

Coaching-Reflexion – Fragebogen

Hinweis: Bitte beantworte die Fragen so konkret und ehrlich wie möglich. Dies ist bereits ein erster wertvoller Schritt auf dem Weg zu dir. Alle Angaben werden von mir gewiss vertraulich behandelt.

1. Commitment zu dir selbst

Ich bin bereit, die Verantwortung für meine Gedanken, Gefühle und Handlungen zu übernehmen und die mir selbst auferlegten Grenzen zu lösen. Ich richte mich auf die Fülle, Möglichkeiten und Lösungen in meinem Leben. Ich bin bereit zu investieren und meiner Entwicklung Raum zu geben.

Mein persönliches Commitment:

2. Dein „Weg von“

Warum möchtest du mit diesem Coaching starten?

Welche Muster, Blockaden oder Situationen möchtest du hinter dir lassen?

3. Dein „Hin zu“

Welche Ziele verfolgst du mit dem Coachingprozess?

Wie sieht deine gewünschte Zukunft aus?

4. Erfolgsvision

Wenn dieses Coaching erfolgreich ist – wie fühlst du dich in 6 Monaten?

Gedanken/Mindset: _____

Gefühle/Herz: _____

Körper/Sprache: _____

Erscheinungsbild: _____

Spüre bereits hinein, wie es sich anfühlt, wenn alles eingetroffen ist, was du dir wünschst.

5. Bisherige Schritte

Was hast du bisher unternommen, um diese Ziele und Visionen zu erreichen?

6. Einsatzbereitschaft

Wieviel Zeit bist du bereit zu investieren, um an deiner Entwicklung zu arbeiten?

Wieviel Geld bist du bereit für diesen Coachingprozess zu investieren?

7. Erwartungen an das Coaching

Warum glaubst du, dass ich dich unterstützen kann?

Welche Methoden wünschst du dir von mir?

Wie stellst du dir eine stimmige Prozessgestaltung vor?

8. Datenschutz

☐

Ich habe die Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen. Ich stimme zu, dass meine Angaben und Daten zur Beantwortung meiner Anfrage elektronisch erhoben und gespeichert werden. Hinweis: Ich kann meine Einwilligung jederzeit für die Zukunft per E-Mail an info@sabrina-bauer.com