



## Zu meiner Person

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Seit 10 Jahren bin ich, Katharin Langer, mit den Fächern Gesundheit und Deutsch Lehrerin am Berufskolleg am Eichholz und ich komme jeden Tag gerne an diesen Ort des Lernens und Lehrens, weil mir die Arbeit mit Euch sehr viel Freude bereitet und ich einen Sinn in meinem Tun sehe.

Mir ist in den letzten Jahren aufgefallen, dass immer mehr Schüler und Schülerinnen gesundheitliche Probleme haben, welche die Lebensqualität deutlich beeinflussen. Aus dieser Beobachtung ist der Wunsch entstanden, Euch Jugendliche auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit zu unterstützen und zu begleiten. Daher habe ich eine Ausbildung zum systemischen Gesundheitscoach absolviert. Ab diesem Schuljahr darf ich Euch dieses Coaching an unserer Schule anbieten und freue mich, Eure Begleiterin in Gesundheitsfragen zu sein.

*„Der Mensch will immer,  
dass alles anders wird, und  
gleichzeitig will er, dass alles  
beim alten bleibt.“*

*(Paulo Coelho)*

## Ziel des Coachings

Eigene Ressourcen und Fähigkeiten entdecken, um neue Perspektiven für ein glückliches, gesundes und positives Leben zu entwickeln

## Termine

Beim Coaching handelt es sich um Einzelsitzungen, die anonym bleiben. Die Dauer einer Coaching-Sitzung beträgt ca. 90 Minuten. Wie viele Sitzungen nötig sind, wird bei jeder Person individuell bestimmt. Das Coaching ist immer freiwillig und kann jederzeit abgebrochen werden.

Das Coaching wird einmal in der Woche angeboten. Bitte wende Dich zur Terminvereinbarung per Mail an mich. Die Kontaktdaten findest Du unten.

## Kontakt

Katharin Langer

Dipl. Gesundheitslehrerin

Systemischer Gesundheitscoach (IHK)

E-Mail: [langer@bkae.de](mailto:langer@bkae.de)



## Ressourcen

Als systemischer Gesundheitscoach arbeite ich ressourcenorientiert und ich weiß, dass Du über unzählige Stärken verfügst, die es Dir ermöglichen, Deine Selbstwirksamkeit zu entfalten. Bei allen Entscheidungen, die Du in Deinem Leben triffst, hast Du immer eine Wahl, wie Du dich und für was Du dich entscheidest. Dies zu erkennen, ist unglaublich befreiend und gibt Dir die Kraft und die Stärke, Dein Leben wieder aktiv und vor allem positiv und gesund zu gestalten.

Katharin Langer  
Systemischer Gesundheitscoach

Berufskolleg am Eichholz  
Feauxweg 24  
59821 Arnsberg

## Systemisches Gesundheits- coaching

am BkaE -  
für Schülerinnen und Schüler

