzusetzen, ist für den Jugendlichen in dieser Phase aus diesem Grund oft doppelt schwer.

Ist der junge Mann mit herausfordernden Problemen konfrontiert, wie z.B. Internet-Spielsucht und leidet in vielen Bereichen seines Lebens darunter, dann ist die Hilflosigkeit gerade für den Vater besonders schmerzhaft.

Der Jugend-Coach zu dem ein Vertrauensverhältnis bestand bzw. weiter aufgebaut werden konnte, war für meinen Sohn ein akzeptierter und wertvoller Partner, um über die Problematik zu reden und Veränderungen einzuleiten.

Ohne seine Selbständigkeit und gesunde Ablösung vom Vater zu gefährden, konnte er die Lösungsvorschläge umsetzen und von der Abhängigkeit frei werden. Gerade aufgrund der gesunden und guten Ablösungsprozesse in diesem Alter ist ein Jugend-Coaching ausgezeichnet geeignet, um den Jugendlichen annehmbare und umsetzbare Hilfestellung anzubieten, wie es wohl die eigenen Eltern gerade in dieser Phase nicht vermögen.

**Vater von Markus (M0004)**

*\*Name geändert*

## **Wolfgang\* ( heute 25 J.)**

Im Alter von 15-16 Jahren habe ich Axel kennengelernt und erlebt. Zur damaligen Zeit wusste ich sehr wenig mit mir und meinem Leben anzufangen. Mir ist nicht klar gewesen wo ich hingehöre und wie ich leben möchte. In unterschiedlichen Begegnungen mit Axel bin ich damals stark ermutigt worden. Ich habe Axel als einen Menschen kennengelernt, der Potenzial in Menschen (z.B. in mir) sieht und den Wunsch hat, dieses zu fördern. Axel hat durch Fragen/Impulse bei mir bewirkt, dass ich eine Richtung für mein Leben sehen konnte. Wenn gleich ich den "Wegweiser Axel" zur damaligen Zeit (nach außen hin) in den Wind geschlagen habe, so haben seine Worte, oder vielmehr sein Herz und seine Leidenschaft für Jugendliche, noch Jahre später bleibenden Eindruck bei mir hinterlassen und ich habe mich an diese "Richtung" erinnert! Unter anderem haben seine Worte mich dazu gebracht, drei Jahre nach unseren Begegnungen, einen anderen Lebensweg einzuschlagen. Danke.

Wolfgang (W0002)

*\* Name geändert*

## **Bernd\* (heute 25 J.)**

ich habe als Teenager bei Axel Jagemann gelernt, wie man mit Menschen gut umgehen kann, die normal recht schwierig zu handeln sind. Außerdem, wie man seine eigene Scheu überwinden kann um auf andere zuzugehen. Das Ganze war natürlich im christlichen Rahmen sehr ausgeprägt. Außerdem habe ich bei Axel J. gelernt, im gewissen Rahmen Ordnung zu halten, was Termineinhaltung und Terminplanungen angeht. Ich habe insgesamt sehr viel an Menschenkenntnis erworben und es geschafft, mit einer offenen Art auf andere Menschen zuzugehen.

Bernd (

*\* Name geändert*

## **Paul Cox – California/USA**

To Whom It May Concern:

I have had the great joy of working with Axel Jagemann on many occasions in several cultures over a period of many years. I have been impressed with his extraordinary giftings in working with youth. He has an amazing ability to see the possibilities in youth and to help guide them into their potential. Many teenagers are now significant adults because of his kindness and respect for who they are as persons. Anyone able to avail themselves of his professional coaching will find themselves better off because of his immense abilities.

Paul Cox

## **Bastian\* (heute 24 J.)**

"Ich habe Axel Jagemann zu Beginn meiner Jugend kennen gelernt. In dieser eher turbulenten Zeit habe ich viel gelernt und auch schwierige Umstände haben sich gelöst, vor allem mein Charakter und Glauben wurden nachhaltig gestärkt. Durch ihn habe ich gelernt eine Vision für mein Leben zu entwickeln und selbst die Verantwortung dafür zu tragen."

