



# Interview mit **KATRIN ZIRKEL**

---

THEMA

**Sprechstunde  
für  
Kinder &  
Jugendliche**

Katrin Zirkel  
Heilpraktikerin Psychotherapie  
& Coach in Bochum



# Wer meldet sich bei Ihnen?

Das ist ganz unterschiedlich. Bei Kindern melden sich eher die Eltern auf Empfehlung anderer Eltern - weil deren Kinder tolle Fortschritte bei mir gemacht hat. Dann findet ein Kennenlerngespräch mit den Eltern und natürlich auch dem Kind statt.

Jugendliche melden sich eher alleine. Je nach Alter. Ab und zu melden sich auch die Eltern. Das liegt vermutlich am jeweiligen Thema.

Auf jeden Fall biete ich immer vorab 30 Minuten ein kostenloses, unverbindliches Vorabgespräch an. Wenn es passt, arbeiten wir zusammen. Die Kindern, Jugendlichen und auch die Eltern müssen sich aber nicht sofort entscheiden, sondern können gerne noch darüber nachdenken.

Mir ist es einfach wichtig, dass wir zueinander passen und sich alle wohl und gut damit fühlen.

# Welche Qualifikation haben Sie?

Ich bin wingwave® Coach Young - speziell für Kinder und Jugendliche. Coaching mit der wingwave®-Methode ist seit vielen Jahren als wirkungsvolles Stressmanagement und Unterstützung zur Potenzialentfaltung bekannt.

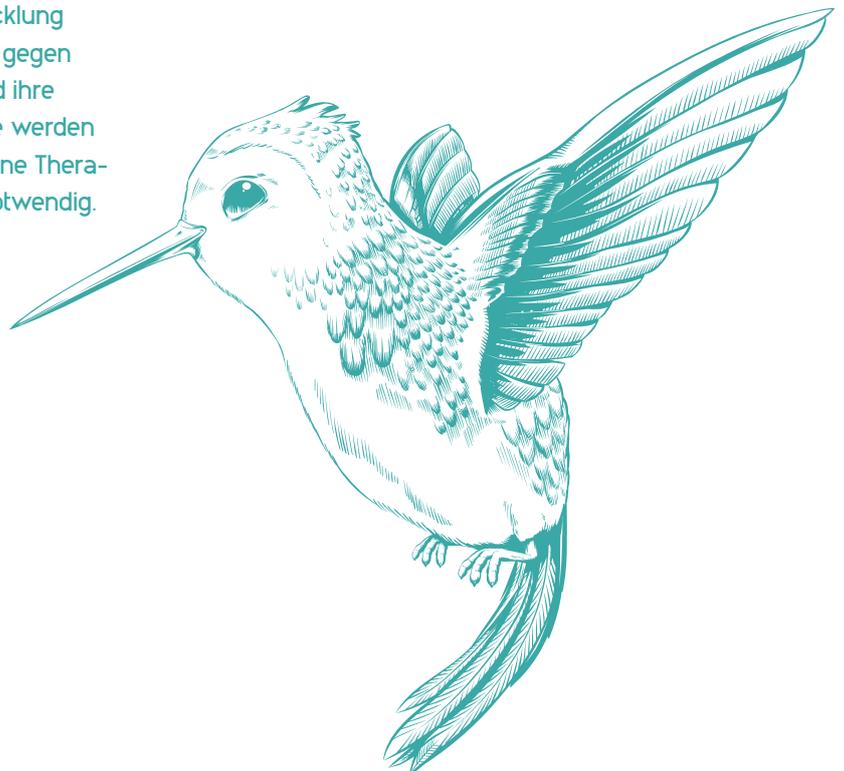
Außerdem wird die Methode, die wissenschaftlich erforscht und mit Studien belegt ist, verstärkt zum Lösen von Ängsten eingesetzt. Kindern und Jugendlichen bei der Entwicklung eines tragenden Selbstbewusstseins zu helfen, sie gegen Schul-, Lern- und Prüfungsstress fit zu machen und ihre Kommunikationsfähigkeiten zu stärken - diese Ziele werden immer häufiger auch durch ein Coaching verfolgt. Eine Therapie ist übrigens dafür in den meisten Fällen nicht notwendig.

