



SISTERS im BUSINESS

Start:
26.08.26
9-11

Für feinfühlige, lässige Coachinnen, Therapeutinnen und andere Dienstleisterinnen, die mit Leidenschaft & Herzblut ihr eigenes Ding machen.

Du hast Ideen und möchtest weiterkommen. Aber manches **bleibt liegen**. Weil dir das nötige Wissen fehlt, du nicht weisst, wie du es angehen sollst. Oder dir jemand fehlt, der mit dir mitdenkt. Vielleicht sagst du auch: «Ich hab's nicht so mit der Technik.»

Genau da setzen wir an: In sechs Gruppensessions plus zwei Einzelterminen bringen wir **Ordnung** in deine nächsten Schritte, **vereinfachen** Abläufe und schauen auf das, was gerade ansteht.

Und auch das Private darf Raum haben. Denn **als Selbständige ist ja irgendwie alles eins**. Und ohne dich und in deiner Kraft geht nun mal nix.



“Egal ob du ganz am Anfang stehst, ein Teilzeit-Business hast oder bereits schon länger unterwegs bist: Du bist herzlich willkommen!”

Raus aus der Blockade. Rein ins Umsetzen

6 Gruppensessions, jeweils 9-11 Uhr
plus 2 Einzelsessions mit mir
Max. 6 Frauen
Online per Zoom, mit Aufzeichnung
26. August - 7. Oktober



SO KANNST DU DIR DAS VORSTELLEN

- ✓ **Wieder wissen, weshalb du angetreten bist**
Was immer es ist, was dir in deinem Business grad dein Leben schwer macht. Hier ist der Raum, um dir Zeit für wichtige Fragen zu stellen.
Deine Angebote, deine Klient:innen, deine Ausrichtung, Abgrenzen, innere Blockaden, Preise, Technik...
- ✓ Was möchtest du loslassen? Was neu reinholen? Was brauchst du, damit sich dein Business (wieder) ganz nach dir anfühlt? Und dass du wieder überzeugt weisst, warum du tust, was du tust?
- ✓ **Endlich anpacken, was du aufgeschoben hast.**
Weil du nicht wusstest wie. Oder weil dir alleine im stillen Kämmerlein die Motivation gefehlt hat. Und ja, manchmal sind's schlicht ein paar **coole Tricks oder Tools**, die du brauchst, damit's wieder easier geht. Schliesslich kann einem die liebe Technik manchmal ganz schön Nerven kosten.
- ✓ **Leichtigkeit bekommen**
Die Kraft der Gruppe ist für Solopreneurinnen Gold wert. Weniger allein-vor-sich-hinwursteln sondern sich **in-einer-Gemeinschaft-von-Gleichgesinnten-zugehörig-fühlen**. Auch wenn wir alle unser Ding alleine stemmen können, tut es einfach gut, zu wissen, dass da andere SISTERS sind, die ähnlich unterwegs sind.
- ✓ **Energie-Tankstelle**
An den Tagen, wo dir der Saft ausgeht und du dich etwas verloren hast (ja, das kommt in den besten Familien vor :-), führ ich dich liebevoll wieder zurück zu dir. Und dadurch auch wieder zurück in dein Business.
Weil ohne dich geht schliesslich nix.



Damit du die Königin in dir herausholen kannst und wieder weisst, weshalb du damals eigentlich angetreten bist.



DIE KRAFT DER GRUPPE

Die Kraft der Gruppe

Etwas, was ich persönlich viel zu lange unterschätzt habe. Und jetzt - zwar nur im 2-er-Setting - erlebe. Und der Grund, weshalb ich die SISTERS im BUSINESS ins Leben rufe. All die **starken Einzelkämpferinnen** können voneinander profitieren.

Und trotzdem ist mir wichtig:

Es ist kein gemütliches Austauschen bei einer Tasse Kaffee (auch wenn das natürlich ebenfalls sehr nett ist. Ich liebe es!). Aber hier ist es ein Coachingformat.

Ich begleite dich mit dem, was dich beschäftigt, vor der Gruppe. Du kannst deine Fragen vorab einreichen oder direkt im Call einbringen.

Und auch wenn dein eigenes Thema an einem Tag ein anderes ist, kannst du meistens etwas für dich mitnehmen (ich erlebe das zumindest in meinen Kursen, die ich selber besuche so).

Vielleicht ist dir das ja auch schon passiert: Eine Antwort an jemand anders berührt dich ganz besonders, obwohl du selber die Frage nie gestellt hättest.

Schwarmwissen nutzen

Und wenn es für dich passt, besteht natürlich immer auch die Möglichkeit, eine Frage an die Gruppe zu stellen.

Stichwort: Schwarmwissen nutzen.



Und für Themen, die du nicht vor der Gruppe teilen möchtest, gibts ja auch zwei Einzelsessions mit mir.





*Apropos Business:

Vielleicht nennst du es bei dir einfach „ich habe eine kleine Praxis“ oder „ich biete nebenbei Massagen an“.

Aus meiner Sicht dürfen wir das aber trotzdem Business nennen.

