



## Spielplan



### Kontaktaufnahme & Vorgespräch

Schön, dass du dich meldest. Ordentlich gepackt ist halb umgezogen. Gemeinsam finden wir heraus, wie ich dich beim Wechsel in dein neues Refugium unterstützen kann. Ein Video-Call und/oder deine Fotos erleichtern allenfalls die Einschätzung.



### Lagebeurteilung vor Ort

Wir verschaffen uns einen Überblick über dein Hab und Gut.



### Zielsetzung

Wir bestimmen den Zeitplan und besprechen das Coaching-Arrangements.



### Materialbeschaffung

Nach Absprache wird geeignetes Verpackungs- und Beschriftungsmaterial besorgt.



### Reduktion

Alle Gegenstände werden hervorgehoben und zu cleveren Sachgruppen geordnet. Du wählst was bleibt und was gehen darf.



### Einpacken

Gegenstände, die mit dir umziehen, packen wir sinnvoll, platzsparend, sorgfältig und umzugstauglich ein.



### Abschluss

Wir reflektieren den Prozess und fixieren bei Bedarf nächste Sessions & besprechen allfällige Hausaufgaben.



### Feiern

Yes, gönn dir eine Belohnung (z. Bsp. eine neue Frisur, eine Seife mit deinem Lieblingsduft etc.) und ankere das momentane Gefühl. Du bist startklar für die Verschiebung ins neue Daheim.



### Ankommen

Komme an in deiner neuen Umgebung. Gerne unterstütze ich dich bei Bedarf beim Auspacken und beim durchdachten und zweckmässigen Einräumen.