

FAMILIENBERATUNG UND COACHING -

MIT AUTISMUS GUT LEBEN LERNEN

Schluss mit Chaos und
Dauererschöpfung! Einzige
Voraussetzung dafür:
Sie wollen es.





Ich zeige Ihnen, wie Sie Lebensfreude und Harmonie mit Autismus in der Familie finden. Profitieren Sie von meinen 20 Jahre Erfahrung in der Ehe mit einem Asperger-Autisten und 16 Jahre Erfahrung als Mutter von Asperger Kindern.



Krise durch Autismus

Sie stecken in einer echten Familienkrise fest. Stress und Hilflosigkeit belasten Ihren Alltag. Die Stimmung in der Familie bewegt sich in einer Abwärtsspirale in eine ungute Richtung und verzweifelt sehnen Sie sich, nach Normalität. Vielleicht sind Sie bereits in Abklärung, haben bereits eine Autismus Diagnose oder die Vermutung, dass Autismus eine Antwort auf all die Probleme sein könnte. Sie brauchen also professionelle Strategien für den Alltag, um alles wieder in den Griff zu bekommen und dauerhaft zu stabilisieren. Hilfe naht!

Im Coaching lernen Sie

- Autismus verstehen
- Klare Regeln
- Planung
- Wieder Schlafen können
- Routinen, um Übergänge zu erleichtern
- Fordern, aber nicht überfordern und einen normalen Alltag führen
- Trigger erkennen und vorbeugen
- Kommunikation verbessern
- Alles zum Thema Eigenständigkeit
- Sich selbst nicht vergessen
- Konflikte jeglicher Art zu meistern
- Sorgen loslassen und sich Verschnaufpausen gönnen
- Lob, Ermutigung und positives Feedback



Meine Vorgehensweise

- Individuelle Beratung
- Ihre Probleme sind meine Aufgabe und somit unser Ziel
- Kein Muss, kein Zeitdruck, alles in Ihrem Tempo
- Ich garantiere Verschwiegenheit
- Meine Sprachkenntnisse: deutsch, englisch, autistisch und neurotypisch (nicht-autistisch)
- Online-Beratung, weil bequem und flexibel
- "Hausaufgaben", weil Sie zu Hause üben und reflektieren dürfen. Im Coaching möchte ich möglichst viel Zeit für Ihre Fragen haben.

Voraussetzungen für das Coaching:

- Sie wollen, dass es klappt
- Sie wollen etwas über Autismus lernen
- Offenheit, die eigene Familie neu zu verstehen
- Bereitschaft Familienmitglieder von einer anderen Perspektive kennenzulernen
- Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und als Person innerlich zu wachsen
- Ein Quäntchen Zuversicht
- Positive Veränderung erlauben

Was passiert beim kostenlosen Vorgespräch (15 min)

- Wir klären das Anliegen
- Wir besprechen das Ziel des Coachings
- Wir klären Fragen

Ich kenne mich mit Autismus aus und gehe gerne auf persönliche Bedürfnisse ein.

Coaching bedeutet: "Sein dürfen, ohne sich verstellen zu müssen!"

Doro

 **Dorothea Whitehead**

Psychologische Beraterin, Paar- und Familien-Coach für hochfunktionalen Autismus