

Coaching - Schnelltest: „Bin ich coachingbereit?!“

1. Die Vorbereitung:

- a. **Setzen** Sie sich bequem vor Ihren PC und atmen Sie!
- b. Überprüfen Sie die **Farbeinstellung** Ihres Bildschirms (sehen Sie nicht zu schwarz).
- c. Legen Sie sich einen blauen **Edding** griffbereit neben sich.

2. Die Durchführung

- a. Denken Sie nun an eine Situation, mit der Sie momentan unzufrieden sind und diese ändern wollen.
- b. Schließen Sie die Augen.
(Bitte öffnen Sie die Augen wieder, nachdem Sie eine Situation für sich gefunden haben und bereit sind, den Test zu starten.)
- c. Beantworten Sie nachfolgende Frage spontan und doch überlegt mit:
 - „ja“, wenn Sie der Antwort voll zustimmen können,
 - „nein“, wenn Sie der Antwort überhaupt nicht zustimmen können,
 - „weiß nicht“, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie der Antwort zustimmen können.

Markieren Sie dann auf Ihrem Bildschirm mit dem vorbereiteten Edding nur eines der nachfolgenden Kästchen:

3. Die Frage

Sind Sie bereit, sich mit Ihren eigenen Handlungsmustern und Emotionen, mit Ihren Wünsche und Werten zu erforschen und ggf. Alternativen zu entwickeln?

- Ja**
- Nein**
- Ich weiß nicht**

Wenn Sie bereit sind für die Auflösung, dann lesen Sie jetzt weiter auf der nächsten Seite.

Coaching - Schnelltest: „Bin ich coachingbereit?!“

4. Die Auflösung:

Sie haben mit „ja“ geantwortet:

Die wichtigste Grundvoraussetzung ist bei Ihnen vorhanden.
Alles Weitere kommt im personenzentrierten Coaching von selber.

Sie haben mit „weiß nicht“ geantwortet:

Sie sind sich noch unsicher ob Sie Coaching wirklich möchten?
Sie erleben ein unangenehmes Gefühl des hin-und hergerissen
Seins? Sie möchten das ändern? Sicher haben Sie in Ihrem Leben
schon Entscheidungen getroffen. Erinnern Sie sich an eine? Was
hatte Ihnen damals geholfen, doch zu einer Entscheidung zu
kommen?

Sie haben mit „nein“ geantwortet:

Nein? Sie möchten sich nicht mit Ihren Handlungsmustern und
Emotionen, mit Ihren Wünsche und Werten erforschen? Welche
Erfahrungen haben Sie damit gemacht?
Ist es wirklich immer so? Oder gab es schon mal eine Situation in
der das anders war? Wie ging es Ihnen in diesem Moment?

Coaching. Personenzentriert-integrativ.