

## **Eltern- Kind Coaching**

Das Eltern Kind Coach bietet Ihnen die Möglichkeit Ihren Familienalltag und die Beziehungen zueinander zu reflektieren und gemeinsam Lösungen zu finden, so dass sich jeder wohler fühlen kann.

Ich unterstütze Sie in herausfordernden Erziehungssituationen oder wenn Sie sich als Eltern hilflos fühlen. Auch wenn Sie sich als Eltern aus den verschiedensten Gründen Sorgen um ihr Kind machen, stehe ich Ihnen gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

Ziele können sein

- Stärkung der Eltern-Kind Beziehung
- Achtsamer Umgang untereinander und ein harmonisches Familienklima
- Konflikte auflösen und einen neuen Umgang damit finden
- Als Eltern liebevoll Grenzen setzen und doch in Verbindung bleiben
- Verbesserung der Eltern-Kind Interaktion
- Resilienzförderung in der Erziehung: Wie bereit ich mein Kind aufs Leben vor

Das Setting ist flexibel d.h. die ganze Familie, Eltern oder Elternteile im Einzelsetting , Kind(er) im Einzelsetting oder auch Elternteile und ein Kind. Je nach Fragestellung können wir gemeinsam entscheiden, was in Ihrer individuellen Situation Sinn macht.

Kosten : 84 Euro je 60 Minuten

Sollten Sie das Geld hierfür nicht aufbringen können und dennoch eine Beratung bei mir wünschen, sprechen Sie mich bitte an.

## **Systemische Beratung**

In vertrauensvollen, oft nahezu therapeutischen Gesprächen kann ich Ihnen helfen neue Blickwinkel auf die von Ihnen als problematisch erlebten Lebensbereiche zu entwickeln. So wird es für Sie möglich ihr Leben neu zu denken und zu gestalten, so dass Sie Ihr tief in Ihnen verwurzeltes Potential zur Entfaltung bringen können. Ich verstehe mich hierbei als Veränderungskatalysator, der Reifeimpulse gibt und Veränderungsprozesse begleitet.

Mit unseren Gesprächen entwickeln Sie einen bewussteren Umgang mit Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen bzw. einen bewussteren Umgang in Ihren Interaktionen in der Familie, am Arbeitsplatz oder in jedem anderen sozialen Kontext. Dadurch gelingt es Ihnen sich mit sich selbst wohler zu fühlen , in erfüllenden Beziehungen zu leben und wieder in Ihre eigenen Energie und Kraft anzukommen.

Kosten : 84 Euro je 60 Minuten

Sollten Sie das Geld hierfür nicht aufbringen können und dennoch eine Beratung bei mir wünschen, sprechen Sie mich bitte an.

## **Resilienzförderung für Kinder und Jugendliche**

Im Einzel oder Gruppen Setting (bis 5 Kinder) lernen die Kinder MindSight Strategien kennen, die Ihnen helfen im Leben auch mit Herausforderungen besser umzugehen. Erarbeitet werden

- Umgang mit eigenen Gedanken und Gefühlen
- Hilfreiche Visualisierungen
- Heranführen an Meditations- und Entspannungstechniken



Julia Kirschbaum Systemische Beratung  
Eltern-Kind Coaching  
im LIZ Monsheim Kriegsheim  
Hauptstraße 156  
julia.kirschbaum@l-i-z.de  
0151/ 74353816  
www.julia-kirschbaum.de

- EFT= Emotional Freedom Technique Klopfakkupressur
- Kindgerechte Erklärungen zu Funktion unseres Gehirns und wie es für uns und nicht gegen uns arbeiten kann
- Atemtechniken

Kosten : 84 Euro je 60 Minuten; im Gruppenkontext reduziert sich der Betrag in Abhängigkeit von der Teilnehmeranzahl

Sollten Sie das Geld hierfür nicht aufbringen können und dennoch eine Beratung bei mir wünschen, sprechen Sie mich bitte an.



### **RIT®Reflexintegration bei Kindern und Jugendlichen mit schulischen Schwierigkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten**

Bei der RIT®Reflexintegration handelt es sich um ein gezieltes körperliches Bewegungsprogramm, das Kinder- und Jugendlichen helfen kann leichter zu lernen und sich angepasster zu Verhalten. Kinder mit folgenden Herausforderungen werden von einem RIT®Reflexintegrationstraining profitieren:

- Konzentrationsmangel
- leichte Ablenkbarkeit
- übersteigerte motorische Aktivität „nicht still sitzen können“
- fehlende Impulskontrolle: aggressives Verhalten, Erwartung unmittelbarer Bedürfnisbefriedigung, dazwischen reden, sich nicht zurückhalten können
- innere Unruhe und niedere Stresstoleranz
- Schwierigkeiten bei der Rechtschreibung: Verwechslung von Buchstaben b/d ; a/p
- fehlendes Verständnis für Logik, Zeit, Raum : Schwierigkeit zweistellige Zahlen zu schreiben, beim Rechnen etc.
- Geringe Körperspannung

Das Training setzt sich zusammen aus

- 8-10 Termine in monatlichen Abständen beim Reflexintegrationstrainer (1h bis 1,5h)
- Übungen für zu Hause
- sollten zwischen den Terminen mindestens 20 mal ausgeführt werden, um vom Gehirn optimal verarbeitet zu werden

*=optimalerweise täglich 10-15 Minuten zu Hause*

Kosten : 84 Euro je 60 Minuten

Sollten Sie das Geld hierfür nicht aufbringen können und dennoch eine Beratung bei mir wünschen, sprechen Sie mich bitte an.

Julia Kirschbaum Systemische Beratung  
 Eltern-Kind Coaching  
 im LIZ Monsheim Kriegsheim  
 Hauptstraße 156  
 julia.kirschbaum@l-i-z.de  
 0151/ 74353816  
 www.julia-kirschbaum.de