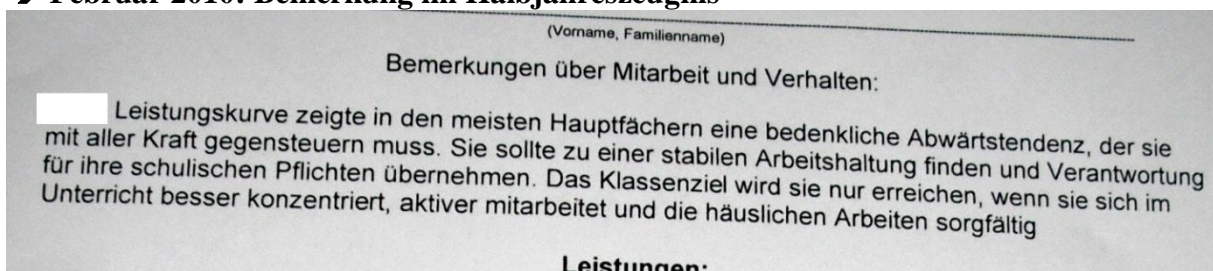


Erfahrungsberichte JugendCoaching

So kann sich JugendCoaching auf Lernverhalten und Noten auswirken!

➔ Februar 2010: Bemerkung im Halbjahreszeugnis

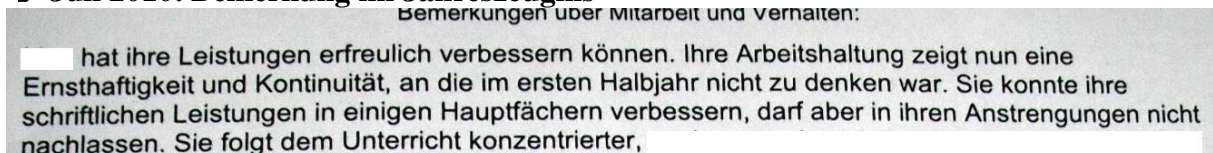


Bemerkung im Halbjahreszeugnis:

„... 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.“

➔ März 2010: Beginn des JugendCoachings

➔ Juli 2010: Bemerkung im Jahreszeugnis



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. ...“ - *Lisa – 13 Jahre*

➔ **Fazit:** Innerhalb weniger Monate haben sich Lernverhalten und Leistungen sichtbar und zählbar verbessert!

Make the most of YOU-TH!





JUGENDCoaching



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

JUGENDCoaching

+++++

Ich ging früher in die Förderschule, dann auf die Hauptschule und hatte letztes Jahr den Quali nicht geschafft. Durch das JugendCoaching habe ich den Quali jetzt geschafft und bin total stolz darauf!

Das Coaching hat mir dabei geholfen, mich in der Schule und insgesamt besser konzentrieren zu können.

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

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

Sabrina 17 Jahre

+++++

Durch das Coaching ist es mir gelungen, mit dem Online-Spielen praktisch aufzuhören. Vorher habe ich ca. 70h pro Woche gespielt. – **Felix 17 Jahre**

Make the most of YOU-TH!





JUGENDCoaching



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

JUGENDCoaching

+++++

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.

Niko - heute 25 Jahre

+++++

Seit dem Coaching mit Axel weiß ich, was ich will, was ich kann, wie ich es machen muss und allgemein hat mit Axel geholfen, meinen eigenen Weg zu finden. Ich habe viel gelernt über die Welt, über Beziehungen und mein eigenes Ich. Axel hat mit Selbstvertrauen gegeben und mich motiviert. Es war eine schöne Arbeit mit Axel! - **Junge 17 Jahre**

+++++

ich habe bei Axel Jagemann gelernt, wie man mit menschen gut umgehen kann, die normal recht schwierig zu händeln sind. außerdem, wie man seine eigene scheu überwinden kann um auf andere zuzugehen. 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. **David – damals 14 Jahre**

+++++

"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." – **Georg – heute 22 Jahre**

+++++

Make the most of YOU-TH!





JUGENDCoaching



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

JUGENDCoaching

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. - Brigitte L. (Liebe, Werte, Zeit nehmen) - **Frau Brigitte L. – (Mutter von Georg)**

+++++

„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.“ - **Kai W. – Ingenieur**

+++++

„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.“ - **Tatjana 18 Jahre**

„ ... ich find deine Arbeit super! ...merk jetzt auch immer noch das mich des echt gestärkt hat und geholfen hat meine Persönlichkeit zu entwickeln. ...“

Tatjana - aus einem eMail 4 Monate nach dem Coaching-Ende

Make the most of YOU-TH!





JUGENDCoaching



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

JUGENDCoaching

+++++

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 klargeworden wo meine Begabungen, aber auch meine Schwächen liegen; in Zusammenarbeit mit Axel Jagemann ist es mir gelungen fehlendes Potential nachzubilden und vorhandenes weiter auszubauen.

Ich habe gelernt das 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!

Joseph K. 18 Jahre

+++++

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.

Make the most of YOU-TH!



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.

Der Vater von Felix

+++++

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 durcharbeiten 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 Happen, 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.

Cynthia – 18 Jahre

+++++

Ein Testimonial von einem Erwachsenen-Coaching

Die Ziele meines Coachings waren in erster Linie die Steigerung meines Selbstvertrauens, das Erkennen und Steigern meines Selbstwerts sowie ein sicheres Auftreten bei der sog. „Kaltakquise“.

Die Tests key-4-you sowie DNLA haben zunächst ein sehr objektives Bild meines Persönlichkeitszustands gezeigt und mir klar gemacht, wo meine Stärken liegen, jedoch natürlich auch, wo meine Schwächen sind.

Grundsätzlich war es gut zu wissen, daß keine Bewertung in gut oder schlecht während des Coachings stattfindet, sondern daß wir gemeinsam an dem Ausbau meines vorhandenen Potenzials arbeiten.

Ich habe gelernt, meine Ziele nicht mehr so hoch zu stecken, daß man sie unmöglich erreichen und dadurch in einen starken Selbstzweifel geraten kann.

Die Werkzeuge „GROW“, „Lobabwehrer verabschieden“, „im Vertrauen bleiben“ waren und sind für mich inzwischen unentbehrliche Begleiter in meinem Leben.

Das stärkste Instrument jedoch, das Axel Jagemann mir mitgegeben hat, ist „die Aufmerksamkeit üben“, ohne mich selbst dabei zu bewerten. Diese bewußte Aufmerksamkeit hilft mir mittlerweile in vielen Situationen, insbesondere in meiner Partnerschaft, die deutlich entspannter, intensiver und fröhlicher geworden ist.

Auch in anderen Bereichen hat sich vieles zum Positiven verändert. Ich habe durch ein selbstbewussteres Auftreten deutlich mehr Kunden bzw. Patienten über Akquise bei Ärzten erhalten und auch die Bindung der Patienten an meine Person als Therapeutin ist deutlich gestiegen.

Die erneute Durchführung der Tests am Ende der drei Monate war eine objektive Bestätigung der Fortschritte, die ich im Verlaufe des Coachings gemacht habe.

Ich bin sehr froh, mich zu diesem Schritt entschlossen zu haben und möchte die Erfahrung, daß man in relativ kurzer Zeit viel verändern kann, nicht missen.

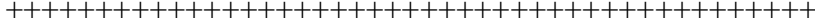
Herzlichen Dank!! - *Martina M.*





JUGEND Coaching

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



JUGEND Coaching

Make the most of YOU-TH!

