

Fragebogen: Vorbereitung aufs Coaching

Dieser Fragebogen ist dazu bestimmt, mir Informationen über deinen beruflichen sowie privaten Hintergrund zu liefern, die unsere gemeinsame Coaching Arbeit vorbereiten und somit vertiefen können. Für dich als Klientin dient dieser Fragebogen auch als eine Art Warm-up: du fängst bereits an, dich mit bestimmten Themen bewusst auseinander zu setzen und Fragen in dir nachwirken zu lassen. Für viele Klienten beginnt die Coaching Arbeit bereits aktiv mit dem Ausfüllen dieses Fragebogens.

Auch falls du dich noch nicht entschieden hast, mein Coaching Angebot anzunehmen, kann dir das Ausfüllen eventuell bei der Entscheidung behilflich sein.

-
1. Name:
 2. Adresse:
 3. Telefonnummer und Emailadresse:
 4. Derzeit ausgeübter Beruf:
 5. Ausbildung (nur was relevant fürs Coaching ist):
 6. Was ist dein primäres Problem Thema?

7. Welche Hintergrund Information zu diesem Problem möchtest du mit mir teilen?

8. Was erhoffst du dir von der Begleitung durch mich?

9. Was ist dein Auftrag an mich?

10. Was ist dein Auftrag an dich selbst für die Zeit unserer Zusammenarbeit?

11. Was hast du bereits unternommen, um dein Problem zu lösen?

12. Was ist dabei herausgekommen?

13. Welche Art Lösung geht für dich nicht?

14. Welcher momentane Zustand geht nicht mehr für dich?

15. Was möchtest du ändern an der Situation?

16. Was möchtest du an dir ändern?

17. Was ist dein typischer Lösungsansatz?

18. Was ist deine typische Erstreaktion bei Problemen?

19. Welche Art der Hilfe und Unterstützung holst du dir bei Problemen?

20. Wer war für dich bisher in dieser Problem Situation eine Unterstützung?

21. Was bedeutet für dich glückliches Arbeiten?

22. Was brauchst du dafür?

23. Was bist du bereit dafür zu investieren und eventuell auch zu riskieren?

24. Was bedeutet für dich sinnvolles Arbeiten?

25. Was möchtest du in dieser Welt hinterlassen?

26. Was tut dir gut bei der Arbeit?

27. Was tut dir nicht gut bei der Arbeit?

28. Was brauchst du von den zwischenmenschlichen Beziehungen bei der Arbeit?

29. Wie sieht dein Zeitmanagement System aus?

30. Wie glücklich bist du damit?

31. Was möchtest du an dem Wie deines Arbeitens verändern?

32. Wer ist dir wichtig im Leben?

33. Was ist dir wichtig im Leben?

34. Mit wem teilst du dein Leben?

35. Gibt es seitens deines Privatlebens Faktoren, die deine berufliche Situation mit beeinflussen?

36. Wer ist dein Vorbild und warum?

37. Was ist deine größte Angst momentan?

38. Was ist deine größte Hoffnung?

39. Was macht dir Freude?

40. Was entzieht dir unnötig Energie?

41. Wie fühlst du dich gerade körperlich? Gibt es gesundheitliche Probleme?

42. Wie äußert sich dein Problem in deinem Körper? (z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen etc.)

43. Woran glaubst du?

44. Was ist deine Lebensphilosophie oder was ist ein Spruch, der ihr sehr nahe kommt?

45. Was war dein Traumberuf als Kind?

46. Welche Rolle haben Ausbildung, Beruf, Verdienst, beruflicher Status in deiner Herkunftsfamilie gespielt? *(Teile hier nur, was du für relevant für unsere gemeinsame Arbeit empfindest.)*

47. Was bedeutet Erfolg für dich?

48. Was bedeutet Sicherheit für dich?

49. Was bedeutet Freiheit für dich?

50. Gibt es sonst noch Dinge, die du mir mitteilen möchtest?