Ein wenig **mehr Selbstbewusstsein** in dieser Hinsicht täte uns Frauen richtig gut. 😊

WESHALB SABINA?

Nicht deine klassische Unternehmensberaterin

Ich bin Life Coach. Und nein, kein Business Coach. Also auch keine Unternehmensberaterin im klassischen Sinne. Bei weitem nicht. Ich kenne keine coolen Excel-Sheets, Businesspläne oder irgendwelche wilden Forecasts.

Aber ich bin selber ja eine Businessfrau*. Schliesslich führe ich seit 13 Jahren mein eigenes kleines Coachingbusiness. In dieser Zeit habe ich viel gelernt und erfahren:

Ich habe mir von anerkannten, „grossen“ Coaches sagen lassen, wie *man* Werbung machen muss. Wie *man* auf Social Media unterwegs sein muss. Wie *man* dies und das tut.

Und ich habe zugehört. Und ganz brav umgesetzt. Wochenlang, Monatelang. Ich wollte mir nicht vorwerfen müssen, dass ich **zuwenig fleissig** gewesen wäre, wenn ich nicht erfolgreich bin damit.

Was dabei herausgekommen ist?

Ein Burnout, ein leerer Kalender. Und eine riesige Frustration. Vorallem aber ganz viele Selbstzweifel. Wieso funktioniert's bei mir nicht, auch wenn ich alles genau so gemacht habe?

Meine heutige Erkenntnis:

Weil es nicht zu mir gepasst hat. Nicht meinem (Energie-)Typ entsprochen hat (Hallo Human Design). Es hat sich oft schräg angefühlt. Komisch. Unstimmig. Wie ein schlecht-geschnittenes Kleid das überall zwickt und zwackt. Und weil ich noch innere Blockaden hatte, die einen entspannten Umgang mit Sichtbarkeit verhindert haben.

Und genau deshalb ist mir für deine Begleitung so wichtig: **Dass du in deinem Business Dinge tust, die zu dir und deinen Werten passen und die sich für dich gut anfühlen.** Du musst dahinterstehen können, damit du es auch langfristig leben kannst – und damit auch erfolgreich wirst.



FLOW & LEICHTIGKEIT

Ich bin ein kleiner Technik-Freak. Oder anders ausgedrückt:
Ich habe keine Angst vor Technik.

Ich liebe es, neue Tools auszuprobieren. Und bin immer
wieder begeistert davon, wenn Dinge mir mein (Business-)
Leben leichter machen.

Es gibt heute **so viele lässige Möglichkeiten**, die wir nutzen
können, um unsere Organisation in einen besseren Flow zu
bringen. Gerne zeige ich dir drum, wie auch du es dir leichter
machen kannst. Und ja, ich bin dabei total geduldig und
entspannt ☺

Ein nährendes Biotop

Ich habe selber viele Jahre alleine im stillen Kämmerlein mein
Ding gemacht. Das ging gut, klar.

Aber seit ich durch mein Burnout „zum Glück“ in die Lage
gekommen bin, gelegentlich mit einer Kollegin
zusammenzuarbeiten, merke ich, wie stärkend dieser
Austausch ist.

Sei's über besondere Klientenfälle, über das, was uns Frauen
grad so bewegt und dann natürlich auch die ganz
pragmatischen Business-Themen wie neue Angebote, Ideen
gemeinsam durchdenken etc.

Das ist sooo nährend!

“Ich habe das völlig
unterschätzt. Hab zwar
viel von diesem
Sisterhood-Gedanken
gehört. Es jetzt aber am
eigenen Leib zu erleben,
hat mich darin bestärkt,
einen solchen Raum
anzubieten.”





DETAILS

6 feine, kleine Gruppensessions:

**Mi, 26.8. | Mi, 2.9. | Di, 8.9. | Di, 15.9.
Mi, 23.9. | Mi, 7.10., jeweils von 9-11 Uhr**

2 Einzeltermine
(werden individuell vereinbart)

Ortsunabhängig, per Zoom
Mit Aufzeichnung, falls du mal nicht dabei
sein kannst

Maximal 6 Frauen

Fr. 590.- Pilotpreis

NEUGIERIG?

Dann schreib mir gerne per WhatsApp
oder Mail.

Wir trinken (online) eine Tasse Kaffee
miteinander und lernen uns ganz
entspannt in einem **unverbindlichen
Vorgespräch** kennen.

Ich freue mich riesig auf dich!

Herzlich

Sabina

Sabina Hediger, Life Coaching & Beratung | +41 79 690 68 93
sabina@sabina-hediger.ch | sabina-hediger.ch

“Egal, ob du schon länger selbständig bist, dein
Business “nur” nebenher betreibst oder ganz am
Anfang stehst: Ich hol dich da ab, wo du grad
stehst und mit dem, was dir im Moment möglich
ist. Kein Druck, kein Stress. Alles darf sein.

Hauptsache du musst dich **nicht mehr alleine
durchwursteln** (hab ich selber viel zu lange
gemacht), sondern hast wieder mehr Spass und
Erfüllung. Yesss!”