Bastian (P0001)

*\* Name geändert*

## **Bastian\*s Mutter**

Ich bin sehr dankbar, dass Axel Jagemann meinen Teenagern (Sohn und Tochter) ein glaubhaftes Vorbild war und sie ermutigend unterstützt hat. Beide haben gelernt Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen und ehrlich mit ihren Stärken und Schwächen umzugehen. Ihre Identität ist nachhaltig gestärkt worden. Die positiven Auswirkungen auf ihre Beziehungsfähigkeit und ihre schulischen Leistungen waren und sind deutlich sichtbar. Auch die Verletztheit gegenüber dem abwesenden Vater hat sich komplett gewandelt.

Bastians Mutter ( P0001)

*\* Name geändert*

## **Werner\***

„Ich habe Axel Jagemann beim Umgang mit Jugendlichen kennengelernt in Jugendgruppen, einem Verein und in der Familie. Er kann zuhören, spricht die Sprache der jungen Menschen, ist humorvoll und erfrischend. Jugendliche konnten sich öffnen, mitteilen, und auch neue Perspektiven und Hoffnung gewinnen. Axel Jagemann hat eine väterliche vertrauenswürdige Art und kann Menschen helfen, eine gesunde eigene Vater-/Elternbeziehung wieder aufzubauen.“

Werner (W0007)

*\*Name geändert*



## Max\* (16) Mutter (#1)

Unser Sohn hat ein ADS-Problem– ohne Hyperaktivität. Es fiel ihm immer sehr schwer, sich zu motivieren und in die aktive Rolle zu gehen. Darunter hat natürlich vor allem das Lernen für die Schule gelitten. ADS Kinder haben häufig eine geringe Frustrationsschwelle und motorische Entwicklungsrückstände: die Folge ist nicht selten ein angeknackstes Selbstwertgefühl. Durch ihre Defizite und Misserfolgserlebnisse sind sie entmutigt und vermeiden bestimmte Situationen, was wiederum die Defizite verstärkt.

Für uns Eltern war die mangelnde Motivation für die Schule und das geringe Selbstbewusstsein der Hauptgrund für das Jugendcoaching. Max war zuerst sehr vorsichtig – wie in allen neuen Situationen. Wir ließen ihm die Freiheit, das Coaching auch abzuberechnen, wenn es ihm nicht zusagen würde. Davon war aber schnell nicht mehr die Rede, Max freute sich auf die Treffen mit Herrn Jagemann und kam immer ganz gelöst und fröhlich zurück.

Bereits während des Coachings haben wir gemerkt, dass sich Max bemüht, in unbekanntem Situationen aktiver zu sein. Er ging plötzlich auf fremde Menschen zu, sprach sie an und brachte sein Anliegen vor. Früher hatte er solche Situationen vermieden. Durch das Jugendcoaching konnte er seine Minderwertigkeitsgefühle abbauen und hat ein selbstbewussteres Auftreten bekommen.

Worüber wir uns weiterhin sehr freuen und es kaum fassen können: er kann sich unglaublich zum Lernen motivieren und bereitet sich konzentriert auf die sehr anspruchsvollen Aufgaben und Klausuren in der Oberstufe vor. Er verzichtete sogar neulich auf ein Fußballspiel seiner Lieblingsmannschaft, um sich trotzdem auf seine Klausur vorzubereiten. Der Computer blieb in der Lernphase tagelang aus – das gab es bisher nie.

Gerade für Kinder mit einem schlechten Selbstbewusstsein können wir Eltern das Jugendcoaching nur empfehlen.

Max Mutter (S0005)

*\* Name geändert*

## Max\*(16) Mutter (#2) - ca. 8 Monate nach dem JugendCoaching

Max hat zurzeit sehr viel zu tun, jede Woche eine andere Klausur. Und ich bin über alle Maßen erstaunt, wo sein Ehrgeiz herkommt. Der Computer war seit Tagen nicht an, er lernt mit großer Disziplin für seine Klausuren. Er hat sogar gestern freiwillig auf das Bayernspiel verzichtet (!!!!), um möglichst gut für die Biologie-Klausur vorbereitet zu sein. Und er hat bisher auch wirklich Erfolg: er war bisher nur einmal unter 10 Punkte und das war Pech.....In der Rhetorik-Klausur 13 Punkte und in der mündlichen Klausur 14.

