



Neues von Sonora Coaching

Alles Gute fürs neue Jahr

**Neue Perspektiven
durch Coaching**

Wir hoffen, dass Sie gut, voller Energie und Motivation ins neue Jahr gestartet sind.

Der Jahreswechsel ist für viele Menschen Anlass für neue Pläne, Veränderungen oder neue Ziele. Sonora Coaching freut sich ebenfalls auf neue Herausforderungen. Uns ist es wichtig, unser Angebot stets und immer wieder von Neuem zu überprüfen. Wir leben in einer Schnelllebigkeit: was heute aktuell ist, ist morgen vielleicht schon wieder Geschichte. Dadurch verändern sich auch die Bedürfnisse und Anliegen der Menschen. Wir möchten nicht stehen bleiben und versuchen daher immer wieder Möglichkeiten zu finden, unsere Klientel noch besser, gezielter und individueller unterstützen und begleiten zu können. Dies ist eine Herausforderung, welche ihre Hürden mit sich bringt.

Unser Team stärkt sich jedoch gegenseitig. Jede und jeder nimmt andere Fähigkeiten mit, welche wir versuchen, optimal einzusetzen. Wir sehen Veränderungen, Erneuerungen und Anpassungen als Chance, Sonora Coaching positiv weiterzuentwickeln. Wir freuen uns daher aufs neue Jahr und all die Möglichkeiten, die es mit sich bringt.

Im Januar-Newsletter erhoffen wir, auch in Ihnen die Neugier zu wecken, neue Herausforderungen anzunehmen und mit Leichtigkeit und Freude das Jahr zu starten.

Ziele visualisieren

Motiviert mit neuen Zielen

Viele Menschen starten das neue Jahr mit neuen Zielen in unterschiedlichen Lebensbereichen. Beispiele können sein: Mehr Sport in der Freizeit zu betreiben, eine gesündere Ernährung anzustreben oder im Job erfolgreicher unterwegs zu sein. Ziele können oft der Anstoss für positive Veränderungen und mehr Motivation und Lebensfreude sein. Oftmals bleibt es bei der Zielsetzung, jedoch nicht der geplanten Umsetzung. Ein Tipp von Sonora Coaching ist daher:

Visualisieren Sie Ihre Ziele



Was bedeutet das konkret? Überlegen Sie sich zuerst ganz genau, welchen positiven Effekt Ihre Ziele aufs 2023 haben sollen. Sehen Sie Ihr Ziel so präzise wie möglich vor Augen. Versuchen Sie auch Gefühle herbeizuziehen. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Welche Emotionen kommen auf?

Nehmen Sie sich jeden Tag kurz Zeit für die Visualisierung Ihrer Ziele. Vielleicht hilft es Ihnen, Ihr Ziel auf ein Bild zu schreiben, das Sie jeden Morgen beim Frühstückskaffee ansehen. So starten Sie bereits motiviert und positiv in den Tag und fokussieren Ihre Ziele.

**Coaching-
Begleitung durch
Sonora Coaching**

Im Coaching gemeinsam Ziele erreichen

Haben wir in Ihnen die Neugier geweckt? Wollen auch Sie nun gezielt an Ihren Zielen arbeiten bzw. diese umsetzen? Sie wissen jedoch nicht, wie Sie am besten vorgehen sollten?

Sehr gerne würden wir Sie auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen. Mit der langjährigen Erfahrung unserer Coaches können wir individuell auf Sie eingehen. Gemeinsam evaluieren wir Ihre Bedürfnisse, um realistische, erreichbare Ziele und Zwischenziele zu formulieren. Wir unterstützen Sie bei der Planung Ihrer Ziele und erstellen einen Zeitplan, der Sie fordert, aber nicht überfordert.

Im Einzelcoaching unterstützen wir Sie, damit Sie schnell und nachhaltig zum Erfolg kommen.

Lesen Sie mehr über unser Einzelcoaching-Angebot auf unserer Website und kontaktieren Sie uns gerne bei Fragen und Anliegen. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ziele!

<https://www.sonora-coaching.ch/Fuer-Private.htm#Einzelcoaching>



Das Team von Sonora Coaching wünscht Ihnen einen guten Start ins neue Jahr!

Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch

