

Sophia Siegenthaler

Bewusste Lebensgestaltung für Einzelpersonen und Paare

*«Die Art, wie wir mit uns selbst
und somit mit anderen kommunizieren,
bestimmt unser Leben.»*

Kontakt / Terminvereinbarung

Ich freue mich auf Sie.

Sophia Siegenthaler
Expertin für Kommunikation und Beziehungsentwicklungen
systemisch-lösungsorientierter Coach (MAS) / Mediatorin (CAS)

Sophia Siegenthaler gmbh
Praxis für systemische Beziehungsentwicklung
Distelbergstrasse 13
5000 Aarau

Mobile + 41 78 722 20 20

G direkt + 41 62 723 21 21

sophia@sophia-siegenthaler.ch

www.sophia-siegenthaler.ch

Sophia Siegenthaler

Ihre persönliche Investition in mehr Lebensfreude

Meine analytische und empathische Gesprächsführung ermöglicht es Ihnen, Ihre Situation aus den verschiedensten Perspektiven zu betrachten und neue (Lösungs-)Wege zu erkennen und zu gehen.



Expertin für Kommunikation & systemische Beziehungsentwicklungen

Angebote

FÜR EINZELPERSONEN

Persönlichkeitsentwicklung in Veränderungsprozessen
Gestärktes „Selbst“-Vertrauen und neue Motivation

Sie wollen Ihre gegenwärtige Lebenssituation (Beruf/Wiedereinstieg/Firmengründung/anstehende Pensionierung, Partnerschaft, Familie etc.) mit einer neutralen Person beleuchten. Als erfahrener BewusstseinsCoach führe ich Sie achtsam und liebevoll mit gezielten Fragen und Visualisierungen zu neuen Handlungsmöglichkeiten. Dieser vertrauensvolle und konstruktive Rahmen unterstützt und beschleunigt Ihre Persönlichkeitsentwicklung.

Ihr Gewinn

gelöste Blockaden, Klarheit, neue Ziele, Motivation für die nächsten Schritte, gestärktes „Selbst“-Vertrauen, Horizonterweiterung und was Ihnen persönlich gut tut.

FÜR PAARE

Neue Gesprächs- und Streitkultur entwickeln

Gehen oder bleiben? Wenn Situationen festgefahren sind, das Gedanken- und Gesprächskarussell sich in der Endlos-Schleife dreht, hilft eine Auslegeordnung mit einer neutralen Person – Mediation statt Rosenkrieg. Gemeinsam erarbeiten wir Ihre individuelle Lösung für ein neues Miteinander oder für einen friedlich getrennten Weg.

Ein Paar-Coaching macht in folgenden Situationen Sinn:

- als Prävention
- bei Krisen
- als Trennungsbegleitung

Der Schlüssel bei allen drei Punkten liegt in der Kommunikation – respektvoll und wertschätzend einander zuzuhören und einander an seinen Gedanken und Gefühlen teilhaben zu lassen. Mit dieser Haltung verwandeln sich Tiefen in ein Anlaufnehmen für neue Höhenflüge.

Ihr Gewinn

unbürokratische Sofort-Massnahmen für angespannte Situationen, Perspektivenwechsel, Harmonie, verbesserte Gesprächs- und Streitkultur und was Ihnen jetzt persönlich gut tut.

Vorgehensweise

1. Sitzung Auftragsklärung/Zieldefinition / Themen benennen / Sofortmassnahmen
2. Sitzung Ressourcen aktivieren / Lösungen finden
3. Sitzung bei Bedarf Einzelsitzungen
4. Sitzung Gemeinsames Überprüfen der Lösungen / weitere Schritte festlegen

Ihre Investition in ein harmonisches Leben

CHF 180.-- / h
Erstgespräch 90 Min. (CHF 240.--)

«In herausfordernden Situationen, seine Worte so zu wählen, dass Verletzungen vermieden werden, zeugt von einer achtsamen und bewussten Persönlichkeit.»

Die Botschaft der Seele verstehen

Seelenschreiben nach Clemens Kuby

Jeder Schmerz, jede Krankheit oder jeder Unfall, und auch andere unglückliche Lebenssituationen haben eine Botschaft für Betroffene.

Als angehende Kuby-Begleiterin und erfahrener BewusstseinsCoach unterstütze ich Sie darin, in einem ersten Teil Ihr ganz persönliches Schmerzbild zu erkennen und in einem zweiten Teil Ihrer erlebten Geschichte ein gefühltes Happyend zu verleihen.

„Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben“, sagte schon der Autor Erich Kästner.

Ich unterstütze Sie beim Schreiben Ihrer persönlichen Seelengeschichte.

Vorgehensweise

1. Sitzung Auftragsklärung/Zieldefinition / Thema benennen, 1. Szene schreiben
2. Sitzung Präzisierung des Schmerzbildes / Beginn 2. Szene (Umschreibung)
2. Sitzung Präzisierung der Umschreibung / weiteres Vorgehen definieren

Kosten

CHF 180.-- / h

Ich biete Ihnen den Vertrauensraum für die Entwicklung Ihrer Zukunft.