ALLE QUALIFIKATIONEN SIEHE ÜBERSICHT AUF SEITE 3.

# Welche typischen Hilfestellungen werden benötigt?

Bei Kindern bis zu 10 Jahren sind es oft innere Ängste, Angst vor anderen Menschen, eine neue Umgebung, ein Schulwechsel, diffuse Ängste, Dunkelheit, Verlust & Trennung, der Tod Angehöriger. Aber auch Mobbing in der Schule, Probleme mit einem Lehrer, Lautstärke in der Klasse - das sogar erstaunlich oft - Angst sich zu melden. Und natürlich auch schon in dieser Altersgruppe: Sozialer Stress.

Jugendliche leiden nicht selten unter Leistungsdruck, Mobbing, auch Angst sich zu melden in der Schule, Lernprobleme. Auch der Druck von außen wird als viel zu stark empfunden. Ein neuzeitliches Problem ist der Freizeitstress und zu viele Optionen bei den beruflichen Perspektiven. Nicht zu vergessen sind natürlich Themen wie Smartphones und Soziale Medien mit allen Möglichkeiten, aber natürlich auch Problemen.



# Ist bei Kindern und Jugendlichen Corona ein großes Thema?

Auf jeden Fall! Zum ersten Mal erlebt diese Generation so ein Thema. Dazu ist es völlig neu für alle Menschen. Viele Eltern sind durch zahlreiche Verunsicherungen total gestresst. Keiner weiß, was kommt. Kinder und Jugendliche benötigen nun noch mehr Aufmerksamkeit oder ziehen sich völlig zurück.

Leider werden Kinder in solchen Situationen viel früher erwachsen, übernehmen oft unbewusst Verantwortung, auch für Erwachsene. Das wird selbstverständlich Auswirkungen haben.

Ein weiteres Problem sind die Ungerechtigkeiten, die Kinder und Jugendliche im Alltag erleben. Manche Schulen hatten auf, manche nicht, es gibt viele Verbote die Kinder nicht verstehen. Das ist dann nicht nur für unter 18jährige zu viel und muss aufgearbeitet werden.

## Arbeiten Sie im Netzwerk mit anderen Therapeuten?

ich verfüge über ein breit aufgestelltes Netzwerk, aber es ist besonders in diesem Jahr sehr schwierig, Termine zu erhalten. Wenn es um einen akuten Fall geht, habe ich einen guten Kontakt zu verschiedenen Stellen und kann so schnell Familien mit Kindern und Jugendlichen helfen.

### \* Heilpraktikerin Psychotherapie

wingwave®-Coach (D. Eilert Akademie)

wingwave® online-Coach (Besser-Siegmund Institut)

wingwave®-Coach young (Besser-Siegmund Institut)

Systemische Aufstellerin (nach DGfS) /  
wirkungsreich Akademie [In Ausbildung]

Business-Coach (Besser-Siegmund Institut)

Work Health Balance-Coach (Besser-Siegmund Institut)

Mental-Coach (Besser-Siegmund Institut)

Magic Words Trainerin (Besser-Siegmund Institut)

Enneagramm-Coach (Caro Tille)

Burn-out Beraterin mit Seminarleiterschein

energetische Psychotherapie nach Fred Gallo

Aura-Soma Beraterin (Aura Soma Camelot)

Reiki - Meistergrad (Reiki-Akademie Hamburg)

NLP (NLP-Impulse)

Nordic Walking Instruktor (DNY)

mehr Infos unter  
[www.katrin-zirkel.de](http://www.katrin-zirkel.de)

Praxis      Katrin Zirkel  
Kortumstraße 65 (City)  
44787 Bochum

Telefon     01 76 / 95 63 58 77

E-Mail      [info@katrin-zirkel.de](mailto:info@katrin-zirkel.de)

