



**...denn Helden wachsen gemeinsam.**

## Schön, dass du da bist!

Ich freue mich, dass du bei Heroes for Heroes gestöbert hast und mich als deinen Coach ausgewählt hast. Du bist deinem ersten Impuls gefolgt und hast auf dein Herz gehört, dir jetzt Unterstützung zu suchen. Dazu erstmal meine Anerkennung! Du willst deinem Leben eine neue Richtung geben und es freut mich, dich ein Stück auf deinem Weg zu begleiten.

### Hierbei kann ich dich unterstützen:

Ich höre dir zu und wir finden heraus, was du in deiner Situation jetzt brauchst. Manchmal hilft es schon, einfach nur über ein Problem zu reden. Wir können gemeinsam Ideen/Wege entwickeln, wie du deinem Ziel näherkommen kannst.

Ich kann dir auch bei der Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche helfen.

### Ich bin ein Hero, weil:

Mir sind junge Menschen sehr wichtig und ich möchte, dass jede/r die Unterstützung bekommt, die sie/er benötigt.

Ich biete dir einen Raum zum Reden und Gedankenaustausch an ohne jegliche Bewertung.

Hier kannst du sein, wie du bist.

## Wie läuft das jetzt mit dem Coaching?

### Schritt 1:

Schreib mir gern eine Mail ([ursula@hohenstein-hh.de](mailto:ursula@hohenstein-hh.de)) und wir vereinbaren ein telefonisches Kennenlerngespräch (ca. 20 Minuten). Wenn wir zueinander passen, machen wir einen Termin aus für das eigentliche Coaching, online per Zoom oder per Telefon.

### Schritt 2:

Zum vereinbarten Coachingtermin schicke ich dir eine Mail für den Zoomlink oder du nennst mir deine Telefonnummer.

### Schritt 3:

Das Coaching wird ca. 60 Minuten dauern und wir schauen, wie ich dir bei deinem Anliegen weiterhelfen kann.

## Wichtig!

**Natürlich brauche ich, sofern du noch nicht volljährig bist, auch noch die Einverständniserklärung deiner Eltern, dass du mit mir arbeiten kannst.**

**Ursula Hohenstein  
Mediatorin (univ.),  
Gymnasiallehrerin (i. R.)**