

Individuelles Coaching und Beratung für Erwachsene



Entdecke dein Potenzial und komm wieder in deine Kraft

Kommt dir das bekannt vor? Durch Stress, Übermüdung oder Schicksalsschläge, wie Trennung, Krankheit, Todesfall, können Blockaden entstehen, die uns immer wieder belasten und uns in unserem Alltag einschränken. Sind wir dem schutzlos ausgeliefert? Es gibt wirkungsvolle Gegenmassnahmen, um Ängste, familiäre, private oder berufliche Herausforderungen zu meistern.

Du möchtest dich vertiefter mit diesen Themen auseinandersetzen:

- gewaltfreien Kommunikation / Konfliktleichtigkeit leben
- dein Reiz-Reaktionsmuster
- deine Prägung
- dein Beziehungs-Typ
- neurodivergente Herausforderungen (ADHS, ASS, Hochsensibilität)

Dann melde dich bei mir, um deine Vorstellungen, Ziele und Rahmenbedingungen zu besprechen. Ich arbeite lösungsorientiert, systemisch und mit vielen praktischen Übungen! Gerne begleite ich dich durch ein Einzelcoaching zw. 6-15 Sitzungen (vor Ort oder online) mit wissenschaftlich fundierten Methoden, welche dich dabei unterstützen, wieder in deine Kraft zu kommen und dein Potenzial zu entfalten.

Was braucht es von deiner Seite? Mut für den ersten Schritt.

Wann: individuelle Terminvereinbarung.

Reserviere dir für das erste Treffen 2 Stunden.

Wo: Langmauerstr. 20, 8006 Zürich oder online

Wie: melde dich unverbindlich bei mir per E-Mail an für ein 15 min. Gespräch

Investition: Je nach Coaching-Paket zw. 6-15 Stunden ab CHF 790 (600 mit EL/KL)
Einzelstunden CHF 140/h (100 mit EL/KL).

Wer: Tania Berchtold Dellberg,

Kommunikationstrainerin und zertifizierter IPE/ADHS/ASS-Coach