



## Coaching für hochbegabte und/ oder hochsensible Kinder und Jugendliche

Hochbegabte und/ oder hochsensible Kinder und Jugendliche zeichnen sich durch besondere Persönlichkeitsmerkmale aus, z.B. die außergewöhnlich intensive Gefühls- und Gedankentiefe, einem sehr hohen Anspruch an sich selbst und dem damit einhergehenden Perfektionismus und einem ausgeprägten Gerechtigkeitsempfinden. Daher kann es in als besonders herausfordernd empfundenen Situationen oder Phasen dazu kommen, dass die eigenen Stärken und Potenziale nicht erkannt werden, sich Gefühle des "Ich kann nichts!" oder "Ich bin falsch!" einstellen und die Kinder und Jugendlichen z.B. durch sozialen Rückzug, Traurigkeit, psychosomatische Beschwerden oder durch aggressives Verhalten auffallen.

Ein Einzelcoaching kann dabei helfen, das kindliche Selbstwertgefühl, bei denen Ressourcen, Stärken und Lösungen für bestehende Hürden (wie z.B. Angst vor Fehlern, Schulprobleme, niedriges Selbstbewusstsein) in den Fokus genommen werden, zu stärken und eigene Potenziale zu erkennen. Durch Emotions- und Stärkenarbeit werden individuelle Persönlichkeitsmerkmale positiv bewertet, Strategien für herausfordernde Situationen erarbeitet und ggf. Entspannungstechniken, z.B. für den Umgang mit Reizüberflutungen oder bei Schlafschwierigkeiten, eingeübt.

### Mögliche Ziele eines Coachings:

- Akzeptanz der Persönlichkeitsmerkmale (Hochbegabung, Hochsensibilität)
- Erkennen und Entfalten der eigenen Potenziale
- Einüben einer positiven Fehlerkultur
- Stärkung des kindlichen Selbstwertgefühls
- Umgang mit intensiven Gefühlen und Gedanken
- Stressbewältigung und Stressprävention
- Einüben von hilfreichen Entspannungsmethoden als Ausgleich und in Akutsituationen (z.B. bei Konzentrationsproblemen, Lernblockaden, Ängsten oder Reizüberflutungen)



### Ablauf und Kosten:

<b>1. Schritt:</b> Kontaktaufnahme und telefonisches Erstgespräch  <i>Dauer: ca. 10-15 min</i> <b>kostenlos</b>	<b>2. Schritt:</b> Vorbereitungsgespräch mit den Eltern  <i>Dauer: 45 min</i> <b>95 EUR</b> (inkl. 19% USt.)	<b>3. Schritt:</b> 4 Coaching-Einheiten mit dem Kind  <i>Dauer: je 45 min</i> <b>380 EUR</b> (inkl. 19% USt.)	<b>4. Schritt:</b> Abschlussgespräch mit den Eltern  <i>Dauer: 45 min</i> <b>95 EUR</b> (inkl. 19% USt.)
---	---	--	---

**Gesamtkosten: 570 EUR (inkl. 19% USt.)**

### KONTAKT:

Schierholzstr. 27, 30655 Hannover  
0511/ 79 09 65 43  
[www.begabungsberatung-mewes.de](http://www.begabungsberatung-mewes.de)  
[kontakt@begabungsberatung-mewes.de](mailto:kontakt@begabungsberatung-mewes.de)

