

Kinder im Alltag stärken und ihnen mehr Sicherheit geben

Wenn Kinder sich schwer konzentrieren können, impulsiv reagieren oder in sozialen Situationen anecken, wird oft und schnell von «Problemen» gesprochen. Ich sehe etwas anderes: Kinder, die intensiver fühlen, schneller denken und die Welt auf ihre eigene Weise wahrnehmen. Genau hier setzt meine Arbeit als ADHS-Coach an.

Viele Kinder mit ADHS erleben täglich, dass sie «zu viel» seien, zu laut, zu wild, zu emotional. In meinem Coaching dürfen sie spüren: Ich bin richtig, so wie ich bin.

Gemeinsam gehen wir auf Schatzsuche nach Fähigkeiten, die im Alltag leicht übersehen werden. Mit spielerischen Methoden, kreativen Zugängen und körperorientierten Übungen unterstütze ich Kinder dabei, innere Unruhe zu regulieren, ihre Aufmerksamkeit zu bündeln und sich selbst besser zu spüren. Gleichzeitig entwickeln wir Strategien für besondere Herausforderungen: Wie kann ich mich besser fokussieren? Wie gehe ich mit starken Gefühlen um? Wie bleibe ich in schwierigen Momenten bei mir? So entsteht ein Werkzeugkoffer, der Kinder im Alltag stärkt und ihnen mehr Sicherheit gibt.

Ein Coaching kann für Kinder und ihre Familien eine spürbare Entlastung bringen. Kinder erleben mehr Selbstwirksamkeit, verstehen ihre Reaktionen besser und gewinnen Mut, neue Wege auszuprobieren. Eltern berichten oft, dass der Alltag ruhiger wird, Konflikte abnehmen und wieder mehr Nähe möglich ist. Wenn Kinder sich selbst besser verstehen, entsteht automatisch mehr Kooperation, nicht, weil sie «müssen», sondern weil sie können.



Ein zentraler Teil meiner Arbeit ist auch die Begleitung der Eltern. Intensive Gefühle, impulsive Reaktionen oder ständige Konflikte betreffen nicht nur das Kind, sondern das ganze Familiensystem. In meinen Beratungen unterstütze ich Eltern dabei, das Verhalten ihres Kindes einzuordnen, gelassener zu reagieren und neue Wege im Umgang mit herausfordernden Situationen zu finden.

Kleine Veränderungen können dabei grosse Wirkung zeigen und den Familienalltag spürbar erleichtern.

Es braucht nicht Perfektion, sondern Mut, hinzuschauen und den ersten Schritt zu gehen. Mehr über meine Arbeit findest du auf www.schatzsuche-coaching.ch.

Dort kannst du auch ein unverbindliches Kennenlerngespräch vereinbaren. Ich freue mich auf dich.



Rahel Graf
Linggenweid 2
6275 Ballwil
Telefon 079 769 66 33



Schatzsuche-Coaching

Stärken entdecken und Held des eigenen Abenteuers werden!

Ganzheitliche Coachingbegleitung **für Kinder mit ADHS** (auch ohne Diagnose) und **ihre Eltern**. Ich unterstütze Kinder dabei, ihre Stärken zu entdecken und ihren Alltag mit spielerischen, alltagsnahen Strategien zu erleichtern. Eltern biete ich entlastende Beratungen an, welche die Verbindung stärken und den Familienalltag erleichtern.

Kontakt:
☎ Telefonnummer: **079 769 66 33**
✉ E-Mail-Adresse: **rahel@schatzsuche-coaching.ch**
🌐 **www.schatzsuche-coaching.ch**

Jetzt Kennenlerngespräch buchen! Gib im Feld „Bemerkung“ den Code **SCHATZSUCHE** ein und sichere dir bei der Buchung eines Coaching-Pakets 5 % Rabatt

