



Coaching-Angebote





Willkommen!

Hallo, ich bin Sabina.

Ich bin Life Coach. Und ich unterstütze Menschen, wie sie zu innerer Zufriedenheit kommen und sowohl beruflich als auch privat ein erfülltes, erfolgreiches Leben führen.

Ich bin Geniesserin mit allen Sinnen und ich liebe das Leben!

Ich bin hochsensibel. Empath. Und – falls du dich dafür interessierst – Reflektor im Human Design.

Ich freue mich, dass du hier bist und ich zeige dir gerne die verschiedenen Möglichkeiten, wie du mit mir arbeiten kannst.

Bis vielleicht ganz bald!

Sabina



Don't confuse your path
with your destination.

Just because it's stormy
now doesn't mean that
you aren't headed for
sunshine.

(unknown)

Übersicht

1:1-Begleitung	Seite 5 - 14
Gruppencoaching	Seiten 15 - 17
Selbstcoaching/Mini-Kurse	Seite 18 - 21
Über mich	Seite 22 - 24
Kontakt	Seite 25 - 27



1:1

BEGLEITUNG

Persönliche Coachings über
einen längeren Zeitraum



Breites Lächeln

& CHARISMA

EIGENTLICH LÄUFT JA SOWEIT ALLES GUT.

Ob privat oder im Beruf: Du kannst eigentlich ganz zufrieden sein. Im Aussen ist mehr oder weniger alles da, du kannst dich nicht wirklich beschweren. Eigentlich läuft ja soweit alles gut. Wenn da nur nicht diese diffuse Unzufriedenheit wäre.

Dass du in letzter Zeit immer öfter gereizt reagierst, mit mieser Laune durch die Gegend läufst und das sogar auch deine Liebsten abbekommen, gefällt dir – und ihnen – gar nicht.

Und du spürst deutlich, dass es an der Zeit ist, etwas zu unternehmen, damit die Sache – ob im Job oder zuhause – nicht aus dem Ruder läuft.

Das kannst und willst du dir nicht leisten.

Viel lieber möchtest du es schaffen, dein tolles Leben, das du dir erarbeitet hast, **in vollen Zügen zu geniessen**: Im Job spannende Projekte stemmen und dich wirklich über's Ergebnis freuen können. Ziele erreichen und Spass dabei haben. Innerlich erfüllt und zufrieden sein.



Mit deinen Lieblingsmenschen eine lässige Zeit verbringen aber auch **genügend Raum für deine eigenen Dinge haben**.

Und du mittendrin: Kraftvoll, entspannt, charismatisch. Mit diesem breiten Lächeln auf dem Gesicht... in dir ruhend, ganz bei dir. Yesss!



Kraftvoll, entspannt und charismatisch



BERUF &

Berufung

Bist du als Solopreneur:in oder Unternehmer:in
selbständig und brauchst noch mehr Struktur,
Orientierung und Raum für dich?

Möchtest du dich endlich selbständig machen und
meine Begleitung an deiner Seite?

Bist du beruflich unzufrieden und wünschst dir
Klarheit für den nächsten Schritt?



Auf ihre unvergleichlich
einfühlsame und lockere Art
gelingt es Sabina, Dinge aus mir
heraus zu kitzeln, die ich selbst
noch nicht in mir gesehen habe.

Sie nennt Dinge beim Namen,
für die man noch keine Worte
gefunden hat und gibt die
nötigen Impulse und Anreize,
um sich selbst in einem anderen
Licht zu sehen.



WERTE &

Partnerschaft

Willst du herausfinden, was dir wirklich wichtig ist im Leben – sei's beruflich oder privat? Was sind deine Bedürfnisse und Werte?

Was gibt deinem Leben **mehr Abenteuer und Pep?**

Wie kannst du deine Wünsche ernst nehmen und ganz ohne schlechtes Gewissen umsetzen?

Willst du dein Selbstvertrauen stärken und dein Selbstbewusstsein steigern, um noch mutiger und klarer für dich einzustehen und **noch besser Nein zu sagen?**

Themen rund um eine erfüllte Partnerschaft



HOCHSENSIBILITÄT & *Spiritualität*

Möchtest du die Hochsensibilität und ihr Potenzial **erkennen und bewusst einsetzen**? Ganz ohne Drama und Mimimi?

