



Reflexionsbogen

Schön, dass Du da bist.

Die folgenden Fragen sind als Einladung gedacht. Sie helfen mir, Dich und Deine aktuelle Situation ein wenig kennenzulernen und mich auf unsere erste gemeinsame Sitzung vorzubereiten.

Vielleicht fallen Dir manche Antworten sofort ein. Vielleicht möchtest Du einzelne Fragen erst später beantworten oder offenlassen. Beides ist vollkommen in Ordnung. Es gibt kein Richtig oder Falsch, und wir können alles auch gemeinsam im Coaching anschauen.

Wie würdest Du Deine aktuelle Lebenssituation beschreiben?

Privat

Beruflich

Was beschäftigt Dich im Moment am meisten?

Welche Gedanken, Gefühle oder Themen begleiten Dich gerade besonders?

Gibt es etwas, das sich im Moment besonders herausfordernd anfühlt?



Was hat Dich dazu bewegt, Dir Unterstützung zu suchen?

Wobei wünschst Du Dir Begleitung?

Wenn Du an unsere gemeinsame Zeit denkst:

Was wäre am Ende des Coachings vielleicht ein kleines oder auch größeres Zeichen dafür, dass Dir die Begleitung gutgetan hat? *(Falls Dir diese Frage gerade schwerfällt, lassen wir sie einfach offen und entwickeln gemeinsam eine Richtung.)*

Was ist Dir für unsere Zusammenarbeit wichtig?

Gibt es etwas, das Dir Sicherheit gibt oder das ich im Coaching berücksichtigen sollte?

Welche Wünsche oder Erwartungen hast Du an unsere Zusammenarbeit?

Welche Fragen hast Du noch an mich?

Danke, dass Du Dir Zeit für diese Fragen genommen hast. Gleichzeitig möchte ich Dir sagen: Du musst hier nichts "gut" machen. Alles, was Du teilen möchtest, darf da sein, und alles, was im Moment noch keine Worte findet, bekommt Raum, wenn wir uns begegnen.