

VORBEREITUNG

Coaching Fragebogen



Danke, dass du da bist und dir die Zeit nimmst, diesen Fragebogen auszufüllen, um ein möglichst effektives und nachhaltiges Coaching zwischen uns zu ermöglichen. Ich freue mich sehr, hier mehr über dich, dein Anliegen, deine Erwartungen und Wünsche zu erfahren!

Bitte beachten: Die Inhalte direkt über die **PC-Tastatur in das Dokument** eintragen (nicht handschriftlich).

Bitte nach dem Ausfüllen an folgende E-Mail-Adresse senden: **mail@sarahalles.com**

Deine Antworten werden nur von Sarah Alles gelesen und werden **streng vertraulich** behandelt.

Persönliche Daten

Vorname, Nachname:

Anschrift:

Geburtsdatum:

E-Mail:

Ausgeübter Beruf:

Wie bist du auf Sarah Alles aufmerksam geworden?

Familienherkunft

Familienstand

Vorname Partner/Partnerin:

Namen und Alter der Kinder:

Leben deine Eltern noch?

Wie ist/war das Verhältnis zu deinen Eltern?

Stellung in der Geschwisterreihe:

Klärung des Kontextes

Grund für das Coaching

Benenne dein übergeordnetes Coaching-Thema:

- Lebensvision/Sinnfindung
- Spiritualität/Anbindung (*in die innere Mitte finden*)
- Beruf/Business
- Geld/Finanzen
- Liebesbeziehung/Partnerschaft
- Beziehungen (*Freunde, Familie etc.*)
- Selbstliebe
- Vitalität/Lebensfreude
- Resilienz
- Anderes Thema

Bitte beschreibe dein Anliegen in wenigen Sätzen:

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie zufrieden bist du gerade mit deinem Leben? (10=sehr zufrieden)

Was ist das Gefühl, das du aktuell am meisten in deinem Leben vermisst?

- Klarheit
- Sinnhaftigkeit
- Wertschätzung/Anerkennung Liebe
- Selbstliebe
- Ruhe
- Leichtigkeit
- Freude
- (Inneren) Frieden
- Vertrauen
- Anderes

Anderes:

Zielvorstellungen

Was müsste passieren, damit du deine Zufriedenheit mit einer 10 bewerten würdest? Was möchtest du verändern?

Wie sieht für dich eine erfolgreiche Coaching-Zusammenarbeit aus? Stell dir vor, unsere Zusammenarbeit ist erfolgreich beendet. Woran würdest du diesen Erfolg merken? Was ist dann anders? Was wäre für dich das bestmögliche Ergebnis?

- Die Ursachen meiner Probleme wurden identifiziert.
- Ich habe in ein neues Selbstbewusstsein/Selbstbild gefunden.
- Ich konnte eine neue Perspektive einnehmen.
- Ich habe Klarheit für eine wichtige Entscheidung gefunden.
- Ich konnte negative Glaubenssätze transformieren.
- Ich habe einen konkreten Handlungsplan für meine Ziele entwickelt.
- Meine Ängste wurden aufgelöst bzw. reduziert.
- Ich habe mich von alten Themen bzw. emotionalem Schmerz befreien können.
- Anderes:

Anderes (Ergänze gerne eine detailliertere Beschreibung, wenn du möchtest:)

Hörnung von Wünschen und Hintergrund

Was ist dir bei unserer Coaching-Zusammenarbeit besonders wichtig? Hast du konkrete Wünsche an mich und das Coaching?

Gibt es etwas, was ich vor Beginn der Coaching-Zusammenarbeit wissen sollte? Warst du beispielsweise in therapeutischer Behandlung oder befindest dich noch in therapeutischer Behandlung? Liegen im Coaching-Kontext relevante (gesundheitliche) Einschränkungen vor (z. B. Einschränkungen im Seh- oder Hörvermögen)? Was hast du ggf. bereits getan, um dein Problem/Thema zu lösen? Hast du z. B. bereits Coaching in Anspruch genommen?

Das Coaching wird über die **Plattform Zoom** stattfinden. Die entsprechenden Zugangsdaten für deine persönliche Sitzung erhalten du im Vorfeld per E-Mail. Bitte lade dazu die Software vorab kostenfrei herunter:

<https://zoom.us/download>.