

## Was ist Coaching?

Ein Coaching ist eine auf kurze Dauer angelegte Unterstützungsmaßnahme. Der Coach hilft dem Klienten, seine gedankliche Endlosschleife zu verlassen und eigenständig neue Perspektiven / Lösungen zu entwickeln.  
Der Coach steuert den Prozess, nicht den Inhalt. Ein Coaching ersetzt weder eine psychologische noch eine therapeutische Beratung.

## Was ist Mediation?

Mediation ist ein strukturiertes Verfahren zur Klärung von Konflikten. Dieses Verfahren eignet sich hervorragend für die Klärung von Konflikten zwischen Familienmitgliedern. Der Mediator ist allparteilich und verschafft jedem Teilnehmer gleich viel Gehör.

## Was gilt für beide Verfahren?

Beide Verfahren sind auf eine kurze Dauer angelegt. Es findet keine Beratung im Sinne der Erteilung von Ratschlägen statt.

Diskretion und absolute Vertraulichkeit sind selbstverständlich!

Es besteht keine Vertragsbindung zur Erfüllung einer bestimmten Sitzungsanzahl. Sie können das Coaching / die Mediation jederzeit beenden.

## Information

Meine Preise sowie weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage:

[www.scale-coaching.de](http://www.scale-coaching.de)

## Impressum

scale coaching  
Regine Sötemann  
Neuhofstraße 3  
41564 Kaarst

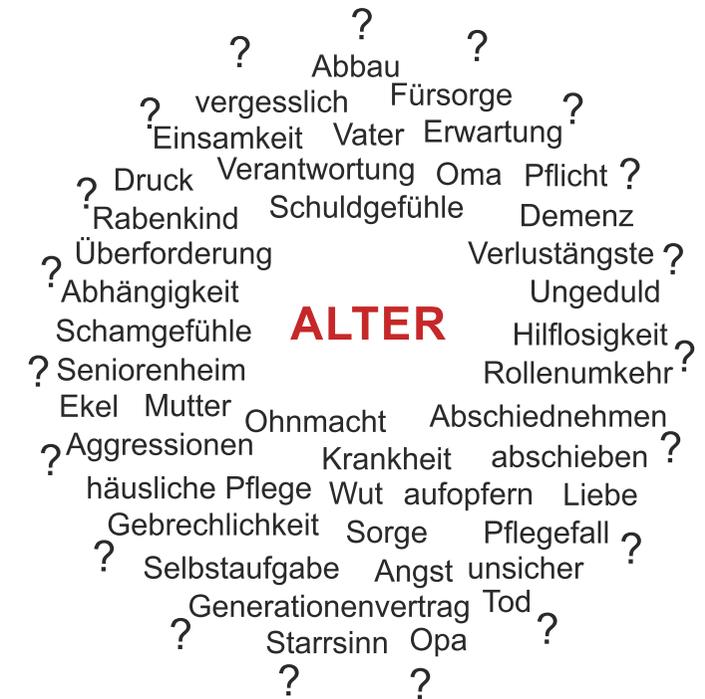
Tel. 0179 494 3610  
[coach@scale-coaching.de](mailto:coach@scale-coaching.de)



Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27a Umsatzsteuergesetz: DE 297063187

Foto: © Regine Sötemann

Hinweis zur Geschlechtergleichbehandlung:  
Für die Inhalte dieses Flyers werden geschlechtsneutrale Formulierungen bevorzugt oder beide Geschlechter gleichberechtigt erwähnt. Wo dies aus Gründen der Lesbarkeit unterbleibt, sind ausdrücklich stets beide Geschlechter angesprochen.



## Coaching und Mediation für Angehörige und Familien

Mein Elternteil oder mein Partner ist altersbedingt nicht mehr in der Lage, allein und selbständig sein Leben zu organisieren.

Für die organisatorischen Angelegenheiten gibt es inzwischen eine gute Beratung, **aber was ist mit meinen Gefühlen?**

Meine Geschwister und ich haben verschiedene Ansichten, was das Beste für meine Mutter oder meinen Vater ist. Wie finden wir eine Lösung?

## Coaching und Mediation für Angehörige und Familien

Ich coache Privatleute zu allgemeinen persönlichen und beruflichen Anliegen. Alle Themen rund um das Alter liegen mir besonders am Herzen.

### Bin ich ein Rabenkind, weil ich so denke und fühle?

Der Alterungsprozess beeinflusst die gesamte Familie und ihre Familienstruktur. Oft kommt es im Alter zu einer Umkehr der bisherigen Rollen. Die Eltern werden zu Kindern und umgekehrt.

Goethes Zitat „Edel sei der Mensch, hilfreich und gut...“ drückt aus, wie viele von uns erzogen wurden.

Haben da auch Gefühle von Wut, Scham, Ekel, Hilflosigkeit und Unverständnis ihren Platz? Manche Gedanken möchte man lieber nicht mit nahe stehenden Menschen besprechen.

Hier ist ein Coaching mit einem neutralen Coach sinnvoll. Es tut gut, auch einmal Dinge auszusprechen, von denen man glaubt, dass sie nicht statthaft sein. Dies ermöglicht eine fruchtbare Auseinandersetzung mit dem belastenden Thema.

## Weitere mögliche Themen rund um das Alter

☆ Meine Eltern verändern sich im Alter. Wie begegne ich den Veränderungen? Wie löse ich mich? Wie nehme ich Abschied?

☆ Mein Elternteil ist nicht mehr in der Lage, allein zu leben. Wie komme ich psychisch mit der Pflege oder der Unterbringung im Seniorenheim klar?

☆ Meine Geschwister wollen auch nur das Beste für unsere Eltern, aber etwas anderes als ich. Wie finden wir eine einvernehmliche Lösung?

☆ Plötzlich auftauchende Konflikte unter Geschwistern z. B. "Du wurdest immer bevorzugt."

☆ Mein Ehepartner ist pflegebedürftig und ich kann die Pflege nicht allein bewerkstelligen. Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um, wenn ich meinen Partner in einem Pflegeheim unterbringe?

☆ Wie begegne ich Konflikten mit dem Personal im Seniorenwohnheim?



Jeder Weg ist individuell

Ich begleite Sie gern ein Stück auf Ihrem Lebensweg