

## Der Nutzen von JugendCoaching?!

**Folgendes haben meine jungen Klienten durch Coaching erreicht:**

### **Persönlich/keit**

- Selbstbewusstsein gesteigert, Selbstwert erhöht (Minderwert abgebaut)
- Stärkung von Identität und Persönlichkeit erfahren
- authentischer leben gelernt: Anpassung, ohne sich zu „verbiegen“
- Motivation nachhaltig gesteigert und Passivität abgebaut
- neue Hoffnung und Perspektive gewonnen
- Mut gewonnen für öffentliche Auftritte
- das eigene Aussehen akzeptieren gelernt
- innere Balance gewonnen
- glücklicher & entspannter leben gelernt

### **Soziale Kompetenzen**

- eigene Potenziale entdeckt & entwickelt
- Lob und Anerkennung annehmen gelernt
- Entscheidungsfreude gesteigert und Dinge mutig angepackt
- Mobbing überwunden
- Stress abgebaut
- Selbst Verantwortung übernommen
- Ziele gesetzt, verfolgt und erreicht
- Durchhaltevermögen gesteigert: Dinge konkret umsetzen
- Balance zwischen „sich durchsetzen“ und „Rücksicht nehmen“ gelernt
- Einsamkeit überwunden
- Umgang mit Ungerechtigkeiten gelernt
- Vergebung und Versöhnung praktiziert
- Beziehungen verstehen, klären und genießen gelernt
- Befangenheit abgebaut – auch gegenüber Autoritätspersonen
- selbstbewusstes Auftreten angeeignet
- Aggression besser verstehen und „kanalisieren“ gelernt
- besseren Umgang mit Kritik und Misserfolgen erlernt

### **Schule, Ausbildung, Sport**

- den persönlichen Lernstil und Lernrhythmus gefunden und trainiert
- Freude am Lernen entdeckt
- Konzentrationsfähigkeit erhöht
- bessere Noten erzielt bzw. das Klassenziel erreicht
- den Schulabschluss gut geschafft
- Klarheit für die Schul- und Berufswahl gefunden
- Bewerbungsgespräche optimal vorbereitet
- eigene Fähigkeiten besser „verkaufen“ gelernt
- sportlichen Leistungen gesteigert
- eine Profikarriere im Sport begonnen

### **Gewohnheiten**

- Selbstorganisation und Prioritäten setzen verbessert
- Zeit- und Geldeinteilung bewusst gelernt
- Souveränen Umgang mit Medien gelernt und viel Zeit gespart
- Essgewohnheiten bewusst überdacht und geändert
- Ordnung im eigenen Zimmer hergestellt und erhalten