Wo kannst du deine eigene oder die deiner Mitarbeitenden für deinen Erfolg nutzen?

Was ist ein **gutes Selbstmanagement**?

Umgang mit Druck und Stress

Fragen zu Spiritualität



Vielen Dank liebe
Sabina, dass du mir die
positiven Seiten meiner
Hochsensibilität
aufgezeigt hast und ich
mit neuem Wissen und
Selbstwertgefühl
meinen Zielen und
Träumen
entgegengehen kann!



Investition

3 MONATE

Coachinggespräche per Zoom.
Während 3 Monaten alle 2 Wochen
eine Session à ca. 60 - 75 Min.

Kein fixer Fahrplan sondern so, wie du's brauchst: Den Rythmus passen wir individuell an deine Bedürfnisse an. Der Zeitraum lässt sich nach Bedarf ausdehnen. Nach jeder Session legen wir gemeinsam den nächsten Termin fest.

Weiter ist enthalten:

- Support per Whatsapp oder Email
- Zugang zum Mitglieder-Bereich
- Wochen-Reflexion per Mail
- 2 Monate nach Programm-Ende: Follow-Up 60 Min.

Zahlung des Gesamtbetrages vor Coachingbeginn.

FR. 3'400.--

6 MONATE

Coachinggespräche per Zoom.
Während 6 Monaten alle 2 Wochen
eine Session à ca. 60 - 75 Min.

Kein fixer Fahrplan sondern so, wie du's brauchst: Den Rythmus passen wir individuell an deine Bedürfnisse an. Der Zeitraum lässt sich nach Bedarf ausdehnen. Nach jeder Session legen wir gemeinsam den nächsten Termin fest.

Weiter ist enthalten:

- Support per Whatsapp oder Email
- Zugang zum Mitglieder-Bereich
- Wochen-Reflexion per Mail
- 2 Monate nach Programm-Ende: Follow-Up 60 Min.

Zahlung des Gesamtbetrages vor Coachingbeginn.

FR. 5'500.--



4 WOCHEN

Klarheit bringt Freiheit. Freiheit zu entscheiden, Freiheit sich zu orientieren. Freiheit für den nächsten Schritt. Oder die nächsten Schritte. In eine Richtung oder in mehrere.

Was immer du möchtest, alles ist da. Wenn du weisst, in welche Richtung gehen. Wenn du weisst, was du willst. Was dir gut tut, was dein Herz erfreut.

Der Verstand führt dich in alte Gefilde, spannend wird's erst mit dem Herzen.

Lass es fliessen, vertrau' deinen Impulsen. Immer mehr. Immer öfter.

Ich helf dir dabei.

1 Monat, 4 Wochen, nur du und ich.

Raum, Ruhe, Klarheit
Innere Stille, innere Fülle entdecken.
Sein, nichts müssen, alles dürfen.

4 Wochen für dich. Mit mir. In Ruhe.

4 Sessions à 60 - 75 Min. per Zoom.
Whatsapp-Support in-between

FR. 1'333.--



DARF ICH DICH *einladen?*

Bist du an einer 1:1-Begleitung interessiert?

Dann lass uns gerne online bei einer Tasse Kaffee darüber sprechen, wo du grad so stehst. So können wir uns in Ruhe kennenlernen und herausfinden, wie ich dich unterstützen kann.

Ich freue mich riesig auf dich!


Herzlich

Sabina

Zur Terminanfrage



oder per Mail an sabina@sabina-hediger.ch



GRUPPEN- COACHINGS

Workshops, 90 Min.
in kleinen Gruppen



KLEIN & FEIN

Kurz & knackig

Manchmal stecken wir fest und brauchen nur einen kurzen aber **kraftvollen Impuls**, um wieder weiterzuwissen.

Manchmal braucht's einfach ein Stück mehr Klarheit und schon können wir auf unserem Lebensweg wieder die nächsten Schritte anpacken, ohne weiter Energie zu verschwenden, weil wir **auf der Stelle treten**.

Genau dafür sind die Workshops gedacht.

