

**”Man ist nie zu klein,  
um großartig zu sein”**

**Stärkendes Coaching  
für Kinder, Jugendliche und Eltern**  
– für mehr Selbstvertrauen, weniger  
Stress und ein Familienleben, das  
sich wieder leichter anfühlt.

Kinder wachsen heute in einer Welt  
voller Anforderungen auf. Schule,  
Freizeit, Freundschaften und  
Erwartungen erzeugen oft Druck –  
und manchmal geht dabei der Blick  
auf die eigenen Stärken verloren.

Ich begleite Kinder, Jugendliche und  
Eltern dabei, wieder Vertrauen,  
Orientierung und innere Stärke zu  
finden – für einen Alltag, der sich  
leichter anfühlt und Zukunft  
möglich macht.

Ich freue mich darauf, Sie und Ihr  
Kind kennenzulernen.



**Coaching in ruhiger,  
wertschätzender Atmosphäre.**

Anschrift:  
Im Bremee 19  
64331 Weiterstadt-Braunshardt

Telefon:  
0 61 50 / 86 70 03

Email:  
[info@alltagsreise.de](mailto:info@alltagsreise.de)

Website:  
[www.alltagsreise.de](http://www.alltagsreise.de)

**Vereinbaren Sie gern ein  
unverbindliches Erstgespräch.**



---

**Doreen Meyer**

Lerncoach  
Kinder- und Jugendcoach  
Elterncoach



## Lerncoaching

Lernen darf leichter werden. Ich zeige Ihrem Kind, wie es strukturiert, motiviert und wirksam lernen kann – für mehr Erfolg und weniger Stress in der Schule.

- Hausaufgabenstress reduzieren
- Lernorganisation verbessern
- wirksame Lernstrategien & Prüfungsvorbereitung
- Prüfungsangst überwinden
- Konzentration und Motivation stärken



## Kinder- und Jugendcoaching

Jedes Kind trägt Stärken und Fähigkeiten in sich. Im Coaching entdeckt Ihr Kind seine Ressourcen, gewinnt Selbstvertrauen und lernt, Herausforderungen sicher zu meistern.

- Stärken erkennen und Growth Mindset entwickeln
- Konflikte lösen und Probleme bewältigen
- starke Gefühle verstehen, sicher ausdrücken und schneller wieder zur Ruhe finden
- Stress verstehen und reduzieren
- Entspannungstechniken kennenlernen



## Elterncoaching

Manchmal wünschen sich Eltern mehr Klarheit, Sicherheit oder neue Wege im Umgang mit ihrem Kind. Im Elterncoaching schauen wir gemeinsam hin – wertschätzend, lösungsorientiert und alltagsnah.

- Sicherheit im Umgang mit Herausforderungen gewinnen
- Konflikte ruhiger und klarer begleiten
- die Beziehung zum Kind stärken
- neue Impulse für einen entspannten Familienalltag entwickeln

*Elterncoaching kann begleitend zum Coaching Ihres Kindes stattfinden oder auch dann, wenn zunächst nur Sie Unterstützung wünschen.*