

„WIE, SO ETWAS GIBT ES?“

Das werden Sonja Haar und Sandra Doose immer wieder mit großen Augen gefragt, wenn die beiden von ihrer beruflichen Tätigkeit erzählen. Die beiden Kolleginnen und Freundinnen arbeiten als Kinder- und Jugendcoach sowie als Trainerinnen für frühkindliche Reflexe und unterstützen Kinder bei den verschiedensten Problemen und Herausforderungen.

„Viele Eltern sorgen sich um ihre Kinder, wissen in ihrer Not aber häufig nicht, wo sie jenseits von Therapie und Nachhilfe adäquate Hilfe erhalten können“, erklärt Sonja Haar. Früh beschäftigte die beiden Mütter zweier Jungs folgende Frage: „Viele Erwachsene holen sich bei privaten oder beruflichen Herausforderungen ein Coaching zur Unterstützung. Warum sollten diese tollen Methoden erst Erwachsenen zur Verfügung stehen?“. Bereits im Vor-

schulalter leiden nicht wenige Kinder unter verschiedenen Themen wie Stress, Leistungsdruck, Ängsten, Lernschwierigkeiten, Konflikten mit Erziehern, Lehrern und Mitschülern oder Problemen in der Familie. „In unserer täglichen Praxis erleben wir auch immer wieder, wie Kinder und Jugendliche sich durch negative Glaubenssätze (z.B. „Mathe kann ich eh nicht“, „Ich schaffe die Klassenreise nicht“) unbewusst selbst ein Bein stellen“, erklären die

Expertinnen. Die gute Nachricht: Mithilfe ineinandergreifender Coaching-Methoden, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen fußen, lassen sich schon bald nachhaltig tolle Erfolge erzielen. „Gemeinsam spüren wir emotionale Blockaden auf und bearbeiten diese in der Tiefenstruktur, ebenso wie die hinderlichen Glaubenssätze, die in neue motivierende, kraftvolle umgewandelt werden. Auf spielerische Weise heben wir die res-



SONJA HAAR



SANDRA DOOSE

ourcenreichen Schätze der Kinder - und was daraus erwächst, ist etwas ganz Wertvolles: das Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten“, erklärt die Hamburgerin Sandra Doose.

mindful mum: Coaching für Mütter

Nicht selten kommen auch die Eltern, überwiegend Mütter, zum Coaching. Manchmal weil die Mütter sehen, wie sehr ihre Kinder durch das Coaching „aufblühen“ und sie sich diesen „Turbo“ auch für ihr Leben wünschen. Andere haben erkannt, dass Familie ein System ist und die Probleme des Kindes häufig auch ein Spiegel ihrer eigenen Themen sind. „Wenn es den Eltern gutgeht und sie ohne schweres Gepäck durchs Leben gehen, profitieren auch die Kinder stark von dieser guten Energie“, weiß Sonja Haar aus Heide. Und weiter: „Nach unserer Erfahrung fühlen sich insbesondere Mütter durch den Balanceakt von Familien- und Berufsleben häufig kraftlos und regelrecht blockiert. Viele lieben ihr Familie über alles und fragen sich doch insgeheim: ‚Wo ist mein Leben geblieben?‘ Vor diesem Hintergrund haben wir # mindful mum ins Leben gerufen.“ Was sich dahinter verbirgt lässt sich schwer in wenige Worte kleiden, sagt Sandra Doose: „# mindful mum ist ein zweitägiger Workshop für alle ‚Alltagshel-

dinnen‘. Es geht darum, einen Switch aus der gefühlten Fremdbestimmtheit zur Selbstbestimmtheit zu machen – mit Hilfe zahlreicher Tools, die dabei helfen, die wahren Bedürfnisse zu erkennen, Ängste loszulassen und das eigene Potenzial zu leben.“

RIT: Ursachen statt Symptome behandeln

Ein weiteres wichtiges Thema, das den beiden Frauen sehr am Herzen liegt und das Coaching bei Groß und Klein häufig ergänzt, ist das RIT®-Reflexintegrations-Training. Hinter dem schwierigen Wort verbirgt sich die Tatsache, dass bei vielen Kindern (und Erwachsenen) noch frühkindliche Reflexe aktiv sind, die zu verschiedensten motorischen Symptomen und/ oder Schul- und Verhaltensproblemen führen können. Noch aktive frühkindliche Reflexe können sich laut der RIT®-Trainerinnen z.B. durch folgenden Symptome äußern: Ängste, Konzentrationsschwäche, Lese-Rechtschreib- und Rechen-schwäche, Sprachentwicklungsverzögerung, ADHS-Symptomatiken, mangelnde Impulskontrolle, spätes Bettnässen, Probleme beim Schwimmenlernen und in der Fein- und Grob-motorik, Verspannungen, Zehenspitzen-gang etc.“ Wie RIT® funktioniert? „Verkürzt dargestellt handelt es sich um ein

Bewegungstraining, bei dem der neuro-motorische Entwicklungsstand des Kindes zunächst anhand eines Fragebo-gens und spezieller Tests ermittelt wird. Entsprechend der Reihenfolge ihres Ent-stehens werden die einzelnen Reflexe geprüft, gehemmt und daraufhin das Bewegungstraining individuell zusam-mengestellt. Eltern/Erwachsene können sich gern bei uns melden, dann schicken wir ihnen unverbindlich den Analysebo-gen für eine erste Einschätzung zu.“

Weitere Infos auch unter:
www.rit-reflexintegration.de



Kontakt

Sonja Haar
Systemischer Coach
Kinder- & Jugendcoach
Reflexintegrations-Trainerin
www.sonjahaar.com

Sandra Doose
Dipl.-Pädagogin
Kinder- & Jugendcoach
Reflexintegrations-Trainerin
Potenzial-Trainerin
www.potenzialreich.de