

Ausgabe 28  
**Juli 2021**

**sonora**  
Coaching with Power



## Neues von Sonora Coaching!

**„Wenn jemand eine Reise tut, dann kann er was erzählen“**



---

### Sommerferien

---

So beginnt das alte Volkslied des deutschen Dichters Matthias Claudius. Das Lied führt an den Nordpol, nach Amerika, Mexiko, Asien und Afrika.

Wohin verschlägt es Sie in diesem Sommer? Vielleicht hat die aktuelle Situation Ihre Reisepläne durchkreuzt und Sie mussten umdisponieren. Vielleicht planen Sie keine Sommerferien und genießen den Sommer an warmen Abenden oder mit Ausflügen an Wochenenden. Machen wir das Beste daraus und freuen uns auf die etwas ruhigere Ferienzeit.



Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer und eine spannende und entspannte Zeit.

## Meine Erfahrungen mit Depressionen

---

### Eine Teilnehmerin erzählt

---

Eine ehemalige Teilnehmerin schreibt in ihrem Erfahrungsbericht über ihre Depression und wie sie damit umgegangen ist. Erfahren Sie mehr über ihre Geschichte im Newsbeitrag.

«Viele Leute erkranken an Depressionen. Einige wissen lange nicht, dass sie an Depressionen erkrankt sind. Andere merken bloss, dass etwas nicht mehr so ist, wie es früher war. Mir wurden Depressionen von meiner Mutter vererbt. Ausgebrochen sind sie aber erst im Jahr 2016. Ich versuchte immer wieder zu kommunizieren, dass es mir nicht gut ging. Ich konnte einfach nicht mehr.



### Was hat mir geholfen?

Ablenkung ist das A und O bei Depressionen. Als natur- und tierfreundlicher Mensch war ich viel in der Natur und bin mit den Hunden von meinem Vater spaziert. Es kann jeder schaffen, gegen Depressionen anzukommen. Mit der richtigen Einstellung schafft man es. »

Lesen Sie den vollständigen Blog unter folgendem [Link](#).

## Teamentwicklung

---

### Unser Angebot

---



Der Bund lockert die Massnahmen gegen das Coronavirus. Mit diesen Lockerungen kommen wir einen Schritt näher zu einem (neuen) normalen Büroalltag. Viele Unternehmen möchten ihre Mitarbeitenden wieder mehr vor Ort haben, einige Mitarbeitende möchten das nicht, es gibt Spannungen. Vieles hat sich in der Zwischenzeit geändert und wahrscheinlich wird es nicht mehr so, wie es vor der Covid-Zeit war.

Vielleicht hat sich während der Homeoffice-Zeit das Team in seiner Zusammenstellung geändert, Kollegen haben das Team

verlassen und andere sind neu hinzugekommen. Während alle im Homeoffice arbeiten ist ein Onboarding von Kolleg\*innen heikel und die Teamleitung ist gefordert.

Harmonisierende und eingespielte Teams erbringen die besten Leistungen. Motivierte Mitarbeitende sind engagierter und eine qualitativ gute Arbeit schafft Zufriedenheit beim Kunden.

Wir unterstützen Sie und Ihr Team gerne bei einer Teamentwicklung. In unseren Seminaren und Workshops arbeiten wir mit Kommunikation und Erlebnissen, es kann sowohl intern wie extern und auch Outdoor stattfinden.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website

<https://www.sonora-coaching.ch>

**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)

