

# Erstfragebogen & Zielsetzung

## Anliegen & Zielsetzung

1. Wie äußert sich dein Anliegen bzw. deine Beschwerden, was beschäftigt dich, in welchem Bereich möchtest du Unterstützung, was möchtest du anschauen/bearbeiten?

2. Wie bist du bisher mit dem Thema umgegangen und mit welchem Erfolg? Was sind deine Bewältigungsstrategien gewesen?

3. Welches Resultat erwartest du von unserem Coaching?

- Bist du bereit zu einem gewissen Maß an Eigenarbeit? (wenn ja, wieviel, z.B. 10 Min./Tag?)
- Was ist dein Ziel?
- Was ist anders in deinem Leben, wenn wir erfolgreich sind?
- Was könnte es für Teilziele geben?
- Wie schnell stellst du dir vor, könnte dein Problem gelöst werden?

4. Welche Sitzungsintervalle stellst du dir vor?

- (z.B. nach Bedarf, monatlich, wöchentlich)

5. Hast du bereits Erfahrung mit dieser/anderen Methoden?

- (z.B. Coaching, The Work of Byron Katie, Greater, Hypnose, Psychotherapie, Mental-training, Entspannungstechniken, etc.)? Wann und wie lange? Wie beurteilst du deren Erfolg?

6. Welche Selbsthilfetechniken kennst du und/oder wendest du bereits an und wie?

- (z.B. Autogenes Training, Sport, Meditation, etc. täglich, wöchentlich, etc.?)