

Ausgabe 20  
**November 2020**

**sonora**  
Coaching with Power



---

*Neue Perspektiven  
durch Coaching*

---

## Neues von Sonora Coaching!

### **Kreativität auch in dunklen Zeiten gefragt**

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger. Oft werden die warmen Sonnenstrahlen vom tristen Nebel verdeckt, eine unbehagliche Stimmung macht sich breit. An solchen Tagen hätten die meisten von uns Lust, sich unter einer Decke zu verkriechen und erst bei Frühlingsbeginn wieder aufzustehen. Doch der Herbst bietet weit mehr als nur Nässe und Ungemütlichkeit. Ein Beispiel dafür ist unser Projekt «Weihnachten 2020». Eine Gruppe aus fünf jungen Männern engagiert sich hierfür seit einigen Wochen. Mit grossem Eifer und Einsatz diskutieren sie, suchen nach Ideen und setzen ihrer Kreativität freien Lauf. Es ist toll zu sehen wie ein Projekt durch die Inputs verschiedener Menschen nach und nach wächst und mit jedem Tag etwas mehr Form annimmt.

Unsere Projektgruppe ist ein Beispiel dafür, dass es sich lohnt Ideen zusammenzubringen. Gemeinsam – mit den Beiträgen aller – wird etwas Grosses geschaffen, egal wie hell oder finster es durch das Sitzungszimmer doch scheint.



## Jugendliche und Dating Apps

Im Rahmen unseres Projektes «Jugendliche» hat sich ein Teilnehmer intensive Gedanken gemacht und teilt seine Meinung mit Ihnen über Jugendliche und Social Media in Bezug auf Dating Apps:

«Dating Apps wie Tinder bieten Jugendlichen auf der einen Seite den positiven Aspekt, dass sie online Kontakt mit einem potentiellen späteren Partner aufnehmen können oder um neue Freunde zu finden. Gleichzeitig liegt diesen Apps aber auch ein ziemliches Risiko zugrunde. Wie bei allen anderen Plattformen kann es auch hier zu Cybermobbing führen. Fotos, welche veröffentlicht werden, sind «gefundenes Fressen», um Menschen zu mobben.



Belästigung kann ebenfalls vorkommen. Ausserdem besteht stets das Risiko, dass Fake-Profile verwendet werden. Immer wieder kommt es vor, dass sich dahinter ein Erwachsener verbirgt, der auf diese Weise versucht in die Reichweite von naiven Teenager zu kommen. Viele dieser Apps nutzen zwar einige Sicherheitsvorkehrungen, um solche Vorfälle zu vermeiden, allerdings bleibt immer ein gewisses Restrisiko. Wichtig ist daher als Eltern oder als andere Bezugspersonen sich im Vorfeld über die Apps und deren Risiken zu informieren sowie die Jugendlichen über diese aufzuklären. So ist die Chance grösser, dass sie sich mit der nötigen Vorsicht auf solchen Plattformen bewegen.»

## Belastbarkeitstraining

Die versicherte Person startet mit dem Belastbarkeitstraining bei Sonora Coaching, um nach einer psychisch bedingten Krise schrittweise den Wiedereinstieg in den Alltag wiederzuerlangen.

Ziel ist die Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit in schwierigen und belastenden Lebens- und Arbeitssituationen der Teilnehmenden zu verbessern und zu fördern.

Das Belastbarkeitstraining beinhaltet mehrere Module wie:

- Abgleich des Eigen- und Fremdbildes
- Kennenlernen der eigenen Fähigkeiten
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Selbstdisziplin
- Steigerung der Sozialkompetenz

Mehr über das Belastbarkeitstraining finden Sie auf unserer Homepage unter:

<https://www.sonora-coaching.ch/Fuer-Institutionen.htm#Belastbarkeitstraining>



Das Team von Sonora Coaching wünscht Ihnen weiterhin eine gute Herbstzeit! Bleiben Sie gesund!

**Sonora Coaching GmbH**

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

[info@sonora-coaching.ch](mailto:info@sonora-coaching.ch)

[www.sonora-coaching.ch](http://www.sonora-coaching.ch)

