

superheldenkinder!

stark mit Köpfchen!



P
O
T
E
N
Z
I
A
L

E
N
T
F
A
L
T
E
N

METHODEN in meinem Coaching

Das Wohl Ihres Kindes hat bei meinem Coaching höchste Priorität!

Mein Kinder- und Jugendcoaching nach IPE© ist wesentlich mehr als Reden über Lösungen oder Entspannungstraining.

Es arbeitet durch eine spezielle Verzahnung der Methoden und Techniken in der Tiefenstruktur und hat hochwirksame, schnelle und dauerhafte Lösungen.

Alle Methoden orientieren sich an den Erkenntnissen der Neuro- und Kognitionswissenschaften.

ACHTUNG! Ich bin kein Therapeut, ich biete HILFE ZUR SELBSTHILFE an!

iERT® (Integratives Eye-Release-Training)

iERT® ist eine kindgerechte Weiterentwicklung des bekannten EMDR-Verfahrens aus der Traumatherapie, die Augenbewegungen und gezielte Fragetechniken nutzt, um belastende Denkmuster zu verändern und negative Emotionen aufzulösen.

Die Technik hilft, traumatische oder stressauslösende Erlebnisse neu zu verarbeiten und somit eine schnellere psychische Entlastung zu erreichen.

Mit dieser Technik können emotionale Blockaden dort gelöst werden, wo sie entstehen: im limbischen System – dem Gefühlszentrum des Gehirns.

Belastende Erfahrungen im Kindesalter können zu Unsicherheit, Angst und innerem Rückzug führen. Häufig werden bestimmte Situationen – wie etwa Prüfungen oder schulische Anforderungen – zu sogenannten Triggern, die automatisch Stress und Vermeidungsverhalten auslösen.

iERT® hilft, die emotionale Ladung von der Erinnerung zu trennen.

Im Wachzustand wird gezielt ein Zustand erzeugt, der der REM-Schlafphase ähnelt – jener natürlichen Phase, in der das Gehirn das Erlebte verarbeitet.

Dadurch kann sich das Thema entladen, die Anspannung weichen und eine neue innere Stabilität entstehen.

So verlieren auch ähnliche Auslöser in der Zukunft ihren Schrecken.

EFT-Methode, Emotional Freedom Techniques

Emotional Freedom Techniques (EFT) ist eine Klopfakupressurmethode, die darauf abzielt, emotionale und psychosomatische Beschwerden zu lindern, indem sie negative Emotionen und Stress durch das Beklopfen bestimmter Akupressurpunkte bearbeitet.

Die Technik kombiniert Akupressur mit dem Fokussieren auf ein Problem und der gleichzeitigen Selbstakzeptanz.

EFT kann sowohl als Selbsthilfetechnik zur Stressbewältigung als auch zur Auflösung tieferliegender Blockaden angewendet werden.

Systemische Aufstellung

Eine systemische Aufstellung ist eine Methode aus der systemischen Therapie, um die Beziehungen und Dynamiken innerhalb eines Systems (wie Familie, Organisation oder Gruppe) sichtbar und erlebbar zu machen.

Dabei werden Stellvertreter für die einzelnen Elemente des Systems ausgewählt und im Raum so zueinander in Beziehung gestellt, dass verborgene Muster, Konflikte und Ressourcen aufgedeckt und neue Lösungsansätze gefunden werden können.

Glaubenssatzarbeit

Glaubenssatzarbeit ist eine Methode, um unbewusste, einschränkende Überzeugungen zu erkennen, zu hinterfragen und zu verändern.

Sie hilft dabei, negative Denkmuster aufzulösen, die das Denken, Fühlen und Handeln negativ beeinflussen, und sie durch positive Überzeugungen zu ersetzen.

Methoden hierfür sind unter anderem Reframing, Affirmationen und die Schaffung neuer positiver Erfahrungen.

DFBC® Double Future Back Check

Im doppelten Future Back Check gehen Kinder/ Jugendliche zweimal in die Zukunft.

Durch das Erleben der Zukunft - einmal negative - einmal positiv - entsteht ein Gefühl wie es ist, wenn die Kinder/ Jugendlichen ihre Ziele erreichen.

Dieses Gefühl ist letztendlich die Basis für eine wirksame und anhaltende Motivation von innen heraus - die intrinsische Motivation.

Fantasiereisen im Alphazustand

Fantasiereisen im Alpha-Zustand sind geführte Entspannungsübungen, die den Alpha-Zustand des Gehirns nutzen.

Dieser Zustand liegt zwischen Wachheit und Schlaf und ermöglicht eine entspannte, aber konzentrierte mentale Aufnahme von Geschichten, was die Kreativität fördert und das Lernen erleichtert.

Die Reisen sind oft so konzipiert, dass sie Stress abbauen und positive Gefühle verankern.