

# Was brauchst Du jetzt?

**Ich unterstütze Dich mit Telefoncoaching / Onlinetreffen dabei Dinge zu sortieren, Mut zu fassen, herauszufinden, was jetzt wichtig ist...**

Liebe Unterstützungssuchende,

seit die „Corona-Krise“ in Deutschland angekommen ist, ist vieles anders als geplant, die Unvorhersehbarkeit und Komplexität unseres Lebens wird besonders deutlich.

*Was tun wir damit? Wollen wir etwas tun? Können wir etwas tun? Ich habe schon folgende Reaktionen durchlaufen: Kopf in den Sand stecken und hoffen, dass alles nicht so schlimm ist, eine Idee bekommen, was alles trotz oder gerade in Krisen so möglich ist, dankbar sein über Zusammenhalt und Unterstützung (in körperlicher Distanz), von Existenzängsten überwältigt werden, mich an Kleinigkeiten freuen, beobachten, was sich auf verschiedenen Ebenen im Außen und Innen gerade zeigt...*

**Wie geht es Dir? Was brauchst Du gerade? Was ist für Dich beruflich und persönlich dran? Falls Du Dir jemanden wünschst:**

- zum lauten Nachdenken darüber, was gerade bei Dir ansteht
- zum Dinge sortieren und priorisieren,
- die Zeit nutzen für fachliche oder persönliche Weiterentwicklung,
- Handlungsoptionen ausloten,
- der Dir Mut zuspricht, mit Dir schaut, was und wer Dich gerade gut unterstützen kann,
- trotz Krise an wichtigen Themen weiterzuarbeiten
- ...

...freue ich mich, wenn Du dich von mir begleiten lässt.

Ich biete, schon lange Telefoncoachings an - allerdings waren das bislang maximal 1-2 Termine im Monat. Jetzt ist es das einzige, was ich gerade anbieten kann: Telefonieren, Skypen, oder sich in Zoom (einem virtuellen Meetingraum, der auch für Teammeetings geeignet ist) treffen. Ein Walk & Talk (Coachingsspaziergang) ist manchmal sicher auch möglich.

Neben meinen normalen Coachings biete ich aktuell für Menschen, die die Krise (bereits) finanziell getroffen hat, oder die ohnehin ein geringes Einkommen haben einen < 50% Preisnachlass an. Ich möchte gerne zudem denen, die die Krise besonders hart trifft, auch die Möglichkeit geben kostenfrei ein Coaching in Anspruch zu nehmen. Möglich sind zudem auch Tauschgeschäfte :-)

Kontakt:

Sanna Schondelmayer

s.schondelmayer@boscop.org

Tel.: 0179 | 1049330

www.sannaschondelmayer.com



## **Für berufliche Themen:**

Was kann ich / möchte ich der neuen Situation anpassen? Wie mich / meine Arbeit verändern - die Krise überstehen (vielleicht auch nutzen)...



## **Für private Themen:**

Was ist Dein Thema in der Krise? Was bewegt Dich besonders? Mit was siehst Du Dich konfrontiert? Was macht Dir Angst, was inspiriert Dich vielleicht auch? Was kannst & willst Du jetzt?