Max Mutter (#2) (S0005)

*\* Name geändert*

## Kathrin\* (13) – Zeugnisbemerkungen

### Bemerkungen im Halbjahreszeugnis:

„.... Leistungskurve zeigt in den meisten Hauptfächern eine bedenkliche Abwärtstendenz, der sie mit aller Kraft gegensteuern muss. Sie sollte zu einer stabilen Arbeitshaltung finden und Verantwortung für ihre schulischen Pflichten übernehmen. Das Klassenziel wird sie nur erreichen, wenn sie sich im Unterricht besser konzentriert, aktiver mitarbeitet und die häuslichen Arbeiten sorgfältig erledigt.“

### Bemerkung im Jahreszeugnis:

„... hat ihre Leistungen erfreulich verbessern können. Ihre Arbeitshaltung zeigt nun eine Ernsthaftigkeit und Beständigkeit, an die im 1. Halbjahr nicht zu denken war. Sie konnte ihre schriftlichen Leistungen in einigen Hauptfächern verbessern. ... Sie folgt dem Unterricht konzentrierter. ...“ – Lehrerin

Kathrin (K0001)

\* Name geändert

## Regina\* (18)

Ich kam als sehr schüchternes und zurückhaltendes Mädchen in die Coaching-Stunden und wusste anfangs nicht, was mich erwartet. Ich traf Herrn Jagemann zum ersten Mal im Laimer's mit meiner Mutter, ich war aufgeregt und sagte kaum etwas und hatte auch Schwierigkeiten mich präzise auszudrücken. Er erklärte uns, was er genau macht, wer er ist und wie er versucht mir zu helfen. Ich war etwas skeptisch, ob das wirklich funktionieren sollte. Für den Anfang sollte ich den DNLA und Key4you Test machen, um zu sehen, wo ich stehe und wo wir angreifen müssen. Meine Werte lagen stark im Minus Bereich, wie zum Beispiel „Auftreten“, „Motivation“ und „Eigenverantwortlichkeit“. In den nächsten Stunden versuchten wir die einzelnen Punkte durchzuarbeiten mit dem „GROW“-Prinzip von Herrn Jagemann (...). Ich musste mir mein „Auftreten“ bewusst machen und beachten, wie ich zum Beispiel in die Klasse gehe, ich sagte mir immer positive Sachen vor („ich bin glücklich“ „ich bin gut“ „ich bin stark“) mit denen ich mein Gehirn austricksen konnte und irgendwann selber daran glaubte. Mein Auftreten verbesserte sich stark und ich machte mir nicht mehr so viele Gedanken, was andere über mich denken, wenn ich irgendwo hinging.

Um in der Schule besser zu werden und bessere Noten zu erreichen, musste ich erst einmal viel motivierter sein. Mir fiel es schwer mich für das Lernen zu begeistern und überhaupt anzufangen, da ich immer Angst vor Enttäuschungen hatte. Ich sollte mir vorstellen, was mich motivieren würde und das waren bei mir mein Freund, mein Tanztraining und auch kleine Pausen, wie rauszugehen oder einfach nichts zu tun. Ich lernte erst in kleinen Hapen, die dann immer größer wurden, dafür gönnte ich mir ein Treffen oder Telefonat mit meinem Freund oder ein Tanztraining, wo ich Schulstress ausblenden kann. Mir macht das Lernen wieder mehr Spaß, weil ich weiß wie mich motivieren kann. Es bringt nichts sich selber etwas zu verbieten, nur weil man denkt, ich hab noch nicht genug gelernt und wenn ich jetzt einen Spaziergang mache geht Zeit verloren, die ich für lernen nutzen könnte. Aber wer kann schon ohne frische Luft oder Spaß lange genug lernen?

