



## Kinder stärken fürs Leben – bei geringem Selbstvertrauen und Ängsten

*„Wer wachsen will,  
braucht Halt.“  
(unbekannt)*

Kinder wissen oft nicht, wie sie mit ihren Emotionen umgehen sollen, denn sie orientieren sich an den Erwachsenen, die ihre Gefühle häufig verbergen. Meist machen sie schon früh die Erfahrung, dass es sehr unangenehm und problematisch sein kann, Emotionen zu zeigen. Für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und der Beziehung zu anderen ist es jedoch wichtig, dass Kinder ihre Gefühlswelt verstehen lernen, eigene Reaktionen überprüfen und den Mut finden, zu ihren Gefühlen zu stehen.

### **Insbesondere helfe ich Kindern und Jugendlichen**

- Schüchternheit und Unsicherheit in Mut und Selbstvertrauen zu verwandeln
- so zu sein, wie sie sind; ihr Selbstbewusstsein zu stärken
- die individuellen Stärken und Grenzen kennenzulernen
- ihre Ängste zu überwinden
- Stress in der Schule abzubauen, z.B. Angst vor Klassenarbeiten
- ihre sozialen Fähigkeiten zu entwickeln für ein gutes Miteinander
- zu lernen, fair zu streiten; ihre Konfliktfähigkeit zu entwickeln
- ihre eigene Gefühlswelt zu erfahren und mit ihr umzugehen
- wenn es schwer fällt, sich zu konzentrieren bzw. aufmerksam zuzuhören

### **Dabei nutze ich folgende Methoden:**

- Eltern-/Familiengespräche
- Verhaltenstherapeutische Interventionen
- Gesprächstherapie
- spielendes Üben, Phantasiereisen
- Entspannungsübungen

### **Honorar:**

- Privatversicherte (mit Kostenerstattung) 80,- € / 60 min.
- Selbstzahler (ermäßigter Stundensatz) 70,- € / 60 min..

### **Im Anhang (S. 4) finden Sie einen Beitrag von Michaela Zach**

- **„Starke Kinder – neue Impulse als Wegweiser für Eltern“**

# Anfahrtsbeschreibung; Praxis in Freiburg

Michaela Zach  
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)  
Lessingstr. 10 (Gemeinschaftspraxis Dreisamblick)  
79100 Freiburg

Telefon: 07684 / 90 78 21  
E-Mail: [info@leben-in-balance.info](mailto:info@leben-in-balance.info)  
Internet: [www.leben-in-balance.info](http://www.leben-in-balance.info)



## Anfahrt:

- mit der Bahn: Hauptbahnhof Freiburg, dann etwa 10 Min. Fußweg über Schneulinstr. – Wilhelmstr. – über die Dreisam – dann Lessingstr. 10
- mit dem Auto: Ausschilderung Richtung FR-Stadtzentrum über die Bundesstraße 31a folgen, die Praxis befindet sich in der Lessingstr. 10, Parkplätze gibt es direkt vor dem Haus bzw. in der Kirchstr. oder bei der Johannes-Kirche (Nähe Amt für öffentliche Ordnung)
- zu Fuß: vom Stadtzentrum sind es etwa 5 Min.

# Anfahrtsbeschreibung; Praxis im Glottertal

Michaela Zach  
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)  
Ernst-Rossmys-Str. 17  
79286 Glottertal

Telefon: 07684 / 90 78 21  
E-Mail: [info@leben-in-balance.info](mailto:info@leben-in-balance.info)  
Internet: [www.leben-in-balance.info](http://www.leben-in-balance.info)



## Anfahrt:

mit Bahn / Bus: Bahnhof Denzlingen, von dort mit dem Bus (Linie 7205) Richtung Glottertal, Ausstieg Haltestelle „Sonne“, dann ca. 2 Min. Fußweg

mit PKW: Bundesstraße B294 Richtung Waldkirch folgen, dann Ausfahrt Denzlingen/Glottertal, Richtung Glottertal rechts abbiegen, ab Ortseingang ca. 3 km geradeaus, beim „Glotterstüble“ links abbiegen in die Badstr., dann sofort wieder rechts in die Ernst-Rossmys-Str. 17, hier können Sie kostenlos parken

