**Coaching-Vorbereitung**

Fragebogen

Danke, dass du da bist und dir die Zeit nimmst, diesen Fragebogen auszufüllen, um ein möglichst effektives und nachhaltiges Coaching zwischen uns zu ermöglichen. Ich freue mich sehr, hier mehr über dich, dein Anliegen, deine Erwartungen und Wünsche zu erfahren!

Klärung des Kontextes

Benenne dein übergeordnetes Coaching-Thema:

* Lebensvision/Sinnfindung
* Spiritualität/Anbindung (in die innere Mitte finden)
* Beruf/Business
* Geld/Finanzen
* Liebesbeziehung/Partnerschaft
* Beziehungen (Freunde, Familie etc.)
* Selbstliebe
* Vitalität/Lebensfreude
* Anderes:

Bitte beschreibe dein Anliegen in wenigen Sätzen:

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie zufrieden bist du gerade mit deinem Leben?

* gar nicht
* zufrieden
* voll zufrieden

Was ist das Gefühl, das du aktuell am meisten in deinem Leben vermisst?

* Klarheit
* Sinnhaftigkeit
* Wertschätzung/Anerkennung
* Liebe
* Selbstliebe
* Ruhe
* Leichtigkeit
* Freude
* (Inneren) Frieden
* Vertrauen
* Anderes:

Klärung der Zielvorstellungen

Was müsste passieren, damit du deine Zufriedenheit mit einer 10 bewerten würdest?

Was möchtest du verändern?

Wie sieht für dich eine erfolgreiche Coaching-Zusammenarbeit aus?

Stell dir vor, unsere Zusammenarbeit ist erfolgreich beendet. Woran würdest du diesen Erfolg merken? Was ist dann anders?

Was wäre für dich das bestmögliche Ergebnis?

* Die Ursachen meiner Probleme wurden identifiziert.
* Ich habe in ein neues Selbstbewusstsein/Selbstbild gefunden.
* Ich konnte eine neue Perspektive einnehmen.
* Ich habe Klarheit für eine wichtige Entscheidung gefunden.
* Ich konnte negative Glaubenssätze transformieren.
* Ich habe einen konkreten Handlungsplan für meine Ziele entwickelt.
* Meine Ängste wurden aufgelöst bzw. reduziert.
* Ich habe mich von alten Themen bzw. emotionalem Schmerz befreien können.
* Anderes:

Ergänze gerne eine detailliertere Beschreibung, wenn du möchtest:

Klärung von Wünschen und Hintergrund

* Was ist dir bei unserer Coaching-Zusammenarbeit besonders wichtig?
* Hast du konkrete Wünsche an mich und das Coaching?
* Gibt es etwas, was ich vor Beginn der Coaching-Zusammenarbeit wissen sollte?
* Warst du beispielsweise in therapeutischer Behandlung oder befindest dich noch in therapeutischer Behandlung?
* Liegen im Coaching-Kontext relevante (gesundheitliche) Einschränkungen vor (z. B. Einschränkungen im Seh- oder Hörvermögen)?
* Was hast du ggf. bereits getan, um dein Problem/Thema zu lösen? Hast du z. B. bereits Coaching in Anspruch genommen?

Copyright:www.lauraseiler.com