

Sei „Du selbst“ – die anderen gibt es schon! – Ein Selbstwert-Programm für Heranwachsende

TikTok, Insta und Co – gerade junge Mädchen verheddern sich oft stundenlang im Netz. Als Mutter zweier junger Mädchen konnte ich beobachten, was dies mit unseren Kindern macht. Bereits mit 12 die Unzufriedenheit mit Gewicht und Aussehen, ständige Orientierung an irgendwelchen Themen und Dingen, die von außen vermeintlich vorgegeben werden und niemand im wahren Leben erfüllen kann. Unsere zwei Jungs dagegen hatten mit den vermeintlichen Realitäten der Online-Games zu tun. So schnell lässt sich dort „Heldenhaftes“ vollbringen, was in der Realität im Vergleich so schwer zu erreichen ist. Ohne unsere liebevolle Begleitung hätten sie sich vielleicht selbst verloren.

Vielen jungen Menschen fehlt eine zugewandte und ermunternde Begleitung durch ihnen nahestehende Menschen. Es fehlt ihnen an Zuspruch und Rückhalt, wenn sie gerade nicht an sich selbst glauben und ihre eigenen Stärken nicht (mehr) sehen können. Sie driften ab, suchen Halt in Drogen und Alkohol, den Kick durch etwas Verbotenes. Sie fühlen sich kurz stark, fallen dann immer wieder in tiefe Löcher.

Hier sind wir Erwachsenen in der Verantwortung! Hinschauen und immer wieder liebevoll die Hand reichen, auch wenn sie von 100 Versuchen 99-mal weggeschlagen wird. Für das eine Mal lohnt sich das Dranbleiben.

Als Mutter von vier jungen (fast) Erwachsenen Kindern und erfahrene Coachin sehe ich meinen Beitrag darin, hierzu eine Unterstützung anzubieten.

Mit meinem kleinen Programm für kleine Gruppen von Schülerinnen und Schülern möchte ich unseren Heranwachsenden die Chance geben

- ✓ **Sich selbst zu entdecken** – Was sind meine Talente? Was kann ich besonders gut? Was mag ich an mir?
- ✓ **Eigene Gefühle zu erkennen und auszusprechen** – Wie geht es mir wirklich? Wie fühle ich mich in meiner Familie, in meiner Klasse, in meinem Freundeskreis? Wie kann ich darüber sprechen? Welche Formulierungen sind hilfreich?
- ✓ **Einen liebevolleren Blick auf sich und die Mitschüler*innen einzunehmen**, Interesse füreinander zu entwickeln und Unterstützung statt „Abwertung“ und Ausgrenzung zu erlernen
- ✓ **Eine optimistische und positive Grundhaltung zu erlernen** – Was ist das Gute an einer vermeintlich schwierigen Situation? Welche Strategien gibt es, eine positive Grundhaltung zu erlernen? Wie kann ich mich in schwierigen auf meine Stärken besinnen und wie kann ich mir Unterstützung holen?

Aus meiner Erfahrung empfehle ich, dieses Thema ab Klasse 8 zu platzieren.



Mein Angebot:

Mit einem 30-Minütigen Impulsvortrag für Schüler*innen mit anschließender Fragerunde mache ich auf das Thema in Ihrer Schule aufmerksam.

Mit interessierten Schüler*innen arbeite ich in Kleingruppen (8-10 Teilnehmer*innen), 1 x 90 Minuten 14-tägig, an den Themen weiter. Es gibt jeweils einen kleinen theoretischen Input, dann Austausch dazu – gelenkt durch meine Fragen und immer einen kleinen „Auftrag“ für die Zeit dazwischen. Je nach Themen kann eine (zeitweilige) Trennung zwischen Mädchen und Jungen sinnvoll sein.

Dauer: 3 Monate, bei Bedarf auch länger.

Aufwandsentschädigung:

139,00 Euro 90 Minuten Impulsvortrag und Fragerunde

139,00 Euro zuzüglich MwSt. je 90-Minuten-Einheit

834,00 Euro für insgesamt 6x 90 Minuten mit 8-10 Schüler*innen

Zu meiner Person:

Andrea Schild – Coach und Mentorin

Mutter von insgesamt vier Kindern (16, 18, 18, 27), davon 2 „Bonus“-Kinder im Rahmen unserer Patchwork-Familie.

Langjährige Führungskraft von Führungskräften in einem Jobcenter, Coach und Mentorin für Führungskräfte, SOS-Kinderdorf-Patin

Mehr zu mir und meinen Tätigkeitsfeldern:

www.coach-mit-herz.de, www.schild-beratung.de

[LinkedIn](#)



Andrea Schild – Mentorin – systemischer Coach

Odernheimer Straße 110, 12559 Berlin, +491634819730, info@schild-beratung.de

www.schild-beratung.de, www.coach-mit-herz.de