



MUNDGERECHT. INSPIRIEREND. PERSÖNLICH.

Coach- und Trainerin Britta Hörlyk

Familien im Herzen zusammenbringen, Altes auflösen und positiv auf das schauen, was alle ermutigt. Stärken stärken.

Motto:

"Erlebe dich selbst. Lerne dich selbst kennen mit dem, was in dir steckt. Schätze und lebe deine Fähigkeiten und Talente. Dies ist der Weg zum Glück, mit dem du über dich hinauswachsen wirst. Ich begleite dich dabei als Mutmacherin. Du bist du, so wie du bist genau richtig. Es ist alles schon da. Lass uns gemeinsam auf Entdeckungstour gehen."



■ **Kontaktdaten**

ROSIA Coaching | Theodor-Storm-Str. 12b | 22926 Ahrensburg
www.rosia-coaching.de | mobil 0173 656 1635 | kontakt@rosia-coaching.de

■ **Jahrgang 1973**

■ **Themen Einzelcoaching und Training**

Blickwinkeländerung vom Mangel zum Positiven
Alte Emotionen und wenig hilfreiche Muster auflösen
und hinter sich lassen
Motivation / Selbstmotivation
Blockaden lösen

Zusammenarbeit der inneren Anteile dissoziiert
betrachten
positive Zukunft
Elternberatung / Elterntagebuch
Visualisierung – Ein Schritt in die Zuversicht

■ **Kinder- und Jugendcoaching**

Das speziell entwickelte Kinder- und Jugendcoaching bietet Lösungen für die Stärkung des Selbstbewusstseins und Steigerung der Motivation. Ein speziell ineinandergreifender Verlauf der Methoden ermöglicht

- eine optimale Auflösung von Blockaden,
- anschließend eine Betrachtung der unterbewussten negativen Überzeugungen mit Wandlung zu hilfreichen neuen Denk- und Gefühlsweisen
- Verstärkung der Eigenmotivation
- Aktivierung zukunftsorientierter Ressourcen

Die Wirkung besteht darin, starke Impulse zu setzen und zu erleben. Diese werden im Unterbewusstsein gespeichert und können ihre Wirkung im Alltag entfalten.

Für den gesamten Ablauf und das optimale Coachingergebnis werden in der Regel 5 Coachingsitzungen benötigt.

■ **Elterncoaching**

Der Erziehungsalltag ist oft anstrengend. Nicht selten fehlt die Zeit zur Reflektion, um auf die vielfältigen Herausforderungen einzugehen und angemessen zu reagieren.

Hier kann ein Elterncoaching unterstützen, damit der Familienalltag mit Selbstvertrauen und voller Energie gemeistert werden kann. Gemeinsam gelingt dieser Schritt leichter.

Es wird gemeinsam betrachtet, was für Gefühle die Schwierigkeiten des Kindes bei der Mutter oder dem Vater auslösen. Geht es um Sorge, Wut, Unverständnis, Schuldgefühle oder Angst? Häufig sind alte Emotionen (aus der



MUNDGERECHT. INSPIRIEREND. PERSÖNLICH.

Vergangenheit) im Spiel, die bis heute in das Familienleben wirken. Belastende Situationen und Gefühle werden aufgelöst. Ein gemeinsamer Blick auf die Lösung (und nicht nur auf das Problem) ist wichtig.

Das Vorgehen ist individuell auf die Familiensituation zugeschnitten. Die Eltern erhalten im Coaching Werkzeuge an die Hand, damit es ihnen und ihrem Kind gut geht. Daher wirkt eine Teilnahme der Eltern durchaus als Verstärker des Kinder- und Jugendcoachings.

Die Eltern sind nach dem Coaching ein zuverlässiges, ermutigendes Gegenüber für ihr Kind.

■ Methoden

Coaching wirkt!

Das Kinder- und Jugendcoaching ist ein lösungs- und ressourcenorientiertes Kurzzeitcoaching mit ca. 6-7 Stunden (5 Sitzungen), individuell auf Ihr Kind und seine Themen abgestimmt.

Das Coaching ist dabei wesentlich mehr als das Reden über mögliche Lösungen oder Entspannungstraining. Ich bediene mich bei meiner Arbeit wissenschaftlich fundierter Methoden aus dem Bereich des Mentaltrainings und des entspannten Gehirnzustandes im Alphawellenspektrum, da in diesem Zustand unser Unterbewusstsein am aufnahmefähigsten ist. Die Methoden basieren auf den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.

Erst durch die Kombination verschiedener Techniken entsteht die optimale Lösung für die ganz individuelle Herausforderung, die nachhaltig wirkt, wodurch das optimale Ergebnis erzielt werden kann.

■ Erfahrungen und Qualifikation

Zertifizierter Kinder- und Jugendcoach
Zertifizierter Kinder- und Jugendcoach professional
Trainer für Reflexintegration
Mental Trainer
Ausbildung unseren Familienhundes zum
Therapiebegleithund
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
25 Jahre Berufserfahrung bei der Lufthansa Technik
Studium der BWL
Mutter von 2 Jungs (9 und 13 Jahre)