



RheinEnergie
Stiftung | Familie

Caritas
Stiftung
im Erzbistum Köln

WER WIR SIND:

Mein Name ist Martin Osterloh,
ich bin Psychologe und Coach
und arbeite seit 2020 für FIZ
e.V.



FIZ e.V. ist ein Interkulturelles
Zentrum in Köln-Chorweiler und
existiert seit 2005.

Sie erreichen mich unter:

Martin.osterloh@fiz-
chorweiler.de

0157 366 185 95

Termine nach Vereinbarung
Mo-Fr

Vorläufiger Projektzeitraum:
01.01.2023 – 31.12.2023



RheinEnergie
Stiftung | Familie
Caritas
Stiftung
im Erzbistum Köln

Freund des Interkulturellen
Zentrums e.V.
Riphahnstraße 9
50769 Köln

Selbstfindung
Verstehen
Erziehung
Orientierung
Offenheit
Gedanken
Gefühle
Sorgen
Werte
Loslassen
Stress
Kommunikation
Selbstliebe
Selbstwert
Entscheidungen
Hoffnung
Schlaf
Konflikte

Eltern coachen – Kinder entlasten

Beratung
Vertrieb
Personal
Support



FÜR WEN?

ELTERN HELFEN – KINDER SCHÜTZEN

Mutter und Vater zu sein ist wichtig und schwer.

Mütter und Väter möchten sich gut um viele Dinge kümmern und wünschen sich das Beste für die Familie.

Wenn Mütter und Väter keine Kraft für die Kinder haben, leiden die Kinder.

Coaching soll Kraft geben und Mut machen.

ZIELE:

- DIE EIGENEN GEFÜHLE & GEDANKEN ERLAUBEN
- DIE EIGENEN GEFÜHLE UND GEDANKEN PRÜFEN
- LOSLASSEN WAS NICHT IN UNSERER HAND LIEGT
- IM HIER UND JETZT LEBEN
- WISSEN WAS WICHTIG IST
- TUN WAS WICHTIG IST



Die eigenen Gefühlen und Gedanken einladen!

WAS MACHEN WIR?

Coaching hilft, Probleme zu lösen und neue Ideen zu bekommen. Es zeigt auch, wie man mit Gefühlen und Gedanken besser verstehen und umgehen kann.

Wenn man besser werden will, muss man sich mit seinen Schwächen beschäftigen und Neues ausprobieren, auch wenn man scheitert. Das braucht Mut und Geduld, aber man kann es üben.

Es ist okay, Schwächen zu haben und Zeit zu brauchen, um besser zu werden.

Am Ende wird sich die Mühe lohnen.

Das Angebot ist für Eltern mit einem schweren Leben

- Bei schweren Entscheidungen
- Angst vor Gefühle und Gedanken
- Angst vor dem Amt
- Probleme mit den Kindern
- Bei Streit in der Familie



„DU BIST NICHT KAPUTT, DEINE METHODE IST KAPUTT.“

DAS ZIEL:

Die Menschen sollen lernen, dass es einfacher ist die eigenen Gefühle und Gedanken zuzulassen, als gegen sie zu kämpfen.

Ich kann lernen sie wie eine Welle vorbeiziehen zu lassen.

Wenn man nicht mehr kämpfen muss, eröffnen sich neue Möglichkeiten



- Ich kann unabhängig sein, auch wenn das Leben schwierig ist.
- Ich kann bewusst handeln, wenn man in schwierigen Situationen ist.
- Ich kann Dinge schaffen, auch wenn man Angst hat.
- Ich kann liebevoll mit der Familie umgehen, auch wenn es stressig ist.
- Ich werde wissen, was ich gut kann und wann ich wirklich Hilfe brauche.
- Es ist wichtig, einen Ort und eine Zeit zu haben, um meine Gefühle und Gedanken zu spüren und in Ruhe zu denken.
- Ich kann offen sein für meine eigenen Gefühle und Gedanken.



VERSCHWIEGENHEIT

Alles, was bei diesem Projekt besprochen wird, bleibt geheim. Egal ob während eines Trainings, einer Beratung oder eines Coachings.



NACHHALTIGKEIT

Die Menschen lernen, wie sie ihre eigenen Herausforderungen bewältigen können. Das hilft ihnen, zukünftige Herausforderungen alleine zu schaffen.



VERSTÄNDNIS

Im Coaching können die Menschen über ihre Gedanken und Gefühle sprechen, die sie normalerweise nicht zeigen wollen. Sie können ihre Gefühle in einer sicheren und verständnisvollen Umgebung erzählen.