



Verena Heinzerling hilft beim Lösen von Blockaden und Ängsten

## Wenn der Druck vorm Abi zu groß wird / krank macht

Verena Heinzerling begleitet Kinder und Jugendliche bei Schwierigkeiten in Schule und Alltag

**„Ich schaffe das Abi sowieso nicht!“** „Es war Mitte Februar und in knapp 3 Wochen sollte die erste schriftliche Abiturprüfung stattfinden, als Lena (18 J.) vor mir saß. Sie war seit 2 Wochen wegen ständiger Übelkeit und heftiger Kopfschmerzen krank geschrieben. Die Anspannung war ihr ins Gesicht geschrieben während sie davon erzählte, dass sie sich trotz häufiger Wiederholungen im Moment keinerlei Lernstoff für die Abiturprüfungen merken könne. - In solchen Situationen ist schnelle Hilfe gefragt“, sagt Frau Heinzerling, die in ihrer Coaching-Praxis in Neckargemünd auch Kinder und Jugendliche begleitet. „Viele haben Angst vor der Prüfung, vor Ladehemmung, Blackout und vorm Versagen! Im Coaching beheben wir das - ich zeige den Jugendlichen auch wie sie die Blockaden und Ängste selbst lösen und sich in einen guten Zustand versetzen können, also ruhig und konzentriert bleiben können. Sie erhalten Techniken, wie sie den Lernstoff schneller und leichter lernen und besser

abrufen können.“ so Kinder und Jugendcoach, Verena Heinzerling. Davon profitieren sie dann auch bei weiteren Ausbildungen für den Beruf. Allerdings spielen schulische Leistungen nicht die Hauptrolle im Kinder und Jugend Coaching.

„Wenn Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zu mir kommen, geht es um sehr unterschiedliche Themen, Unsicherheit, Angst und Mobbing, Trennung der Eltern oder Verlust eines lieben Menschen, Stress und Konzentrationsprobleme und Null Bock, aber auch berufliche Orientierung, Liebeskummer, Schüchternheit und das Chaos im Kopf“, erklärt die Fachfrau. „Es geht darum, wie sie sich fühlen, was sie beschäftigt und was sie gerne in sich entwickeln wollen, welche Ziele sie haben und wie sie sie erreichen - dabei unterstütze ich sie.“

„Wir können die Herausforderungen, denen Kinder und Jugendliche begegnen, nicht ändern, aber wir können ihnen zeigen, wie sie erfolgreich damit umgehen und „trotzdem“

zufrieden und glücklich sein können.“

Wie ein Sportcoach Sportlern hilft, Selbstbewusstsein und mentale Stärke zu entwickeln, Blockaden und Hemmungen aufzulösen, ihr Potenzial zu entfalten und gut drauf zu sein, so unterstützt Verena Heinzerling, junge Menschen, dabei, die eigenen Stärken und Möglichkeiten zu entdecken, konkrete Problemsituationen eigenständig zu meistern, sich Ziele zu setzen und echte Motivation zu finden.

„Mentale Stärke bedeutet Selbstbewusstsein, d.h. man ist sich seiner Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen bewusst, glaubt an sich selbst und hat ein stabiles Selbstvertrauen. Darüber hinaus ist man in der Lage, blockierende Gedanken, Einstellungen und negative Zustände wie Stress, Druck oder Angst abzubauen. - Ein selbstbewusstes Kind geht ganz anders durch die Welt. - Wer selbstbewusst also mental stark ist, zweifelt nicht an seinem Erfolg, kann Durststrecken besser überbrücken, gelassener

mit Rückschlägen umgehen und verschwendet seine Energie nicht an Ängste, Stress und Ärger“, so die Expertin. – Nicht „nur Probleme lösen, sondern auch Potenziale entfalten und Kinder stark machen“, lautet ihr Motto.

Die Erfahrungen im Erwachsenencoaching und die als Mutter haben sie auf die Idee gebracht, zusätzlich Kinder und Jugendcoach zu werden. Häufig seien es die alten begrenzenden Glaubenssätze aus Kindertagen, die zu Konflikten im Erwachsenenleben führen – warum also erst 30 oder 40 Jahre warten und nicht schon als junger Mensch davon profitieren, an sich und mit sich zu arbeiten. Oft sind es innere

Antreiber – Glaubenssätze – wie „das kann ich nicht!“, „ich bin nicht gut genug!“ oder „ich muss perfekt sein!“, die daran hindern, lebensfroh und unbeschwert den Alltag zu meistern.

Häufig stören die Schwierigkeiten des Nachwuchses auch den Familienfrieden, so zählt sich das Kinder und Jugendcoaching nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Eltern und die Harmonie in der Familie aus.

So ein Coaching geht in der Regel über sechs Sitzung zu je einer Stunde. Die Ziele erarbeitet der Coach im Gespräch zusammen mit dem Kind oder Jugendlichen. „Wir analysieren zunächst, worum es ihm geht und was die Ziele sind.

Darauf baue ich dann mein individuelles Coaching auf.“ Verena Heinzerling lacht: „Schön ist, die Veränderungen sind gleich zu spüren und meist hat das Coaching positive Nebenwirkungen auch auf ganz andere Lebensbereiche. So kann es sein, dass am Ende das Zimmer ordentlich gehalten wird und der junge Mensch anfängt sich zu organisieren, ohne dass wir direkt daran gearbeitet haben.“

Wer Verena Heinzerling vorab schon einmal kennenlernen und mehr über das Kinder und Jugendcoaching erfahren möchte, findet Informationen und Kontaktdaten unter: **[www.die-jugendpotenzialcoach.de](http://www.die-jugendpotenzialcoach.de)**