Als nächsten Punkt bearbeiteten wir meine „Eigenverantwortlichkeit“, die leider auch sehr schlecht war. Ich wollte damit anfangen jeden Tag eine halbe Stunde Spanisch zu machen (außer vielleicht am Wochenende) und mir aber auch Pausen zu gönnen und als Belohnung einen Spaziergang zu machen. Es fiel mir anfangs etwas schwer, aber mit der Zeit hatte ich Spaß daran Spanisch zu lernen und lernte auch wieder mehr für andere Fächer. Das zweite Ziel der „Eigenverantwortlichkeit“ war, nicht nur das zu tun, was meine Mutter von mir wollte, sondern selber zu lernen und ihr klar zu machen, dass ich nicht mehr für die Schule tue, wenn sie mich immer wieder daran erinnert, dass ich bald eine Klausur schreibe und dafür nicht genug lerne. Es hat sich nicht ganz gebessert, aber sie drängt weniger, was mir das Lernen einfacher macht.

Am Schluss machte ich noch einmal den DNLA und Key4you Test und man sah deutlich, dass sich einige Werte gebessert hatten. Sie waren zwar nicht im plus Bereich, näherten sich aber dem sehr nah an. Herr Jagemann sagte auch, dass ich viel selbstbewusster rede und mich auszudrücken weiß.

Regina (R0005)

\* Name geändert

## Walther\* (16)

Seit dem Coaching fühle ich mich viel energiegeladener und sehe die Welt nicht mehr mit so pessimistischen Augen. Ich gehe jetzt auch offener mit Menschen um. Am meisten bewegt hat mich, der Spaß, mit dem Axel an die Arbeit geht. Ich habe erkannt, dass das Leben weitergeht, auch mit den gemeinen, bösen und blöden Leuten. Außerdem habe ich jetzt bessere Noten, somit werde ich es später leichter haben, einen Beruf zu erlernen.

Bevor das Coaching begann, habe ich die DNLA Potenzialanalyse „Soziale Kompetenz“ und den key4you Persönlichkeitsschlüssel gemacht.

Axel hat mir damit gezeigt, was für eine „Art“ Mensch ich bin. Es war sehr interessant heraus zu finden, was das Ergebnis war. Er hat mir auch erklärt, was ich für die Schule verändern müsste. Das hat mir geholfen zu verstehen, welche Persönlichkeitsbereiche von Schulen gefordert werden. Mit Axel ist es mir gelungen, meine Noten sehr stark zum Besseren zu verändern. Da die mehreren Coaching –Stunden sehr locker gestaltet sind, war das JugendCoaching genau die richtige Entscheidung für mich.

Es ist auch nicht immer derselbe stumpfe Ablauf, sondern manchmal arbeitet man mit Tools und ein anderes Mal sitzt man nur gemütlich zusammen und redet ein wenig. Bei den Tools hat mir besonders gefallen, dass Axel gesagt hat: „Es wäre gut, wenn du es benutzt, aber es macht auch nix aus, wenn du es nicht verwenden willst.“

Wenn ich so zurückblicke und schaue, was sich verändert hat, muss ich sagen, bin ich schon sehr beeindruckt, was mir das Coaching gebracht hat. Ich bin letztes Jahr in der 9. Klasse sitzen geblieben mit vier Mal der Note 5. Dieses Jahr habe ich keine einzige 5 und hab aus einer 5 sogar einen 2 gezaubert. Die anderen drei sind jetzt entweder eine drei oder vier. Da sich nicht nur meine Noten, sondern auch mein Verhalten und Auftreten geändert hat, zeige ich mich viel sicherer und komme grundsätzlich besser mit Menschen aus.

Am Ende des Coachings habe ich noch einmal dieselben Tests wie zu Beginn gemacht und es hat sich sehr viel ins Positive verändert.

Da ich vom Coaching so fasziniert bin, habe ich bei der ersten Ausbildung zum Jugendcoach, die Axel mit einem Kollegen auf die Beine gestellt hat, mit Erfolg teilgenommen.

Walther (W0004)

*\*Name geändert*

## Walthers\* Eltern

Unser Sohn Walther war in der 9. Klasse der Realschule von den Noten immer mehr abgerutscht. Das Zwischenzeugnis (4x4, 4x5) war sehr schlecht. Die Stimmung zu Hause wurde immer angespannter. Walther erhielt teure Nachhilfe in vier Fächern – ohne Erfolg.

