



...ist das Persönlichkeits-
training für Ihr Kind



...stärkt die Persönlichkeit



...steht für respektvollen
und wertschätzenden
Umgang



...macht selbständig und
selbstbewusst



...gibt Orientierung und
Zuversicht



...weckt versteckte
Potenziale



...bringt Klarheit in
Gefühlen und Gedanken



...hilft bei
Entscheidungen



...stärkt den Willen und
den Selbstwert



...macht selbstbestimmt
und autonom



...bringt innere Freiheit



...unterstützt eine
gesunde Identitäts-
entwicklung



...ist eine großartige
Methode



...macht gelassen

Mentaltraining

Julia Krämer



Pfarrstraße 9
45357 Essen
Telefon: 0201-605638
a-j.kraemer@t-online.de
www.julia-kraemer.net

Qualifikationen:
Mentaltrainerin MRM®
Kinder- und FamilienCoach MUJU®
AbnehmCoach
Reitpädagogin IPTH
Erzieherin



Mentaltraining
Julia Krämer

**Emotion
ist Bewegung
ist Entwicklung**



**Muju bringt
Leichtigkeit und
Entspannung in den
Familien-/ Schul-
Alltag und steht für
eine
selbstbestimmte,
erfüllte Entwicklung
erfolgreicher junger
Menschen.**

Lass den MUJU frei

Das Mentaltraining für Kinder, nutzt, mit seinen kleinen freundlichen MUJUs, die kindliche Vorstellungskraft im bewussten Umgang mit negativen Gefühlen. Hierbei erleben sich die Kinder selbst als Helfer und Befreier der MUJUs, erleben so ihre eigene Handlungsfähigkeit und Stärke.



Wer den MUJU freilassen kann, hat keine Angst vor der Angst. Jedes negative Gefühl, jede angstbesetzte Situation, ja jeder Konflikt birgt Wachstumspotenzial in sich. Jedes Problem ist eine Herausforderung, ein Geschenk zu wachsen und sich positiv weiterzuentwickeln.

Hier geht es nicht nur um große Probleme sondern auch um vermeidlich kleine Sorgen und Hindernisse im Leben der Kinder, die großes Entwicklungspotenzial entfalten können.

Niemand ist so stark, dass er nicht noch gestärkt werden könnte!

Durch Förderung von **Selbstvertrauen**, **Respekt** und **Sozialkompetenz** werden Kinder und Jugendliche widerstandsfähig und sind weniger gefährdet für Drogen und andere Süchte.

Wirksame Alkohol- & Drogenprävention sind nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation:

- *Stärkung der Lebenskompetenzen
- *Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- *Umgang mit Stress und negativen Emotionen
- *Kommunikation, Selbstbehauptung, Standfestigkeit
- *Kreatives, kritisches Denken, Problemlösen
- *Information

 (WHO2015)

Mit dieser wunderbaren und leicht zu erlernenden Methode bekommen Kinder und Jugendliche eine Hilfe zur Selbsthilfe, eine alltagstaugliche Methode die es ihnen ermöglicht selbständig negative Gefühle aufzuspüren und aufzulösen.

Kinder spiegeln die Themen Ihrer Eltern, Bezugspersonen, Lehrer und Erzieher. Sie sind Spiegel ihres sozialen Umfeldes.

Deshalb ist es ausgesprochen sinnvoll und hilfreich, Bezugspersonen in das Coaching einzubeziehen.

Je mehr Menschen im Umfeld die Methode anwenden, desto leichter fällt es den Kindern und Jugendlichen diese selbstverständlich in ihr Leben zu integrieren.

Beispiele in denen diese Methode hilfreich ist und nachhaltige, positive Veränderungen bewirkt:

Schulangst/ Schulprobleme

Angst vor neuen Situationen

Traurigkeit/ Verzweiflung

Lernstörungen

Angst vor Arbeiten, Angst vor Mitschülern, Lehrer...

Aggressives Verhalten

unkontrollierte Wutausbrüche

Mobbing

ADS/ADHS

Rechenschwäche

Lese- und Rechtschreibschwäche

Null-Bock-Stimmungen

Essstörungen, wie Magersucht und Ess-Brechsucht

Beziehungsprobleme

Soziale Störungen

Konzentrationsprobleme

Entscheidungsschwierigkeiten

Mangel an Selbstvertrauen

Schlafprobleme

Migräne

