

Fragebogen



Zur inneren Vorbereitung sowie effizienten Gestaltung des Erstgesprächs hast Du jetzt die Möglichkeit nachstehende Fragen zu beantworten. Nimm Dir bitte ein paar Minuten Zeit und gönne Dir währenddessen eine ruhige Atmosphäre.

Der Fragebogen ist kein Test! Es gibt nur richtige Antworten! Grammatik und Rechtschreibung sind irrelevant. Tipp: Lese Dir den kompletten Bogen vorher ein, zwei mal durch und beginne erst dann die Fragen zu beantworten. Lasse jene Bereiche einfach aus, zu denen Dir nichts einfällt oder Du nichts sagen willst. Skala: 1 (unwichtig) bis 9 (sehr wichtig)

Ist-Stand:

1. Wichtige **Eckdaten** meiner derzeitigen Lebenssituation:
(Diese Bereiche meines Lebens spielen derzeit eine wichtige oder entscheidende Rolle)
 2. Wie **fühle** ich mich gerade?
(So geht es mir mit den einzelnen Bereichen meines Lebens – in ein paar kurzen Sätzen)
 3. Wie heißt das **erste Thema**, das ich beleuchten will?
(Aus welchem Lebensbereich stammt es? Wie wichtig ist mir dieses Thema von 1-9 ?)
 4. Wie heißt das **zweite Thema**, das ich mir ansehen möchte?
(Aus welchem Lebensbereich stammt es? Wie wichtig ist mir dieses Thema von 1-9 ?)

Soll-Stand

5. Wohin soll sich das **erste** Thema für mich **entwickeln**?
(Wo stehe ich jetzt damit und wohin möchte ich mich bewegen? Was wird sich dabei wahrscheinlich im Vergleich zu jetzt verändert haben?)

 6. Wie wichtig ist mir diese Veränderung (1-9):

 7. **Wann** möchte ich diese Veränderung erreicht haben?
(Datum oder Zeitrahmen)

8. Wohin soll sich das **zweite** Thema für mich **entwickeln**?
(Wo stehe ich jetzt damit und wohin möchte ich mich bewegen? Was wird sich dabei wahrscheinlich im Vergleich zu jetzt verändert haben?)

9. Wie wichtig ist mir diese Veränderung (1-9):

10. **Wann** möchte ich diese Veränderung erreicht haben?
(Datum oder Zeitrahmen)

Ressourcen

11. Was könnte mich daran hindern, meine Schritte zu **gehen**?
(Das könnte mich veranlassen, lieber den jetzigen Zustand zu belassen)

12. Wie könnte ich diese „Hindernisse“ vielleicht **überwinden**?
(Was brauche ich, um diese Hindernisse überwinden zu können?)

13. Was mache ich, wenn es mir mal schlecht geht?
(Das tue ich meistens, wenn ich schlecht drauf bin / Meine Bewältigungsstrategie bei „schlechten“ Erfahrungen ist:)

14. Welche 'Unterstützung' hat **mir** bisher immer wieder geholfen?
(Menschen, Gespräche, Geschenke, Hilfe, Bücher, Musik, Kunst, Sport, Schlaf, Rückzug, Tränen ...)

15. Welche Unterstützung erwarte ich mir von meinem **Coach**?
(Worauf soll mein Coach besonders achten, Was ist mir dabei sehr wichtig...)

16. Meine **Anmerkungen**: