

# DU KANNST ALLES SCHAFFEN WAS DU WILLST

PERSPEKTIVE NACH VORN...  
...STATT...ICH KÖNNTE, HÄTTE,  
WÄRE, WÜRDE...WENN...

## ZU MIR:

Ich bin mit Dir auf Augenhöhe und höre Dir aktiv zu. Ich bin empathisch und neugierig auf Dich als Mensch und gehe wertefrei mit Dir ins Gespräch. Ich nehme Deine bestehenden Ressourcen wahr und freue mich über neue die entstehen und stärke sie mit Dir. Ich stelle Fragen und lasse Dich fragen. Ich gebe Feedback und erhalte Feedback zurück. Ich arbeite mit vielen Tools und Methoden als Hilfe zur Selbsthilfe.

Für mich ist es wichtig, dass Du Dein Leben selbstbestimmt leben kannst. Dabei möchte ich Dich unterstützen.

## WIR:

Vertrauensvoll arbeiten wir an Deiner inneren Ruhe und Entspannung. Wir hinterfragen Deine Lebensmuster: stimmt das was Du über Dich denkst? Wir suchen Lösungswege für Probleme. Wir lernen Gefühle wahrzunehmen und nicht mehr wegzudrücken. Wir üben Entspannungs- und Atemtechniken für Deinen Alltag und verbessern Dein Körpergefühl. Wir definieren kleine Schritte oder Ziele nach vorn.

**DU BIST DER WICHTIGSTE MENSCH  
IN DEINEM LEBEN**

## ZIELE

- Beziehungsaufbau
- Aufbau des Selbstwerts
- Gedanken-Karussell beruhigen
- Stressabbau
- Verbesserung des Körpergefühls
- Erlernen von Entspannungs- und Atemtechniken
- Lernen Gefühle wahr zu nehmen statt wegzudrücken
- Lösungswege für Probleme suchen/finden
- Perspektiven nach vorne finden
- Ins Handeln kommen

## Sandra Kirner Coaching

Bodenstrasse 44, 8805 Richterswil



079 245 72 69

[www.sandrakirner.ch](http://www.sandrakirner.ch)  
[coaching@sandrakirner.ch](mailto:coaching@sandrakirner.ch)

Was macht Dich besonders?  
Was ist Deine grösste Stärke?  
Welche Superkraft hättest Du gerne?  
Wer oder was inspiriert Dich?  
Was hast Du für Visionen und Träume?  
Was ist Deine grösste Leidenschaft?  
Wofür bist Du dankbar in Deinem Leben?  
Was macht Dich glücklich?  
Worauf bist Du stolz?  
Was bedeutet Freiheit für Dich?  
Gibt es etwas, das für Dich perfekt ist?  
Was bedeutet Spass für Dich?  
Was ist Deine schönste Erinnerung?  
Wie stellst Du Dir die Zukunft vor?  
Welche Erfahrung in Deinem Leben war für Dich besonders wichtig?  
Auf welche Fragen hättest Du gerne eine Antwort?  
Was bedeutet für Dich Liebe und Geborgenheit?  
Wem vertraust Du?  
Von wem hast Du am meisten gelernt?  
Wer kann Dich zum Lachen bringen?  
Welche Menschen sind wichtig in Deinem Leben?

Sandra Kirner ist zertifizierter Coach und  
Therapeutin für Energiearbeit

Erfahrung mit: ADS, ADHS, Autismus,  
Hochsensibilität, Ängsten, Phobien,  
Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen usw.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

Du brauchst heute noch nicht auf alle  
Fragen eine Antwort. Vielleicht kannst Du  
trotzdem einmal kurz darüber nachdenken.

Ich freue mich sehr, mit Dir zu arbeiten!

Herzlich Sandra



Copyright SK