
CHECKLISTE

Brauche ich Coaching?





BRAUCHE ICH BERATUNG ODER COACHING?

TESTE DICH SELBST

Du leidest:

- unter der körperlichen oder seelischen Belastung durch ein autistisches Familienmitglied ?
- unter fehlender Anerkennung durch Ärzte, Kindergarten, Schule, Freunde oder Familie?
- unter Konflikten und Missverständnissen in Deiner Beziehung?
- unter Mobbing und weißt nicht, wem Du noch vertrauen kannst?
- unter Einsamkeit und Du vermisst ein soziales unterstützendes Netzwerk ?
- an Orientierungslosigkeit und weißt nicht, wie es weitergehen soll?
- unter ständigen Streitereien?

Du suchst:

- nach einem neuen Weg?
- nach einem Ziel?
- nach einer anderen Lebensweise?
- nach der Lösung auf ein konkretes Problem?
- nach Antworten auf Deine Fragen?

Du bist bereit für Persönlichkeitswachstum und willst:

- Deine Stärken oder die Deines Kindes finden und fördern?
- Deine sozialen Kompetenzen oder die Deines Kindes verbessern?
- Deine Fähigkeiten im Alltag mit Autismus nicht vernachlässigen?
- Dein Selbstbewusstsein stärken?
- Harmonie in Deinem Leben?
- Stabilität im Alltag?
- In dieser Welt klar kommen?
- Eine langfristige Perspektive?



Du stehst vor einem Neuanfang:

- Schulwechsel des Kindes (Entscheidungsfindung)?
- Umzug oder andere Veränderungen im Lebensumfeld (Neuanfang mit Autismus planen)?
- Erster Job oder Jobwechsel (Orientierungshilfe)?
- Veränderung des Lebensstatus (Ausziehen, Heiraten, Kinder)?

Findest Du Dich einer dieser Situationen wieder, dann kann ein Coaching Dir wirklich sehr von Nutzen sein

WIRKSAMKEIT WISSENSCHAFTLICH ERWIESEN

Die Wirksamkeit von Coaching im Allgemeinen ist wissenschaftlich erwiesen.

Über jede gelungene Etappe meiner Klienten freue ich mich und bin sehr bedacht, Dich in die Eigenständigkeit zu entlassen. Ich möchte Dich nicht an mich binden, sondern Dir eine Starthilfe geben - ganz nach Deinen Bedürfnissen und in Deinem Tempo.

Mir ist es wichtig, einen Weg gemeinsam mit Dir zu finden. Ich liefere deshalb keine pauschalen Lösungen, sondern konzentriere mich auf Deine persönlichen Bedürfnisse.

Meine Beratung richtet sich speziell an Angehörige von Autismus und an Frauen auf dem Spektrum. Frauen werden als Asperger oft nicht erkannt und geraten in schwierige Situationen ohne Hilfe von Außen. Vorbeugende Maßnahme bei Kommunikationsproblemen, Planung und Selbstfindung sind mir deshalb ein Herzensanliegen und sind im Coaching sehr gut erwiesen.

Der Erfolg meiner Beratung ist an Deine Bereitschaft gekoppelt, neue Wege auszuprobieren und offen zu sein für ein neues Selbstbild.

Gleich ein kostenloses Vorgespräch auf meiner Webseite buchen und sämtliche Fragen klären!

Ich freue mich, Dich kennenzulernen!

Bleibe neugierig!

 **Dorothea Whitehead**

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