

Ausgabe
Juli 2022

Neues von Sonora Coaching

Endlich Juli, endlich Ferien!

***Neue Perspektiven
durch Coaching***

Der alltägliche Schulstress fällt bei den Jugendlichen ab, das zeitige Aufstehen und der endlos erscheinende Schulalltag sind plötzlich vorbei. Sommerferien sind wichtig, überhaupt nach einem herausfordernden Jahr mit vielen Höhen und Tiefen, sowohl privat als auch auf das Weltgeschehen gesehen. Ferien geben den Jugendlichen die Möglichkeit, ihre Batterien wieder aufzufüllen, für Eltern ist es oft nicht leicht mit der neuen Situation, nämlich für die kommenden Wochen, umzugehen. Der bekannte Rhythmus ist nicht mehr vorhanden und trotzdem möchte man eine gewisse Kontrolle über den Zeitplan nicht verlieren. Es ist zwar weniger Zeitdruck da und dennoch gibt ein ungefährer Rahmen im Tagesablauf Halt.



Waldspaziergang mit Sonora Youth!



„Mit Sonora Youth sind wir in den Wald gegangen, der direkt an unserem Standort angrenzt. Wir haben dort zusammen, mit Materialien, die der Wald uns gab, ein «Waldbild» erstellt. Der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt.

Dann machten wir eine Entdeckungsreise im Wald, wir haben den Vögeln gelauscht, alte Bäume bestaunt und uns Gedanken gemacht, was diese wohl schon alles «miterlebt» haben. Nach dem Ausflug haben wir Informationen, die ein Teilnehmer gesammelt hat, über den Wald erhalten und zu Fragen, wie z.B.: Wie oft schlägt ein Specht mit seinem Schnabel in einen Baum, Antworten erhalten.



Im gemeinsamen Austausch haben alle Jugendlichen erzählt, dass sie sich im Wald sehr wohl gefühlt hätten. Sie fühlten sich freier, viel unbeschwerter und hätten weniger Stress und Druck verspürt. Sie würden gerne in Zukunft wieder mehr Zeit im Freien verbringen. Ich als Betreuungsperson fand es toll zu sehen, wie die

Jugendlichen aktiv mitgemacht haben und dass die Stimmung sehr friedlich war. Zudem habe ich gestaunt, wie viel die Jugendlichen über den «Wald» wussten. Das hätte ich nicht gedacht“, erzählt uns Anja von Sonora Youth.

Familiencoaching!

Sonora Angebote

In der Ferienzeit kommt oft zum Vorschein, was sich im Alltag zusammenbraut jedoch ausgeblendet wird. Streitereien und Machtkämpfe sind vorprogrammiert. Da ist es dann wichtig, Kompromisse zu finden, so dass alle etwas vom Urlaub haben. Damit es gar nicht soweit kommt und auch das Familienleben unter dem Jahr harmonischer verläuft, sollten einzelne Bedürfnisse analysiert und den anderen Familienmitgliedern aufgezeigt werden. Mit dem Erlernen der richtigen Kommunikation, erhält jedes Familienmitglied seine bestimmte Rolle im System. Es geht nicht um eine Schuldzuweisung, sondern um eine für alle stimmige und passende Lösung. Ziel ist es, zu einem gemeinsamen, vertrauensvollen und verständnisvollen Miteinander zu finden. Das Ziel ist die Förderung und Stärkung des Zusammenhaltes.

Mehr zum Thema finden Sie auf:

[Sonora Power for Youth / Familiencoaching](#)



Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch

Das Team von Sonora Coaching wünscht Ihnen und Ihrer Familie einen schönen Sommer, viel gemeinsame Zeit und gute Erholung!