Walthers Selbstwertgefühl war kaum noch vorhanden. Er zog sich immer mehr zurück und spielte fast nur Computer. Das Jahreszeugnis war so schlecht wie das Zwischenzeugnis. Walther war total frustriert und wir wussten nicht, wie wir unserem Sohn helfen konnten.

Der Zufall brachte uns zum Jugendcoach Axel Jagemann. Wir waren von der Idee des Jugendcoachings begeistert und hatten endlich wieder einen neuen Ansatzpunkt, die Situation für Walther und uns zu verbessern. In einem Erstgespräch in der Familie stimmte Walther dem Jugendcoaching zu und wir waren gespannt, was sich daraus entwickeln würde.

Nachdem die Nachhilfe keinen messbaren Erfolg brachte, stellten wir diese komplett. Walther wurde ca. ein halbes Jahr lang durch Herrn Jagemann gecoacht. Bereits vom Beginn des Coachings an, veränderte sich Walthers Einstellung und Motivation. Wir sind froh und begeistert über den Erfolg des Coachings.

Walthers Noten wurden sofort besser, er konnte wieder stolz auf seine Erfolge sein und entwickelte endlich wieder Selbstbewusstsein und ein gesundes Selbstvertrauen. Er konnte wieder lachen und fröhlich sein, er wirkte viel zufriedener und begann wieder am Familienleben teilzunehmen.

Das Zwischenzeugnis fiel überraschend gut aus (5x Note 2 und nur 1x Note 4 als schlechteste).

Walther hat durch das Coaching gelernt, sich Ziele zu setzen und diese dann auch zu verwirklichen.

Walther selbst meinte: "Jugendcoaching war in dieser Situation das Beste, was mir passieren konnte!"

Aus dieser Erfahrung heraus hat sich Walther entschlossen, selbst eine Ausbildung zum Jugendcoach zu beginnen. Inzwischen hat er sie erfolgreich beendet und empfiehlt jedem, der es alleine nicht schafft und seine Situation verbessern möchte, ein begleitendes Coaching.

Walthers Eltern (W0004)

*\*Name geändert*

Siggi\* ()

Als ich zum Jugendcoaching kam, ging es mir nicht nur in der Schule, sondern auch im Sport schlecht. Ich war unkonzentriert und machte schnell Fehler. Nach dem ersten Treffen spürte ich einen kleinen Fortschritt, dieser bestätigte sich zuerst im Sport. Meine Konzentration und mein Wahrnehmen von wichtigen Sachen wurden von Treffen zu Treffen besser. Sogar in der Schule merkte ich das meine Aufregung vor und während wichtigen Schulaufgaben weg war, ich war wie ausgewechselt, ich blieb ruhig und machte das Beste daraus.

Im Sport wurde ich wieder zu einem Leistungsträger meiner Mannschaft. Ich machte wieder mehr mit meinen alten Freunden, die ich vor dem Jugendcoaching langsam vergessen hatte, dies war ein riesen Motivationsschub für mich, ich lernte dadurch sehr viel neue Freunde kennen.

Ich kann mich besser durchsetzen und bin ehrgeiziger geworden. Ich habe gelernt, Personen weniger oft zu unterbrechen. Speziell für die Schule bin ich durch das Coaching bei Prüfungen lockerer geworden und nicht mehr so aufgeregert.

Deshalb bin ich Axel Jagemann natürlich für meinen Erfolg sehr dankbar, ich kann so ein Jugendcoaching sehr empfehlen.

## **Siggi (S0001)**

*\*Name geändert*

## **Hendrik\* ()**

Als ich mich auf das Jugendcoaching eingelassen habe war ich ziemlich schlecht in der Schule und hatte Konflikte mit Lehrern, mein Selbstbewusstsein war sehr niedrig und ich konnte mich für die Schule sehr schwer motivieren.

Die Arbeit mit Axel hat mir sehr gefallen und er hat mir gezeigt wie ich meine Probleme mit einfachen Mitteln lösen kann. Außerdem habe ich gelernt, dass man mit kleinen Tricks Großes erreichen kann und ich mich nun auf das Wichtige im Leben konzentrieren kann.

