



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 COACHEN – KINDER ENTLASTEN

Kinder haben und Eltern sein ist die wichtigste und schwierigste Aufgabe, der wir uns stellen können. Die Verantwortung und eigenen Erwartungen sind groß und ein Rezept für das Gelingen gibt es nicht

Wenn wir keine Kraft für die Erziehung haben, weil der Rest unseres Lebens so viel Kraft braucht, dann leiden unsere Kinder. Das Coaching ist ein Ort zum Krafttanken, um Emotionen fühlen zu dürfen und zum Aufatmen.

### METHODEN

- OFFENHEIT FÜR DIE EIGENEN GEFÜHLE & GEDANKEN
- DIE EIGENEN GEFÜHLE UND GEDANKEN PRÜFEN
- LOSLASSEN WAS NICHT IN UNSERER HAND LIEGT
- VERANKERN IM HIER UND JETZT
- DIE EIGENEN WERTE KENNEN
- DEN EIGENEN WERTEN FOLGEN



## Flexibler Umgang mit den eigenen Gefühlen und Gedanken

### WAS MACHEN WIR?

Coaching begleitet auf dem Weg der Lösungsfindung, inspiriert neue Perspektiven zu gewinnen und verbessert den Umgang mit begleitenden Gefühlen und Gedanken.

Wer an sich arbeitet hat bemerkt, dass es nicht bleiben soll, wie es ist. Wer an sich arbeitet stellt sich unweigerlich den eigenen Schwächen. Wer an sich arbeitet wagt Neues, ist offen für Fehlschläge, versucht es dennoch und lernt daraus.

Wer an sich arbeitet braucht Mut und Geduld und auch das muss man trainieren. Wer an sich arbeitet erlaubt sich auch, für den Moment, Schwächen zu haben und nimmt in Kauf, dass es Arbeit und Anstrengung braucht, sich aber jede Minute auszahlen wird.

Dieses Angebot richtet sich an alle Eltern in belastenden Lebenssituationen:

- Bei Ängsten im Umgang mit Ämtern
- Bei Erziehungsproblemen
- Bei Widerstand gegen die eigenen Gefühle und Gedanken
- Bei Streit in der Familie
- Bei schweren Entscheidungen



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

### DAS ZIEL:

Die Teilnehmenden sollen lernen und üben, dass der Kampf gegen die eigenen Gefühle und Gedanken mehr Kraft kostet, als sie zu erlauben und wie eine Welle weiterziehen zu lassen.

Ist das Bedürfnis nach Widerstand einmal abgeschüttelt, öffnen sich neue Wege und Perspektiven.



- Selbstständigkeit, obwohl das Leben schwer ist
- Bewusstes Verhalten in belastenden Situationen
- Handlungsfähigkeit trotz Angst
- Liebevoller Umgang in der Familie trotz Stress

- Wissen was ich kann und wann ich wirklich Hilfe brauche
- Ort und Zeit zum Fühlen und Denken
- Offenheit für die eigenen Gefühle und Gedanken



### VERSCHWIEGENHEIT

Wer an diesem Projekt teilnimmt und was während eines Trainings, einer Beratung oder eines Coachings besprochen wird ist absolut vertraulich.



### NACHHALTIGKEIT

Die Teilnehmer werden befähigt ihre eignen Herausforderungen selbst zu bewältigen. Es soll die Grundlage bilden, kommende Herausforderungen eigenständig angehen zu können.



### VERSTÄNDNIS

Im Coaching ist Platz für Gedanken und Gefühle, die die Teilnehmenden sonst verstecken oder nicht zulassen wollen. In einer sicheren verständnisvollen Atmosphäre sind Emotionen ausdrücklich erlaubt.