



MÄDCHEN UND FRAUEN COACHING-

STARKE FRAUEN AUCH MIT AUTISMUS

Schluss mit der Unsicherheit,
die total fertig macht! Einzige
Voraussetzung für mein
Frauen-Training:
Du willst es wirklich.





Ich habe eine Asperger Tochter, die sehr schüchtern WAR. Durch gezieltes Training ist sie zu einem sehr beliebten und selbstbewussten Teenager gewachsen. Ich bringe Dir die gleichen Techniken bei, die sie von mir gelernt hat. Du lernst Körpersprache der anderen zu verstehen und Situationen besser einzuschätzen.



Coaching-Strategien extra für Mädchen und Frauen

- Eigenes Denken und Handeln reflektieren
- Denken und Handeln der anderen verstehen
- Typischen Autismus-Hürden verstehen
- Was will ich eigentlich?
- Körpersprache verstehen - Situationen einschätzen
- Tipps, für Alltagsprobleme
- Tipps, wie Du Deine Ziele erreichst

Meine Vorgehensweise:

- Ich gehe individuell auf Dich und Dein Temperament ein
- Ich richte mich nach Deinen Zielvorstellungen
- Ich suche nie einen Schuldigen
- Ich garantiere Entscheidungsfreiheit
- Ich garantiere Verschwiegenheit
- Ich spreche Deine Sprache: deutsch, englisch, autistisch und neurotypisch (nicht-autistisch)
- Ich biete bewusst Online-Beratung an: so sind wir flexibler und es ist stressfreier
- Ich gebe vorbereitende Aufgaben, die es bis zur nächsten Sitzung zu bearbeiten gilt. Grund: Denken kannst Du selbstständig. Dazu müssen wir nicht die kostbare Zeit des Coachings verwenden.

 **Dorothea Whitehead**

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



Voraussetzungen für das Coaching:

- Bereitschaft und Wille sich für das Gelingen einzusetzen
- Offenheit, Engagement, Zeit für die Übermittlung von Gedanken
- Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und als Person innerlich zu wachsen
- Bereitschaft, sich selbst neu kennen zu lernen und alte Bilder loszulassen
- Ein Quäntchen Zuversicht
- Positive Veränderung erlauben

Was passiert beim kostenlosen Vorgespräch (30 min):

- Wir klären Dein Anliegen
- Wir besprechen das Ziel des Coachings
- Wir klären, welche Fragen zum Thema Autismus noch offen sind

Was passiert dann:

- Du, und ggf. Ihr als Eltern, überlegt Euch das Angebot und meldet Euch dann nach ein paar Tagen via Email, ob Ihr neue Strategien für belastende Situation von mir erlernen wollt
- Wenn Du Dich für ein Coaching mit mir entscheidest, erhältst Du einen Vertrag mit Konditionen und eine Rechnung, die bitte im Voraus beglichen wird
- Sobald die Rechnung beglichen wurde, bekommst Du Deine erste "Aufgabe" als Vorbereitung für die erste Sitzung. Alles ohne Druck: ich helfe Dir weiter, wenn Du Mühe mit dem jeweiligen Thema haben solltest
- Dann darfst Du den ersten Termin in meinem Kalender buchen. Den Link hierzu bekommst Du, sobald Du mir Deine Rechnungsadresse mitgeteilt hast. Alle weiteren Termine darfst Du in Deinem Arbeitstempo und entsprechend Deiner Bedürfnisse buchen



Was passiert in der ersten Sitzung (60-90 min):

In der ersten Sitzung besprechen wir:

- Was läuft gut?
- Was sind Deine Stärken?
- Was sind die Probleme?
- Woran willst Du zuerst arbeiten (Prioritäten)?
- Was wir das Ziel sein, das für Dich stimmig ist und das Du erreichen möchtest?
- Wir besprechen, was für die nächste Sitzung wichtig sein wird
- Wir besprechen die neue Vorbereitungsaufgabe

Weitere Coaching-Themen:

- Meine Bedürfnisse erkennen, meine Schwächen akzeptieren, meine Stärken fördern
- Orientierung im Leben finden
- Verantwortung übernehmen
- Körpersprache-Training
- Selbstsicheres Auftreten geht nur, wenn Du Dich sicher fühlst. Situationen einschätzen
- Freunde finden und Mobbing vorbeugen
- Ziele mit Bestand: Blick auf die Zukunft

WICHTIG:

Du kannst das Tempo jederzeit steuern. Bitte melde Dich, wenn Du etwas nicht verstehst oder mehr Zeit brauchst. Wenn Du visuelle Unterstützung brauchst, melde bitte auch dies. Ich kenne mich mit Autismus aus und gehe gerne auf Deine Bedürfnisse ein. Wir finden einen guten Weg für Dich. Hier darfst Du sein, ohne Dich verstellen zu müssen!


Bleibe neugierig!

 **Dorothea Whitehead**

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

 coaching.galoxee.com

 post@galoxee.com - dorothea.whitehead@lokodin.com

 Ortmattstr. 3b 79541 Lörrach