Wir haben über die Zeit eine Statistik geführt wo wir vermerkt haben wie es mir z.B. geht oder wie gut ich mich in der Schule konzentrieren kann. Mein Selbstbewusstsein war am Anfang bei 40% es hat sich im Laufe der Zeit auf 90% verbessert. Auch das Lernen in Minuten hat sich von einer halben Stunde am Tag auf 2-3 Stunden am Tag verbessert. Alle Werte in dieser Tabelle sind stark gestiegen, ich merkte auch wie ich mich von Woche zu Woche besser fühlte.

Das Thema Schule spielte bei mir eine sehr große Rolle da ich dieses Jahr meine Mittlere Reife gemacht habe. Im Schulhalbjahr (mein Notendurchschnitt lag bei 3,8) sah ich meinen Abschluss noch dahin schmelzen. Doch durch die Arbeit mit Axel wurde mir klar was ich kann und wie ich das Beste aus mir raus hole. Ich habe meinen Abschluss mit 2,5 bestanden, was ich selbst noch gar nicht richtig glauben kann.

Durch Tests wie den Key4you wurde mir aufgezeigt welche Stärken, aber auch welche

Schwächen ich habe. Und so konnte ich besser an meinen Schwächen arbeiten.  
Die Arbeit mit Axel hat mir sehr viel Spaß gemacht und mir neue Wege gezeigt aus mir so viel wie möglich rauszuholen.

Ich bin jetzt selbstsicherer geworden, traue mir auch mehr zu und komme mit fremden Menschen besser zurecht.

**Hendrik (H0001)**

*\*Name geändert*

Mario\* (22)

sich mit Axel Jagemann zu treffen von seinen tiefsten Gefühlen und Problemen und ihm zu erzählen bedeutet sehr viel Vertrauen zu haben. Einer Person alles erzählen zu können und das Vertrauen zu haben, dass man verstanden wird so wie man ist und sich nicht verstellen braucht, tut jedem Menschen sehr gut. Damit meine ich, dass es für jeden Menschen wichtig ist, jemanden zu kennen, dem man sich anvertrauen kann und das, was tief in einem steckt und die Wahrheit ist, was man wirklich denkt sich zu sagen traut. Auch wenn diese Dinge manchmal nicht so schön sein mögen und vielleicht sogar mit Tränen verbunden sind. Sehr wichtig ist, finde ich, dass jeder alles sagen und denken kann, denn nur, wenn man das, was man wirklich denkt anspricht, kann man es auch verarbeiten.

Meine Erfahrung mit Axel Jagemann hat mir gezeigt, dass es immer Wege gibt Probleme zu bewältigen und in dieser Hinsicht spielt Kommunikation eine sehr wichtige Rolle. Jeder kann denken, was er will, aber es zählt, was am Ende dabei herauskommt. Axel Jagemann ist in der Lage Kindern und Jugendlichen oder jungen Erwachsenen den Weg aufzuzeigen für die richtige Kommunikation. Es sind oft nur Missverständnisse, die sich einfach einschleichen. Er hat mir gezeigt, wie man solche Fehler leicht und schnell beheben kann, oder im besten Falle gar nicht erst macht.

Mein Name ist Mario und ich bin 22 Jahre alt (Auszubildender).  
In meinem Fall war es so, dass ich eine Zeit lang nicht genau wusste, in welche Richtung meine Karriere gehen soll und dann kam auch noch Stress mit den Eltern dazu. Es gab zwischen meinem Vater und mir immer Probleme, da wir zwei völlig verschiedene Auffassungen von Werten haben. Das kann schon das ein oder andere Mal zu Meinungsverschiedenheiten führen. Axel hat mir hierbei eine Methode gezeigt, wie man sich von den negativen Gedanken verabschiedet und sie nicht mehr an sich herankommen lässt.

Nun bin ich denke ich genau am richtigen Ort gelandet. Ich bin nun in einer Ausbildung und hoffe, dass meine Kompetenzen durch den Stress mit den Eltern nicht beeinflusst werden. Soziale Kompetenzen werden in der Schule nicht oder fast nicht vermittelt. Es werden in der Schule andere Dinge vermittelt und wenn man nicht ins Schema passt, fliegt man raus. Leider ist es heute immer noch so und nicht transparenter geworden. Axel Jagemann kann einem vermitteln genau diese Kompetenzen zu erkennen und diese richtig einzusetzen. Vom Typ her kann man mich so vorstellen, dass ich mich gerne mit Freunden treffe, sehr ehrgeizig bin und immer ein Ziel vor Augen habe. Dafür benötigt man Motivation, welche Axel einem auf jeden Fall geben kann. Vor allem auch in Situationen, in denen es gerade

nicht so läuft wie man sich vorgestellt hat.

