



## **Stärke entfalten & Zukunft gestalten**

Jede Lebensphase bringt neue Herausforderungen und Chancen. Veränderung beginnt mit einem Entschluss und dem ersten Schritt.

Setze ein Ende für Selbstzweifel, Unsicherheit, Stress und Konflikte. Entdecke deine Stärken – für ein bewusstes, mental gesundes und erfülltes Leben.

*Ich begleite dich – achtsam, individuell und mit Herz.*



**Hör auf dein Herz ∞ Vertraue deinem Gefühl  
Gestalte dein Leben mit Bewusstsein und Freude.**

# Jung. Einzigartig. Bewusst. Kraftvoll.

*Mit Selbstvertrauen, Achtsamkeit und einem gesunden  
Miteinander für ein Leben voller Möglichkeiten.*

## **Mitten drin in Schule, Freundschaft und dem Erwachsenwerden:**

- Schulstress, Leistungsdruck und Prüfungsängste belasten viele Jugendliche
- Streit mit Geschwistern oder Freund:innen kann verunsichern und belasten
- Mobbing, Ausgrenzung oder Vergleiche hinterlassen tiefe Spuren
- Trennung der Eltern oder erste eigene Liebeskummer stellen das Leben auf den Kopf
- Viele junge Menschen fragen sich: Wer bin ich – und was will ich werden?



## **Meine Angebotsformate für Kinder und Teens:**

1:1 Begleitung • Kids-Kurse • Kurse für Teens

## **Themenbeispiele, die wir gemeinsam angehen können:**

Selbstvertrauen aufbauen • Selbstwert und innere Stärke fördern • Umgang mit Stress, Angst & Mobbing • Berufliche Orientierung für Teens

***Für Kinder und Teens, die ihre Einzigartigkeit leben.***

# Familienleben braucht Balance.

*Zwischen Alltag, Herausforderungen und gemeinsamen Träumen.*

## Im Spannungsfeld von Familienalltag, Selbstansprüchen und dem Bedürfnis nach Harmonie

- Alltagsstress, volle Terminkalender und hohe Erwartungen belasten viele Eltern
- Konflikte, Missverständnisse und unterschiedliche Bedürfnisse gehören zum Alltag
- Partnerschaft und Elternrolle unter einen Hut zu bringen, kostet Kraft
- Trennung, Patchwork oder Veränderungen stellen Familien vor neue Herausforderungen
- Der Wunsch nach Gelassenheit, Verständnis und echter Verbindung ist groß



### Meine Angebotsformate für Eltern und Familien:

1:1 Begleitung • Impulsabende • Elternvorträge

### Themenbeispiele, die wir gemeinsam angehen können:

Familiäre Spannungen & Geschwisterstreit meistern •  
Selbstvertrauen aufbauen • Selbstwert und innere Stärke fördern • Kraft finden in Krisen und Veränderungen

*Für ein Zuhause, das stärkt und Geborgenheit schenkt.*

## Mentale Gesundheit ist kein „Nice-to-have“.

*Kinder und Pädagog:innen brauchen Menschen, die sie stärken statt überfordern.*

### **Zwischen Schulstress, sozialen Erwartungen und emotionalen Herausforderungen:**

- Leistungsdruck, Vergleiche und Unsicherheiten belasten viele Kinder
- Konflikte, Ausgrenzung und Mobbing sind reale Alltagserfahrungen
- Kinder brauchen Erwachsene, die sie stärken, verstehen und begleiten
- Pädagog:innen sind gefordert: Beziehungsgestaltung, Konfliktklärung, emotionale Fürsorge
- Der Alltag lässt oft kaum Zeit für eigene Reflexion und Regeneration



### **Meine Angebotsformate für Ihre Kita und Schule:**

Workshops • Projektstage • Fortbildungen • (Eltern)Vorträge

### **Themenbeispiele, die wir gemeinsam angehen können:**

Selbstvertrauen stärken • Konflikte friedlich lösen • Umgang mit Stress, Angst & Mobbing • Verständnis füreinander entwickeln • Gesprächskultur stärken

***Für ein starkes Miteinander – in Kita und Schule.***

# Mentale Gesundheit ist kein „Nice-to-have“.

*Unternehmenskultur entsteht dort, wo Menschen sich verstanden fühlen.*

## In unserer heutigen Arbeitswelt stehen viele Unternehmen vor neuen Herausforderungen:

- Mentale Belastungen und Erschöpfung nehmen zu
- Spannungen im Team bleiben unausgesprochen
- Mitarbeitende pendeln zwischen Karriere, Familie und eigenen Bedürfnissen
- Die Unternehmenskultur wirkt oft leistungsgetrieben, statt menschlich geprägt



## Meine Angebotsformate für Unternehmen:

Workshops · Vorträge · Coaching · Prozessbegleitung

## Themenbeispiele, die wir gemeinsam angehen können:

Verständnis füreinander entwickeln • Gesprächskultur stärken • Gelassen bleiben in herausfordernden Zeiten • Konflikte konstruktiv lösen • Mobbing und Provokationen vorbeugen

*Für eine Unternehmenskultur, die stärkt und verbindet.*

# Veränderung beginnt mit einem Entschluss und dem ersten Schritt.

*Ich begleite dich – achtsam, individuell und mit Herz.*

## Djamila: Stärken- und Erfolgsmentorin

- Kinder- Jugend- und Familien Coach
- Selbstbehauptung & Resilienz Trainerin für Kinder - Jugendliche - Erwachsene
- Mentorin für persönliche Veränderung / Leadership / Vertrieb
- Network Marketing - Ringana Partnerin



Instagram



@djamila.erfolgsmentorin



Facebook



@djamila.erfolgsmentorin



LinkedIn



Djamila Noack-Kasperski



Kontakt & Webseite



Kontakt & Webseite



WhatsApp-Kanal



Djamila: Stärken- und Erfolgsmentorin  
WhatsApp-Kanal

### Kontakt:

**Djamila Noack-Kasperski**

0171 11 49 3 94

[kontakt@djamila-erfolgsmentorin.de](mailto:kontakt@djamila-erfolgsmentorin.de)

