

DEIN LEBEN.



DEIN KOMPASS. DEINE REISE.

COACHING2GO

Der Reisebegleiter für Jugendliche.

www.michaelbernegger.com



*Das Leben ist eine spannende Reise,
doch manchmal vergessen wir, unseren Kompass zu benutzen.*

Lieber *Jugendlicher*
Liebe Eltern

Das Leben ist eine Reise und die Welt ist voller Veränderungen, Gefühle und Emotionen. Ständig wachsende Anforderungen machen es oft schwer, den Überblick zu behalten und sich selbst treu zu bleiben. Besonders für Jugendliche in ihrer sensiblen Entwicklungsphase kann dieser mentale Druck zu einer großen Herausforderung werden.

Mit dem Angebot „**Coaching2GO**“ unterstütze ich Jugendliche (und auch Eltern) auf unkomplizierte und einfühlsame Weise dabei, ihre täglichen Herausforderungen zu bewältigen, sich selbst besser kennenzulernen und ihren eigenen Weg zu finden – und diesen auch mutig zu gehen.

Unkompliziert:

Beim „**Coaching2GO**“ stehen der/die Jugendliche und die mentale Gesundheit im Mittelpunkt. Gemeinsam starten wir mit einer Standortbestimmung, um uns kennenzulernen und die gewünschten Ziele, Träume und Visionen zu definieren. Der/die Jugendliche kann sich jederzeit über WhatsApp oder Telegram bei mir melden, um aktuelle Sorgen, Probleme oder Herausforderungen zu teilen. So können wir flexibel und individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse eingehen.

Es gibt kein goldenes Rezept:

Mit über 8 Milliarden Menschen auf dieser Welt gibt es auch über 8 Milliarden Wahrheiten. Ein goldenes Rezept, das jedem hilft, existiert nicht. Doch der Garten der mentalen Möglichkeiten und Übungen ist grenzenlos, und es gibt unendlich viele Wege zum Glück – so einzigartig wie jeder einzelne Mensch.

Vertrauensvoll:

Alles, was zwischen mir und dem/der Jugendlichen besprochen wird, bleibt vertraulich. Ausnahmen bestehen nur, wenn der/die Jugendliche sich in einem selbstgefährdenden Zustand befindet oder andere Menschen gefährdet sind.

Vorteile für Eltern und Jugendliche:

Flexibilität und einfache Kommunikation:

Keine komplizierten Terminvereinbarungen – der Austausch erfolgt flexibel über WhatsApp oder Telegram, ergänzt durch FaceTime- oder Zoom-Sitzungen nach Bedarf. Unterstützung ist jederzeit verfügbar, wenn sie gebraucht wird. Offline-Zeiten meinerseits werden im Vorfeld bekannt gegeben.

Individuelle Lösungen:

Gemeinsam entwickeln wir maßgeschneiderte Übungen und Techniken, die perfekt auf die Bedürfnisse und Herausforderungen des Jugendlichen zugeschnitten sind. So entsteht eine Unterstützung, die wirklich hilft.

Vielfältige mentale Werkzeuge:

Der Jugendliche erhält Zugang zu einer breiten Palette an Ressourcen, darunter:

Offenes Ohr für alle Sorgen und Herausforderungen
Praktische und kreative mentale Übungen
Atem- und Entspannungsübungen (Audios)
Visualisierungen und Motivationshilfen (Audios)
Meditationen (Audios)

Einfach und unkompliziert:

Die vermittelten Methoden sind leicht verständlich, sofort an- und wiederverwendbar. Sie können im Alltag genutzt werden, um schwierige Situationen besser zu bewältigen und langfristig zu meistern.

Stärkung und Orientierung:

Das Coaching hilft Jugendlichen, ihren inneren Kompass zu finden, mentale Stärke zu entwickeln und mit Herausforderungen besser umzugehen – individuell, einfühlsam und lösungsorientiert.

«Selbstvertrauen ist der erste Schritt zum Erfolg!»

– Ralph Waldo Emerson –

Kleiner Einblick in meinen mentalen Reiserucksack:

Über 15 Jahre Tätigkeitserfahrung in der offenen Kinder- und Jugendarbeit sowie Schulsozialarbeit.

Seit 2017 selbständig als Mentaltrainer

2019 – 2023 Fachlehrer mentales Training an der Sportschule Dürnten

2020 – 2023 Mentaltrainer der Sportschule Tennisacademy Dürnten

Alle meine Aus- und Weiterbildungen findest du auf meiner Homepage:

www.michaelbernegger.com/team

Kontaktaufnahme:

Du steckst in einer schwierigen Situation und weißt nicht weiter? Oder suchst du einfach nach Unterstützung, um den Überblick zu behalten und neue Wege zu finden? Dann melde dich gerne per WhatsApp oder Telegram, und wir schauen gemeinsam, wie ich dir helfen kann:

+41 79 636 80 88

Hinweis: Für Jugendliche unter 18 Jahren ist das Einverständnis eines Elternteils erforderlich.

Platzzahl begrenzt:

Um jedem Jugendlichen individuell gerecht zu werden, ist das Angebot **Coaching2GO** limitiert.

Preisgestaltung:

Abgerechnet wird jeweils am Ende des Monats, indem ihr meinen Stundenaufwand erhält. Da sich nicht alle Familien einen Stundenansatz von CHF 160 leisten können, entscheidet ihr, welchen Tarif ihr für den Monat wählen und bezahlen möchtet:

Tarif A: CHF 160/h

Tarif B: CHF 120/h

Tarif C: CHF 80/h

Tarif D: Anderer Betrag oder Gegenleistung

Für Organisationen, Vereine und Schulen stehe ich gerne zur Verfügung und freue mich über die Kontaktaufnahme unter michael@who-if-not-you.com

Alles Liebe,