Durch das Jugendcoaching habe ich gelernt mich selbst gut einzuschätzen und versuche es so gut es mir gelingt anzuwenden. Außerdem hat sich meine Kritikfähigkeit stark verbessert. Denn früher habe ich mir nie Gedanken darüber gemacht, was mir auf sachlicher Ebene vermittelt werden soll, aber teilweise nicht ganz bei mir ankommt, weil ich mich zu sehr auf die emotionale Ebene konzentriert habe. Die Verbesserung meines Selbstbewusstseins und der Fähigkeit mit Stresssituationen besser umgehen zu können hat sich deutlich auf mein Tischtennis ausgewirkt. Meine Bilanz vor 2 Jahren ist nicht im Geringsten vergleichbar mit der Bilanz vor einem Jahr. Von deutlich negativ auf hoch positiv ist schon ein gutes Zeichen für den Schritt in die richtige Richtung.

Axel hat mir geholfen alle meine nicht so stark ausgeprägten Kompetenzen zu verbessern. Genauso die, die schon gut oder sehr gut vorhanden sind, weiterauszubauen. Dieses Jugendcoaching hat mir gezeigt, wie viel eigentlich in mir steckt und was es ausmachen kann, wenn man sich traut über Dinge zu sprechen von denen man nur im Traum gedacht hat.

Der Weg ist das Ziel, heißt es in einem Sprichwort, in diesem Fall trifft es auf jeden Fall zu. Axel kann einem zwar nur den Weg zeigen, aber wenn man bereit ist sich nach ihm zu richten, hat man schon gewonnen.

Mario (W0006)

*\*Name geändert*

## **Lucas\* (17)**

Das Coaching hat mir dabei geholfen, meine Angelegenheiten in der Schule richtig anzupacken. Es hat mir zuerst geholfen, strukturiert herauszufinden, was ich nach der Schule machen will und habe deshalb jetzt wieder ein Ziel vor Augen, wofür ich diesen Abschluss brauche und bin motivierter mein Abitur zu machen.

Seit dem Coaching lerne ich ausgiebiger und stelle meine schulischen Angelegenheiten vor meine Freizeit und schiebe nicht immer alles vor mir her. Außerdem haben sich durch diese Veränderung meines Alltags auch meine schulischen Leistungen deutlich gesteigert. Durch DNLA und Key4you habe ich meine Stärken und Schwächen gesehen. An den Schwächen muss ich arbeiten und meine Stärken kann ich noch weiter ausbauen.

Alles in allem bin ich sehr zufrieden mit meiner Veränderung seit Anfang des Coachings. Von meiner Seite aus ein dickes Lob an Axels Arbeit mit mir, da wir in relativ kurzer Zeit sehr viel verändert haben. Außerdem werde ich mir auch einige Methoden mitnehmen, die wir in den Stunden angewandt haben, um Sachen zu strukturieren und so weiter.

**Lucas ( W0003)**

*\*Name geändert*



**Nina\* ()**

Das Coaching hat mir geholfen mehr Selbstwertgefühl, positive Gedanken und Gewissen und Selbstannahme zu entwickeln und ausleben zu können.

Vor dem Coaching war ich in vielen meiner Handlungen sehr unsicher und ich habe großen Wert darauf gelegt, was andere Personen über mich und mein Handeln, denken. Mir fiel es schwer, auf andere Menschen unvoreingenommen zuzugehen, weil ich innerlich meistens der festen Überzeugung war, dass diese mich sowieso nicht ausstehen können und mich ablehnen. Auch hatte ich oft ein schlechtes Gewissen, wenn ich Fehler (egal wie klein) gemacht habe, weil ich diese sofort wieder als Ablehnungsgrund für andere gesehen habe.

