

## YK – Yvonne Knauff Über mich

Durch meine Kinder packte mich die Inspiration vollends in die Persönlichkeitsentwicklung einzutauchen. Die verschiedenen Menschen, Lebensphasen und -umstände und wie diese auf uns wirken - oder andersherum - hat mich schon immer fasziniert wozu ein Erlebnis aus meiner Kindheit wohl auch unbewusst einen ersten Grundstein gelegt hat. Veränderung ist präsenter denn je - nichts ist so beständig wie die Veränderung. Dabei machen wir es uns nur viel zu oft unnötig kompliziert oder stecken fest. Es hilft auch unbedingt präventiv zu arbeiten. Und das in jedem Alter. Je eher wir beginnen, umso weniger braucht es später an Reparaturen.



Mein Name ist Yvonne Knauff. Ich bin verheiratet, Mama von zwei Kindern, von denen eins ein paar Besonderheiten mehr mitgebracht hat und ich bin nebenberuflich selbstständig. Als ausgebildete

- Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin,
- Persönlichkeitstrainerin für Jugendliche,
- Kinder-, Jugend- und Familien-Coach,
- u.v.m.

bitte ich unterschiedliche und individuelle Ansatzpunkte, die du in meiner Leistungsbeschreibung findest.

Menschen zu stärken, für ein glückliches Leben mit mehr Leichtigkeit, fühlt sich für mich genau richtig an. Klarheit im Umgang mit Gefühlen und Verhalten ermöglicht Sicherheit. Das wirkt quasi wie eine Art Abkürzung zum Wunsch-Ziel. Manch mühselige Lebenserfahrung oder Kopfzerbrechen bleibt langfristig erspart. Dafür stärke und begleite ich Sie, Dich und Euch.

## Leistungsbeschreibung

Du kannst Veränderung! Egal, ob du in eine Veränderung kommen möchtest oder mitten drinsteckst und lernen möchtest damit besser umzugehen: Bei mir bist du richtig.

Schritt für Schritt begleite ich Dich Dein Ziel zu finden, zu erreichen und darüber hinaus auch zu halten. Du bist richtig, so wie du bist.

In meinen **Themen-Abenden** gebe ich Impulse und erste Über-/Einblicke in wechselnde Themenbereiche wie z.B.:

- Backstage bei: Abrakadabra...Pubertät!
- Alle Jahre wieder...Stress lass nach!
- Emotionen? Unbedingt...und zwar alle!
- Kommunikation? ...und ich dachte es wäre klar!
- ...

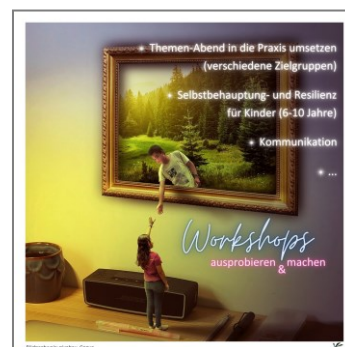


Wertvolles Wissen, das mit Ahh's, Ohh's, Achsoo's Lust auf mehr machen darf, vor allem aber leichter: Denn du kannst Veränderung!

Mehr gibt es in **Workshops** für Kinder, Jugendliche bzw. Erwachsene: Wir vertiefen Inhalte und wenden diese in der Praxis an: wir kommen in die Umsetzung und üben, damit die Anwendung im Alltag leichter gelingt.

Ganz individuell? Da sind **Coachings** eine gute Wahl. Manche Situationen oder Themen dürfen mehr Individualität haben. Diesen Raum biete ich in Einzel- bzw. Familien-Coachings.

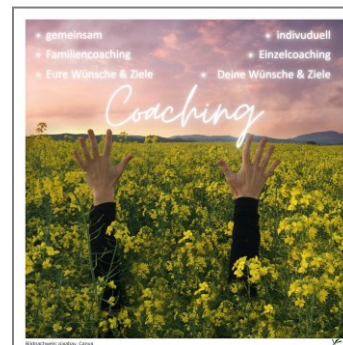
Du entdeckst, ob und was dich vielleicht von deiner Veränderung zurückhält. Gemeinsam lösen wir das auf. Schritt für Schritt begleite ich dich rund um das Thema Veränderung auf deinem Wunsch-Weg und zeige dir wie das leichter geht – weil es jeder verdient glücklich zu sein.



## Individuelle Themen im Einzel-Coaching und/oder Familien-Coaching für Kinder, Jugendliche und/oder Erwachsene.

Hier kann zusätzlich auf evtl. Hindernisse und/oder Blockaden geschaut werden, die ggf. eine bisherige Veränderung erschwert haben.

- Ängste und Unsicherheiten loslassen
- Herausforderungen mit Jugendlichen/Eltern meistern
- Stresslösung
- Mobbingprävention
- Berufsorientierung
- ...



Auch für **Einrichtungen, Vereine und Firmen** bin ich von **Impuls-Vorträgen** über **Workshops** bis zu **individuellen Wünschen** da.

**Einfach weitergedacht:** glücklich, ausgeglichen und klar zu sein, das steigert die Energie und Lebensfreude, die wir alle haben dürfen.

Ich bin in und um 59302 Oelde tätig. Hier vor Ort habe ich ein kleines Büro und einen kleinen Kurs-Raum, den Mein-Dein-Raum, für Themen-Abende, Workshops in Kleingruppen und Coachings. Letzteres ist auch als Walk & Talk im direkten Umfeld möglich.

Für Schulen, Einrichtungen, Vereine und Firmen bin ich in Oelde, im Kreis Warendorf und auch im benachbarten Kreis Gütersloh unterwegs: Ob Beckum, Ahlen, Ennigerloh, Westkirchen, Warendorf, Beelen, Harsewinkel, Marienfeld, Gütersloh, Rheda-Wiedenbrück, Rietberg, Liesborn, Wadersloh, ... einfach anfragen und wir besprechen was passend ist.

### Themen für Schulen, Einrichtungen, Vereine und Firmen:

- Selbstbehauptungs- und Resilienz-Training (verschiedene Altersstufen)
- WhatsApp-Klassenchat
- Zusammenhalt-/Verständnis
- Berufsorientierung
- Jugendliche verstehen
- Suchtprävention
- Resilienz: Grundverständnis und Basis für Nähe und Distanz zur eigenen Abgrenzung
- ....



**Jetzt du:**

**Was möchtest/brauchst du? Komm gern auf mich zu.**

Viele Grüße,  
Yvonne Knauff

Yvonne Knauff  
Wibbeltstraße 21  
59302 Oelde

yvonne.knauff@gmail.com  
0163-9816934  
facebook.com/yvonne.knauff.7