Falls du Lust hast, nimm doch gleich ein paar Freunde mit und bucht euren privaten Workshop.

Raus aus der Blockade Rein in's Handeln

Das kann's noch nicht gewesen sein? Weisst du tief in dir drin, dass da noch Deins auf dich wartet? Zum Beispiel deine Berufung? Eine erfüllte Beziehung? Ein cooler Job?

- ✓ Handeln statt auf der Stelle treten. Dein Leben feiern statt dich im Kreis drehen.
- ✓ Löse deine Handbremse. Überwinde die Blockaden, die dich bis jetzt zurückgehalten haben. Werde frei für das, was dich wirklich ausmacht. Ich helf dir dabei!
- ✓ Komm kraftvoll und mutig in's Tun und entfalte dein Potenzial. Du schaffst das!

Und du wirst immer öfters mit diesem grossen Smile auf deinem Gesicht anzutreffen sein. Yesss!

Dein
Workshop

DETAILS:

90 Min., per Zoom
Max. 6 Personen

FR. 39.--

Fr. 89.-- mit
1:1 Mini-Coaching



[Zu den Workshops](#)



SELBST- COACHING

Mini-Kurse mit kleinen,
leicht-verdaulichen Lektionen



IN DEINEM EIGENEN *Rythmus & Tempo*

Du möchtest ein Thema ganz **unabhängig** von Aussen erarbeiten? Du willst dir Wissen aneignen, etwas Lernen, weiterkommen – und zeitlich ganz flexibel sein?

Du liebst es, kleine, **leicht-verdauliche Häppchen** zu geniessen und mit einem hübschen Workbook zu arbeiten?

Dann sind die Mini-Kurse das Richtige für dich.

Sie sind so gestaltet, dass du sie auch wirklich durcharbeiten kannst. Keine Überfrachtung sondern gut portioniert.

Für viel Spass und baldige Erfolgserlebnisse!





Wie du deine Passion finden kannst

(wenn du schon fast aufgegeben hast)



[Zum Mini-Kurs](#)

Und, wofür brennst du so?

Kennst du Menschen, die mit einem Leuchten in den Augen von ihrem Hobby – oder noch besser – von ihrem Beruf erzählen?

Wo du beim Zuhören ihre Begeisterung so gut spüren kannst, dass sie regelrecht **ansteckend** ist?

Und dir selber will auf die Frage "wofür brennst du so?" beim besten Willen keine Antwort einfallen?

Nur zu gern würdest du auch eine Passion haben.

Du hättest auch gerne dieses Etwas, was dich erfüllt.

Du hättest auch gerne diese eine Sache, die dich die Zeit vergessen lässt.

Du sehnst dich nach diesem garantierten Glück-Macher in (fast) jeder Lebenslage.

Das ist im Kurs drin:

Audiokurs, 90 Min.

60-seitiges Workbook als PDF-Download

Weitere hilfreiche Tools

Wochen-Reflexion als Mail während 12 Wochen

Fr. 89.--



Hello Beautiful

In 30 Tagen zu mehr Selbstliebe

Jetzt reiss dich doch mal zusammen!

Stell dich nicht so an. Andere hätten das schon längst easy erledigt.

So hab ich oft mit mir geredet. Streng, unerbittlich. Ich bin hart mit mir ins Gericht gegangen.

Kennst du das auch? Und spürst du, wie's dir einfach nicht gut tut?

Sehnst du dich danach, glücklicher und zufriedener werden? Lockerer und gelassener? Auch mal Fünfe gerade sein zu lassen?

Möchtest du mit mehr Leichtigkeit durch's Leben gehen?

Gerne gebe ich dir in diesem Mini-Kurs charmante und leicht-umsetzbare Impulse, wie du mehr Wertschätzung und Selbstrespekt in dein Leben bringen kannst

Wie du zukünftig liebevoller mit dir umgehen kannst

Wie du bei dir ankommen und die Liebe zu dir selber vertiefen kannst



[Zum Mini-Kurs](#)

Das ist im Kurs drin:

Audiokurs, 75 Min.

