



KURZZUSAMMENFASSUNG KIWUCO COACHINGPROGRAMM

WOMIT SICH UNSERE TEILNEHMER*INNEN IN UNSEREM PROGRAMM BESCHÄFTIGEN

ZEITLICHER UMFANG

12-14 Wochen – steht in Abhängigkeit zum Nutzungsverhalten des*der Teilnehmers*in.
Die Freischaltung der Inhalte erfolgt im wöchentlichen Abstand.

WELCHE MEDIEN IN UNSEREM ONLINE-PROGRAMM ZUM EINSATZ KOMMEN

16 Videos á 20-40 Minuten, 8 Nahzeiten (Meditationseinheiten) und 16 Reflexionsbögen als PDF zum Download.

1 ZU 1 COACHINGSESSIONS

Geplant sind 2 Live-Coachings im **Basismodul**, 3 Live-Coachings im **Modul 2** und weitere 3 Live-Coachings im **Modul 2**. Der*die Teilnehmer*in wählt seinen*ihrer persönlichen Coach aus und bucht die Live-Coachings online.

PROGRAMMINHALTE

Mit unserem Online-Programm holen wir unsere Teilnehmer*innen emotional genau an der Stelle ab, wo sie sich auf Ihrem Weg des Kiwu gerade befinden. Sie erfahren warum Ihre Sehnsucht nach einem eigenen Kind so groß ist und erforschen mit Hilfe unserer Videos, unserer Reflexionsbögen und Nahzeiten ihre eigenen Kinderwunschemotionen.

Wir erklären warum Männer und Frauen Ihren Kinderwunsch, die damit verbundenen Gefühle und Gedanken unterschiedlich wahrnehmen und welche Auswirkungen dies auf den Einzelnen und ggf. auf die Partnerschaft hat.

Am Ende des **Basis-Moduls** (bei uns **Loop** genannt) definieren die Teilnehmer*innen Ihr persönliches Coachingziel.

Im darauffolgenden Modul geht es darum, die eigene mentale Stärke zu entdecken.

Der eigene Zustand wird erforscht und die Teilnehmer*innen lernen, wie man diesen beeinflusst, warum und wie ein anderer Umgang mit den eigenen Emotionen möglich wird. Sie entdecken Ihren inneren Lead und gewinnen Abstand zu quälenden Gedanken und Gefühlen.

Im letzten Modul trifft der*die Teilnehmer*in Entscheidungen, richtet seinen*ihrer Aufmerksamkeitsfokus auf positive Szenarien, lernt annehmen, vergeben und loslassen. In den Live-Sessions erkennt der*die Teilnehmer*in eigene Denk- und Verhaltensmuster und lernt wie er*sie diese durchbrechen kann.