

**Empower Yourself: Dein Weg, deine Zukunft**

**Coaching-Angebot für Studierende und Mitarbeitende ohne akademisches Elternhaus**

**Du bist einzigartig – und das ist deine Stärke!**

Du bist der oder die Erste in deiner Familie, die studiert oder studiert hat? Manchmal hast du das Gefühl, nicht so richtig dazuzugehören oder fragst dich, wie du deinen eigenen Weg finden kannst? Dann bist du hier genau richtig!

**Das Coaching richtet sich an Studierende und Mitarbeitende, die aus nicht-akademischen Familien kommen und ihre Zukunft selbstbestimmt gestalten wollen.**

**Was erwartet dich?**

Ein knapp einstündiges Coaching zu einem von dir gewählten Schwerpunkt:

- **Glaubenssätze erkennen und überwinden:** Gemeinsam schauen wir, welche Gedanken dich vielleicht zurückhalten – und wie du sie loslassen kannst.
- **Vision finden:** Bekomme Klarheit über deine beruflichen Ziele und Wünsche
- **Herausforderungen meistern:** Welche Steine legst du dir regelmäßig selbst in den Weg? Lass uns sie gemeinsam identifizieren und Lösungsstrategien finden.
- **Ressourcen identifizieren:** Finde heraus, was dir wichtig ist und wir finden die Werkzeuge, damit du deinen eigenen Weg gehst.
- **Entscheidungen treffen:** Du stehst vor einer Entscheidung und weißt nicht, was der richtige Weg ist? Wir schauen es uns gemeinsam an.

**Warum solltest du teilnehmen?**

- Gewinne mehr Selbstvertrauen und Klarheit für deine nächsten Schritte.
- Lerne, deine Herkunft als Ressource zu nutzen – nicht als Hindernis.

**Das Angebot ist kostenlos und offen für alle Interessierten.**

**Jetzt anmelden und deinen Weg gestalten!**

## Wer bin ich?

Mareike Hechinger, wissenschaftliche Mitarbeiterin und Ansprechperson für Diversität.  
Coach für gewaltfreie Kommunikation.

---

## Anmeldung:

Die Coachings finden auf Deutsch statt. Die Anmeldung ist verbindlich. Wenn du verhindert bist, bitte frühzeitig bei [mareike.hechinger@th-deg.de](mailto:mareike.hechinger@th-deg.de) abmelden.

Nach deiner Anmeldung bekommst du eine Terminbestätigung. Du wirst gebeten, dein Coachinganliegen in wenigen Sätzen zu formulieren. **Der Fokus auf ein Anliegen ist notwendig, damit du das Beste für dich aus der Coachingsession mitnehmen kannst./ Dies ist notwendig, um die Coachingzeit bestmöglich zu nutzen.**

## Termine

- Dienstag, 10.06. 15 – 16:15 Uhr
- Mittwoch, 11.06. 14 – 15:15 Uhr
- Donnerstag, 12.06. 15 – 16:15 Uhr
- Freitag, 13.06. 13:30 – 14:45 Uhr
- Montag, 16.06. 13:15 – 14:30 Uhr
- Dienstag, 17.06. 11:00 – 12:15 Uhr
- Mittwoch, 18.06. 13:30 – 14:45 Uhr
- Freitag, 20.06. 13:15 – 14:30 Uhr
- Dienstag, 24.06. 11:00 – 12:15 Uhr
- Mittwoch, 25.06. 13:30 – 14:45 Uhr