

Einzelcoaching

Im Alltag gibt es Situationen, die uns zu schaffen machen. An manchen beißen wir uns richtiggehend die Zähne aus.

Wir geben uns noch mehr Mühe, machen noch mehr (vom Gleichen) – und erreichen das gewünschte Ergebnis trotzdem nicht.

Stattdessen wäre es wichtig, uns für das Unbekannte zu öffnen. Denn obwohl dies Verunsicherung bei uns auslöst, sind wir damit auf dem richtigen Weg.

Das einzig Stetige ist der Wandel.

Wandel bedeutet, dass wir uns weg vom Bekannten und hin zum (noch) Unbekannten bewegen.

Probleme entstehen dann, wenn wir uns dem Wandel nicht ausreichend anpassen oder ihn nicht wunschgemäss mitgestalten können.

Das betrifft unterschiedlichste Bereiche; von Umstrukturierungen am Arbeitsplatz, über den Wandel in der Gesellschaft, bis hin zur Veränderung innerhalb der Familie oder Partnerschaft. Am Ende geht es in allen diesen Bereichen aber um Eines: Um Veränderung in uns selber.

Experte für dein Leben bist du.

Mein Job als Coach ist es, dich beim Erkunden von neuen Möglichkeiten und Wegen zu unterstützen und zu begleiten. Vorab gilt es, Bisheriges zu beleuchten, zu würdigen, zu verstehen und schliesslich loszulassen.

Loslassen macht dich frei für das Neue. Dies kann aber beängstigend sein. Deswegen ist es wichtig, dass du damit nicht alleine bleibst.

Öffne dich für neue Möglichkeiten und Chancen. Erkenne und ergreife sie. Mache dein Leben zu deiner individuellen, unverkennbaren, erfüllenden Reise.

Gerne begleite ich dich dabei.

Coaching ersetzt keine Therapie. Es ist ein erprobtes und erfolgreiches Instrument um Menschen zu aktuellen Lebensthemen und über eine gewisse Zeitspanne hinweg zu unterstützen.

Kontaktiere mich für Fragen und zur Terminvereinbarung
mail@susannebuergi.ch oder 071 245 93 11

Susanne Bürgi - einfach besser leben