

# Coaching

Für mehr Erfolg, Spaß und Zuversicht

**Mit meinem Coaching unterstütze ich junge Menschen dabei, die Schulzeit erfolgreicher und zufriedener zu meistern:**

*Du meldest dich im Unterricht lieber nicht, denn es könnte ja falsch sein?*

*Prüfungstag = Horrortag?*

*Referate wären schön, wenn da nicht die Zuhörer wären?*

*Blackout **in** oder belastende Nervosität **vor** Klassenarbeiten trotz guter Vorbereitung?*

*Es fehlt immer die Zeit für Hausaufgaben?*

*Deine Motivation macht irgendwo Urlaub und meldet sich nicht?*

*Deine Gedanken halten dich oft nachts wach?*

*Du möchtest effektiver und konzentrierter arbeiten?*

**Falls dir eine dieser Situationen bekannt vorkommt oder du dir eine andere positive Veränderung wünschst, bringt mein Coaching dich weiter.**

## Milena Rüdy

### Termine

in der 7. Stunde / individuelle Ausweichtermine sind möglich

**Terminanfrage über**  
das Lehrerzimmer

lserv (Email) oder

[milena.ruedy@schule-sh.de](mailto:milena.ruedy@schule-sh.de)



1

### KURZ UND EFFEKTIV

3 Termine sind oft ausreichend für erwünschte Veränderungen

2

### INTERESSANT

Du erfährst Dinge über dein Gehirn, die deinem Erfolg nützen

3

### LEICHT

Vieles geht leichter als du bisher denkst.  
Komm und wir finden heraus, wie!