47-seitiges Workbook als PDF-Download

Weitere hilfreiche Tools

Wochen-Reflexion als Mail während 12 Wochen

Fr. 89.--



ÜBER MICH



Über mich

BEDÜRFNISSE VERLEUGNEN

Nicht nur wegen meiner Hautfarbe habe ich mich schon immer irgendwie anders gefühlt. Was anderen Spass gemacht hat, war mir oft ein Graus. Und doch wollte ich unbedingt dazugehören.

Was aber passiert, wenn du dich ständig verbiegest und deine Bedürfnisse zurücknimmst? Du verlierst dich.

Was passiert, wenn du **viel zu oft ein Komma setzt**, statt einen Punkt zu machen? Du tust Dinge, auf die du keinen Bock hast. Am Anfang bekommst du schlechte Laune. Und irgendwann eine Depression. Klingt krass? War es auch. Und ja, ich spreche von mir :-)

BERUFLICHE KOMFORTZONE

Aus der beruflichen Komfortzone bin ich 2012 ausgestiegen, als Körper und Seele sich gesträubt haben, **den ausgetretenen Pfad** noch länger weiterzugehen. Die darauffolgenden Ausbildungsjahre an der Dr. Bock Coaching Akademie in Berlin zum Master Life Coach und MINDFUCK-Coach haben das Fundament für meine Berufung gelegt. Und zusammen mit dem, was mich das Leben, die Menschen und die Liebe so gelehrt haben, habe ich meinen persönlichen Mix kreiert, mit dem ich Menschen seither unterstütze, sich ein gelungenes Leben zu schaffen. Ich bin unglaublich dankbar dafür, mit meiner Arbeit Menschen – wie dich? – happy machen zu dürfen.

UND IN DER LIEBE SO?

Früher habe ich liebesmässig lange im düsteren Tal der Unzufriedenheit gelebt. Bis ich mir an einem Wendepunkt erlaubt habe, dass es leicht gehen darf und ich mir nicht nur ein kleines Stück, sondern **den ganzen Kuchen** gönnen will. Heute lebe ich in einer Partnerschaft, die mich erfüllt. Und ich freue mich jeden Morgen, neben meinem Schatz aufzuwachen.



WURZELN & *Hochsensibilität*

MEINE WURZELN

Aufgewachsen bin ich im tiefsten Aargau. In einer Patchwork-Familie. Als erwachsene Frau ist meine Familie mit einem unerwarteten Anruf aus Afrika plötzlich gewachsen. Die anschliessende Abenteuer-Reise zu meinen Wurzeln bleibt unvergesslich.

DIE HOCHSENSIBILITÄT

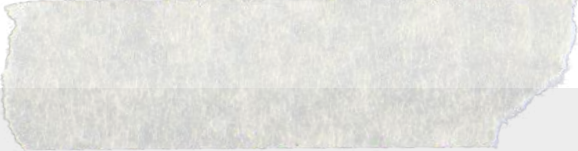
Dieses Sich-einfach-irgendwie-anders-fühlen. Nicht 08/15 sein. Der Wunsch nach Tiefgang und Sinn. Vom anfänglichen Ignorieren, Ablehnen, nicht Wahrhaben-Wollen über's Akzeptieren, Reifen, Annehmen zum locker-entspannten Umgang damit. Ganz ohne Drama und Mimimi. Heute sehe ich vorallem das Geschenk in der Hochsensibilität. Die Grösse, die Stärke, die Sorgfalt, die Loyalität, der Gerechtigkeitsinn, die Empathie, die Sinnlichkeit. Und die Wichtigkeit für unsere Welt.





KONTAKT





Eine Frau kann mit 19
entzückend, mit 29
hinreissend sein, aber
erst mit 39 ist sie absolut
unwiderstehlich.
Und älter als 39 wird
keine Frau, die einmal
unwiderstehlich war!
(Katherine Hepburn)



Kontakt

Hast du eine Frage? Ein Anliegen? Bist du an einer persönlichen Begleitung interessiert?

Schreib mir sehr gerne oder ruf mich an. Ich freue mich auf dich!

Herzlich Sabina

Sabina Hediger
Life Coaching & Beratung

+41 79 690 68 93
sabina@sabina-hediger.ch
sabina-hediger.ch