

Vorbereitung auf das Einzelcoaching

Name		Vorname	
Straße		Haus-Nr.	
PLZ		Wohnort	
Geburtsdatum		E-Mail	
Telefon Festnetz		Telefon Mobil	

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, die Vorbereitungsfragen auf das Coaching zu beantworten. Diese Vorbereitung ist als Selbstreflexion schon der erste Teil des Coachings und spart uns Zeit für den Coachingprozess.

1. Beschreiben Sie bitte Ihre aktuelle herausfordernde Situation/ Ihr Problem, auf das Sie gerne mit mir einen holistischen Blick werfen möchten, aus Ihrer Sicht.

2. Wie fühlen Sie sich in dieser Situation?

3. Ihr Leben an sich: Wie sieht Ihr derzeitiges Leben aus? Was gefällt Ihnen, was gefällt Ihnen derzeit nicht? Was fehlt Ihnen an mehr Erfolg, wirklicher Zufriedenheit und Glücklich sein?

Sie müssen nur die Kategorien beantworten, die für das Coachingthema relevant sind.

Familienstand	
Kinder	
Beruf (Position, Branche)	
Freundeskreis	
Sonstiges (Hobbies, Sport, etc.)	

4. Formulieren Sie Ihr Coaching-Ziel. Wo möchten Sie hin, was möchten Sie erreichen? Was soll nach dem Coaching im besten Fall passiert sein?

5. Formulieren Sie Ihr Problem/ Ihre Herausforderung in einem Satz.

Bitte senden Sie mir Ihre Antworten einige Tage vor unserem Coachingtermin per E-Mail.

Miriam Nagler
Clemensstraße 123
80796 München
Tel +49 176 201 539 67
E-Mail info@digital-m-communication.com