



# Coaching für Azubis und Studenten

## Coaching:

Mit Kurzzeit-Coaching schnell Probleme lösen:

- Motivationshänger
- Aufschieberitis
- Stress und Leistungsdruck
- Blockaden in bestimmten Fächern oder bei bestimmten Prüfungsformaten (zum Beispiel Präsentationen, Hausarbeiten)
- Konzentrationsprobleme und innere Unruhe
- Blackout bei Prüfungen oder Präsentationen
- Isolierte Ängste

Mögliche Ziele und Ergebnisse:

- Blockaden und Ängste jeglicher Art lösen
- Gesundes Selbstbewusstsein aufbauen
- Fokussierung und Konzentration erhöhen
- Lernen optimieren und das Gelernte schnell, sicher und dauerhaft abrufen
- Echte Motivation von innen spüren

Ablauf:

- Vorgespräch (Telefon oder Zoommeeting)
- Pers. Kennenlern- und Kontraktgespräch: Definition der Ziele und des individuellen Ablaufs
- Beginn des Kurzzeitcoachings: Individuelle Vereinbarung über Anzahl und Turnus der Sitzungen (in der Regel 3- 6 Coachingsitzungen in Präsenz, teilweise auch über Zoom möglich)
- Nach ca. 6 Wochen Nachgespräch (Telefon oder Zoommeeting)



# Coaching für Azubis und Studenten

## Coaching:

### Wie funktioniert das Kurzzeitcoaching?

Ziel des Kurzzeitcoachings ist, dass du Zugang zu deinen natürlichen Ressourcen zurückeroberst.

Haben sich bei dir Blockaden, Ängste, hinderliche Glaubenssätze und in der Folge fehlende Motivation aufgebaut, sind dir deine Ressourcen unter Umständen nicht oder nicht vollständig zugänglich.

Im Wesentlichen besteht das Kurzzeitcoaching aus zwei Komponenten, die ineinandergreifen:

- Dem Auflösen bestehender Blockaden, indem die zugehörigen emotionalen Belastungen decodiert und abgebaut werden.
- Der zweite Part fokussiert auf deine Ressourcen und Stärken.

Je nach Themen und deiner persönlichen Zielsetzung, können verschiedene Methoden, wie IERT®, EFT, Mentaltraining, Alphalernen, IMAL® Fantasiereisen, Brainmachines etc. zur Anwendung kommen.

Unterstützend wirken Ansätze aus dem Embodiment. Die erlebten und erlernten Strategien und Techniken kannst du anschließend in den Alltag übernehmen und diese zum Erreichen deiner Ziele selbständig anwenden.

## Mit Motivation und Konzentration zu Deinem Ziel!