Ich habe während dem Coaching gelernt, dass die Selbstannahme ein wichtiger erster Schritt auf dem Weg der Besserung ist, denn nur wenn man sich selbst annimmt und akzeptiert, wie man ist, strahlt man diese Selbstannahme auch nach außen aus.

Ich habe gelernt zu akzeptieren, dass mir Fehler passieren können und mir diese aber auch verziehen werden, ich habe durch Selbstdisziplin und Gebet erreicht, dass das schlechte Gewissen sich stark reduziert hat.

Durch den Key-4-you Schlüssel und die DNLA Analyse habe ich herausgefunden, wo meine Stärken, aber auch meine Defizite liegen. Ich habe gelernt, keinen Bereich zu ignorieren, sondern die positiven Aspekte weiter auszubauen und an meinen Schwächen zu arbeiten.

Ich bin weiterhin dabei, an mir zu arbeiten und mein Leben und meine Einstellungen zu verbessern.

Axel Jagemann und Gott haben mir sehr geholfen, diesen Weg zu gehen und nicht aufzugeben, wenn ich Rückschläge hatte oder ich in eine Sackgasse geraten war.

Das Coaching war eine sehr wertvolle Erfahrung für mich. Ich habe in nur kurzer Zeit mein Leben drastisch verändert. Auch Freunden und der Familie sind meine Veränderungen aufgefallen. Ich weiß nun, wie ich an bestimmte Situationen ran gehen kann und dieses Wissen kann mir niemand nehmen. Ich bin froh, dass ich das Coaching gemacht habe, da es mein Leben verändert und positiv beeinflusst hat.

Vielen Dank für alles!

Nina (Z0004)

*\*Name geändert*

## Marie\* ( )

Das Coaching hat mir geholfen, mich selbst und meine Mitmenschen besser zu verstehen, und mit mir und andern barmherziger zu sein. Durch die Ergebnisse von key4you und der DNLA Analyse konnte ich wichtige Zusammenhänge zwischen meinem Wesen und meinem Verhalten erkennen, mich über entdeckte Stärken freuen und bewusst an den Bereichen, die verbesserungsfähig sind, strukturiert zu arbeiten.

Sehr hilfreich waren die Vergebungslisten. Dadurch bin ich für mich und mein Leben freier geworden. Durch das Coaching hat meine Beziehung zu Gott an Echtheit gewonnen. Ich kann ihm inzwischen ehrlicher mein Herz ausschütten. Dabei komme ich auch mit der Wut in Berührung, die ich auf ihn habe, weil er nicht meinen Vorstellungen entsprechend handelt und darf gleichzeitig erleben, dass er mich trotzdem annimmt und an mir großes Interesse hat. Ich erlebe, dass er mich absolut ernst nimmt und meinen Willen achtet. Dadurch fällt es mir leichter, die Grenzen meiner Mitmenschen ebenfalls zu achten und in konkreten Situationen ihren eigenen Willen zu akzeptieren, auch wenn dieser nicht meinen Überzeugungen entspricht.

Seit im Gespräch mit Axel Jagemann die Lebenslüge: „Ich darf nicht gesehen werden, weil meine Bedürfnisse eh nicht befriedigt werden,“ entlarvt wurde, gehe ich offener auf Menschen zu. Es fällt mir leichter mich zu zeigen. Das kräfte raubende Verstecken ist sehr zurückgegangen und ich kann mit meinen Kindern, Arbeitskolleginnen, Freunden und der Verwandtschaft viel freier sein und diese Beziehungen sogar genießen.

Der Abschied von dem Lebensabschnitt, wo mein Muttersein im Vordergrund stand, gelingt mir gut, weil ich mich durch das Coaching intensiv mit meiner Person auseinandergesetzt habe und dadurch ganz neu auf meine Fähigkeiten, persönliche Interessen, meine Träume und Visionen gestoßen bin, was unter anderem zu einer positiven beruflichen Veränderung geführt hat.

Ich blicke dankbar auf eine wertvolle Coachingzeit zurück und bin zuversichtlich, dass ich mit den gewonnenen Erkenntnissen und Erfahrungen mein Leben eigenverantwortlich sinnvoller gestalten kann.

Marie ( M0005)

*\*Name geändert*