

Ziel des Coachings

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

(Paulo Coelho)

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

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 Kontaktdataen findest Du unten.

Kontakt

Katharina Langer
Dipl. Gesundheitslehrerin
Systemischer Gesundheitscoach (IHK)
E-Mail: langer@bkae.de

Gesundheitscoaching

Unsere Welt verändert sich im Minuten-
takt und die digitalen, privaten und
schulischen Herausforderungen bringen
Dich aus dem sozialen, seelischen und
körperlichen Gleichgewicht? Du fühlst
dich oft überfordert, erschöpft und nicht
wertgeschätzt?

Du wünschst dir ein gesünderes Leben,
zum Beispiel in Bezug auf Deine Ernährung,
Bewegung oder Stressbewältigung?
Dir fehlt aber die Klarheit, wie
dieser Weg aussehen soll?

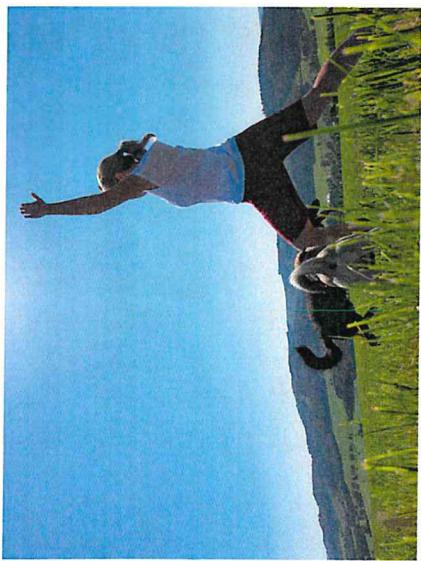
Dann helfe ich Dir gerne die Perspektive
zu wechseln, um die Dinge und Men-
schen, die Dich begleiten, mit anderen
Augen wahrzunehmen und Deine eige-
nen, ganz persönlichen Lösungen zu
finden, für ein glückliches, gesundes
und positives Leben.

Zu meiner Person

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Seit 10 Jahren bin ich, Katharina 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.



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

