

## Selbststärkungs-Coaching: Pakete und Preise

---

Mit dem Selbststärkungs-Coaching unterstütze ich dich, deine innere Kraft zu stärken, damit Du zuversichtlich und selbstbestimmt deine Lösung umsetzen kannst.



### Dieses Coaching ist das Richtige für dich, wenn...

- Es etwas gibt, das dir Energie raubt, und Du dich endlich befreien willst
- Du die Kraft in dir nutzen willst, um weiterzukommen

Ich bin davon überzeugt, dass alles, was Du brauchst, in dir steckt. Daher führt das Selbststärkungs-Coaching dich zu dir selbst.

### Im Selbststärkungs-Coaching lernst Du:

- In dich hinein horchen und dich selbst spüren
- Deine Ziele so formulieren, wie du es gerne hättest
- Erkennen, was dich davon abhält, so zu handeln, wie du es gerne möchtest
- Verstehen, welche Verhaltensmuster und Reaktionen bei dir ablaufen
- Dich selbst stärken, damit du Hindernisse überwinden kannst
- Konkrete Massnahmen und Übungen umsetzen, die dir helfen, dich zu befreien und deine Situation wie gewünscht zu verändern

### Das Selbststärkungs-Coaching erhältst Du als 6er- oder 3er-Paket:

- Kostenloses Impulsgespräch inkl. Vorbereitungsfragen
- 6 bzw. 3 Praxistermine à 75 Minuten, ca. alle 2-3 Wochen
- Du nimmst jedes Mal konkrete Massnahmen und Übungen mit nach Hause
- Unterlagen zur Vor- und Nachbereitung der Praxistermine
- Je nach Thema passende Unterlagen für deine selbstständige Vertiefung
- Schluss-Evaluation

Das 6er-Paket ist das ideale Paket, wenn Du sicher eine Weile an deinem Thema dranbleiben willst. Das 3er-Paket ist beliebt zum Einsteigen und als Follow-up ans 6er-Paket.

### Preise

6er-Paket: CHF 1080 / 3er-Paket: CHF 560

Es lohnt sich, eine Zeit lang regelmässig an deinem Thema zu arbeiten, damit du die gewünschten Resultate erreichst. Mit den Coaching-Paketen mache ich in der Praxis die besten Erfahrungen.

Neben dem, was wir gemeinsam in den Coaching-Sitzungen erarbeiten, ist es ebenso wichtig, dass du deine Massnahmen ausserhalb der Praxis selbstständig umsetzt. Nur Du kannst deine Ziele erreichen.

Ich freue mich, wenn ich dich begleiten darf. Melde dich noch heute an und stärke dich selbst 😊  
076 384 22 02, [sonja.zuercher@selbststaerkung.ch](mailto:sonja.zuercher@selbststaerkung.ch), [selbststaerkung.ch](http://selbststaerkung.ch)