



Lena Mauer

Familiencoaching ♥ Ergotherapie



Seid nicht perfekt –
seid glücklich als Familie

Mein Ansatz im Familien-Coaching

- ♥ Im Fokus steht immer die Lösung und nie das Problem
- ♥ Die Lösung liegt immer in dir bzw. in euch!

Bei mir wirst du keine Patentrezepte nach „Schema F“ finden, sondern die Lösung, die für dich und deine Familie passt!

Im Kern von allem geht es immer um die individuelle Bedürfnisbefriedigung sowie der Wahrung der persönlichen Grenzen aller Beteiligten. Ich rede hier von wahren Bedürfnissen und nicht von Wünschen! Vor allem unsere Grundbedürfnisse nach Bindung, Kontrolle, Selbstbestimmung, Selbstwert sowie der Lustbefriedigung müssen erfüllt sein, damit der Mensch vollendet und glücklich leben kann. Und genau das wollen wir, oder?

Veränderung beginnt immer erst im „Innen“ – also in dir. Erst in deinem Verstand, dann in deinem Herzen. Danach kommt erst deine erwünschte Veränderung im „Außen“, also da, wo es jetzt gerade zwick! Bei mir darfst du dich reflektieren, deine innere Stärke und Ausgeglichenheit (wieder-) finden und vergangene seelische Wunden aufarbeiten, um sie zu heilen und loszulassen.

Ich

- ♥ bin 1991 geboren und ein typischer Widder.
- ♥ bin Mama zweier Jungs.
- ♥ bin verheiratet.
- ♥ liebe meine Familie.
- ♥ bin sehr willensstark, zielstrebig und authentisch.
- ♥ arbeite als Ergotherapeutin.
- ♥ habe 2 Katzen und einen Hund.
- ♥ verfolge hier meine Vision, dass (Familien-) Leben auch einfach sein kann.

LENA MAUER

Familiencoaching ♥ Ergotherapie

In der Praxis Ergo Krämer
Wibilostraße 1
66540 Wiebelskirchen
Tel. (0 68 21) 59 03 80
Mobil 0173 4786594
info@coaching-lenamauer.de

Mehr Informationen unter:
www.coaching-lenamauer.de



Familiencoaching & mehr

- ♥ Stärkung WIR-Gefühl
- ♥ Alltagsmanagement
- ♥ Ressourcenarbeit
- ♥ Persönlichkeitsfindung
- ♥ Perspektivenwechsel
- ♥ glückliche Eltern
- ♥ glückliche Kinder

In der Praxis
Ergo Krämer
Wiebelskirchen

Du bist hier bei mir richtig, wenn:

- ♥ du dich verloren unter all deinen Aufgaben fühlst und du dein Glück vor der Nase nicht siehst.
- ♥ du als Mama oder Papa so nie sein wolltest und du dich fragst, wofür du das Ganze eigentlich machst.
- ♥ du Harmonie und Leichtigkeit in deinem und eurem Leben vermisst und dir Glücksmomente und das Gefühl der blinden Zuversicht fehlen.
- ♥ du Ängste um die Zukunft deiner Familie und vor allem deiner Kinder hast.
- ♥ dein Akku leer ist.
- ♥ du zu häufig gereizt, gestresst und genervt auf deine Kinder oder aber deinen Partner reagierst.
- ♥ du einfach mal neuen Input für dich brauchst und du dir und somit deiner Familie etwas Gutes tun möchtest.

♥ *du dich stärken möchtest, um stark für deine Familie zu bleiben oder zu werden.*

Mit mir an deiner/eurer Seite, erarbeiten wir zusammen Strategien, die dein/euer (Familien-)Leben, aber auch das Leben jedes Einzelnen zufriedener und glücklicher werden lassen.



Kindercoaching:

- Gefühlsmanagement
- Unsicherheiten überwinden
- beginnende Glaubenssätze umschreiben
- Selbstvertrauen stärken
- Ängste überwinden
- Verständnis fördern
- individuelle Ansätze



Jugendcoaching:

- alles aus dem Kindercoaching
- Pubertät erklären
- Motivation fördern
- Energiekonto
- Ziele und Zukunftsvisionen etablieren
- Stärken erkennen
- Glaubenssätze lösen und umschreiben



Eltern-/Erwachsenencoaching:

- Energiekonto
- Glaubenssätze umschreiben
- innere Antreiber entlarven
- gelernte Unabhängigkeit ablegen
- Konsequent bleiben
- alte Muster lösen
- Konflikte verstehen und bereinigen
- Steigerung Selbstbild und Selbstwert
- Selbstfürsorge leben lernen



Familiencoaching:

- Familienziele etablieren
- alle an einem Strang
- Hindernisse überwinden
- Ressourcenarbeit
- „Stark als Familie“
- Kommunikationsfallen entlarven

Was darfst du von einem Coaching mit mir erwarten?

Du bist die Veränderung

„Jeder ist seines Glückes Schmied!“ Hör' auf zu verzweifeln, sondern komm mit mir ins Tun! Löse dich mit mir an deiner Seite von deinen inneren Fesseln und Altlasten. Schenke dir das Leben, das du dir und deiner Familie wünschst! du bestimmst, was du denkst, fühlst und wie du handelst!

Komm zu mir und ich zeige dir, wie sich die ersten Schritte in ein glückliches (Familien-)Leben anfühlen können!

Neue Perspektiven.

Innerer Wandel.

Familie neu gelebt.

Ich verstehe meine Rolle als Art „Leuchtturm“, der dir zeigt, dass du und deine Familie gemeinsam alles schaffen können!

In der Arbeit mit mir zeige ich dir, dass ein Familienleben auch einfach und harmonisch sein kann, wenn man es schafft, die Bedürfnisse und Grenzen jedes Einzelnen zu wahren.

Wieso das so schwer ist? Weil wir alle, sowohl du als auch deine Kinder, oft auf Widerstand getroffen sind und ihr euch dadurch suboptimale Strategien angeeignet habt, um eure Bedürfnisse zu befriedigen.

Schau mit mir hinter die Kulissen, lerne deine eigenen und die Bedürfnisse deiner Liebsten zu verstehen damit Wutausbrüche und Konflikte für dich/euch nachvollziehbarer werden. Hat man die Ursache entlarvt, ist es viel einfacher bedürfnisorientiert und liebevoll miteinander umzugehen.

Mehr Mitgefühl.

Mehr Verständnis.

Mehr Bindung.

Bessere Beziehung.

Ist es nicht das, was wir alle wollen? Eine stabile, gesunde Beziehung zueinander, voller Wertschätzung, Respekt und vor allem Liebe?

Die Bindung zu deinen Kindern sind wie die Äste eines Baumes. Sie hält alles zusammen, egal wie stürmisch die Zeiten sind. Ich zeige dir und deiner Familie, was es heißt, verwurzelt miteinander zu sein damit jeder weiß: Hier gehöre ich hin. Hier bin ich richtig. ♥