

# Checkliste

Nimm Dir Zeit für dich und denke in Ruhe über die unten stehenden Fragen nach. Kannst Du alle Fragen klar beantworten und die Liste abhaken, ist es Zeit den nächsten Schritt zu gehen und ein Gespräch mit mir anzufordern.

Formuliere dein Anliegen in 3 Sätzen.

Wie lange hältst du diese Situation schon aus?

Wie taxierst du deinen Leidensdruck auf einer Skala von 1-10.

Wo willst du hin und in welcher Zeit?

Was ist dein Ziel und wie willst du dieses erreichen?

Was erwartest du von deinem Coach?

Was erwartest du von deinem Coaching?

Hast du schon andere Therapien/Coachings versucht?

In welchen regelmäßigen Abständen wünschst du dir Zwischenbilanzen als Meilensteine des Coachings?