

*Sehr geehrter Coaching-Klient!*

Sie sind neu in einem deutschsprachigen Land angekommen und möchten für die Unterstützung Ihrer seelischen Balance ein ehrenamtliches Coaching in Anspruch nehmen. Dabei wird Sie ein deutschsprachiger Coach zusammen mit einem Übersetzer in Ihrer Muttersprache bei der Verarbeitung verschiedener Stress-Themen und belastender Erlebnisse begleiten. Vielleicht können Sie Englisch sprechen, dann wird der Coach mit Ihnen zusammen entsprechende Schlüsselwörter im Zusammenhang mit Ihrem Thema in Ihrer Muttersprache sammeln. Ein Coaching umfasst eine bis zwei Sitzungen á 50 Minuten. Sie selbst bestimmen, welche Themen Ihnen am meisten auf der Seele liegen, für die Sie sich Erleichterung wünschen, um gute Energie für Ihre Zukunftsgestaltung aufbauen zu können. Sehen Sie hier ein paar Beispiele für Themen, die sie belasten, ängstigen oder blockieren könnten. Jedes Flüchtlings-Schicksal ist individuell, daher suchen Sie sich bitte das für Sie persönlich wichtigste Anliegen aus.

- Belastende Erlebnisse im Verlauf der Flucht
- Heimweh
- Sorge um Menschen und Vorfälle in der Heimat
- Schwierige Situationen beim Ankommen in Deutschland, wie Zustände in den Lagern
- Menschlich schwierige Situationen mit Behörden, Amtspersonen, anderen Flüchtlingen etc.
- Gedanken an Zukunfts-Themen, die Sie bewältigen müssen/wollen: eine neue Sprache lernen, Arbeit suchen, die Kinder gehen in eine neue Schule, eine neue Nachbarschaft
- Zukunftssorge: was wird langfristig aus mir und meinem Leben/dem Leben meiner Familie?
- Wünsche und Ziele, die sie erreichen möchten

Obwohl dies alles belastende Themen sind, kann zunächst schon ein Coaching helfen, um diese besser zu verkraften und um sich leichter, zuversichtlicher oder innerlich stärker zu fühlen. Wenn Sie in Ihrem bisherigen Leben auch gute Dinge erlebt haben, wie Familienleben, Freundeskreis, Anerkennung Ihrer Arbeit, innere Stärkung durch Religion und Kultur, dann brauchen Sie vielleicht auch gar keine längere Therapie, um wieder in die innere Balance zu kommen, sondern vor allem ein gezieltes Verarbeiten der Stress-Themen und den Aufbau motivierender Zukunftsbilder mit einem Coaching.

*Wir wünschen Ihnen und auch Ihrer Familie positive Energien für eine gute Zukunft!*